

La salud **es importante**

TU BOLETÍN INFORMATIVO DE MEDICARE ADVANTAGE



Conoce los tres aspectos más importantes de la seguridad al exponerte al sol **página 7**

ÍNDICE

La salud es importante

- 2 ¿Te has registrado en el Portal de miembros?
- 2 ¡Tu opinión es importante! Completa tus encuestas de Medicare

Obtén más de tu plan

- 3 Ponte al día con la salud bucal
- 3 Ahorra tiempo y dinero en medicamentos
- 3 No todos los exámenes oculares son iguales

Forma de vida saludable

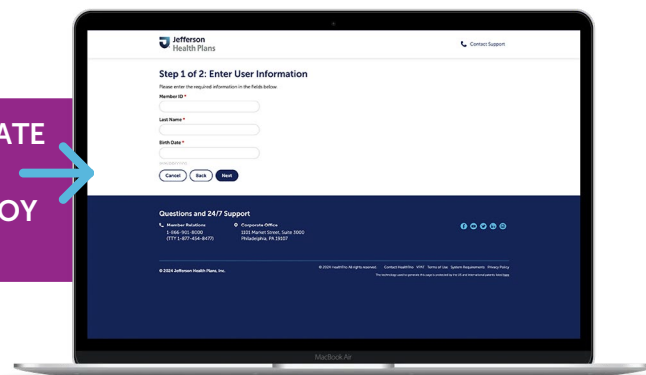
- 5 Mantente estable: 3 consejos para prevenir caídas
- 6 Las pérdidas de orina no deben frenarte: habla con tu médico
- 7 Rincón de recetas: Parfait de bayas crujientes
- 7 ¿Bebes suficiente agua?
- 7 Conoce los tres aspectos más importantes de la seguridad al exponerte al sol

¿Te has registrado?

El Portal de miembros de Jefferson Health Plans es tu sitio integral para obtener información sobre tus beneficios médicos, cobertura de medicamentos con receta, detalles del plan y más.

Visita JeffersonHealthPlans.com/SignUp para inscribirte o inicia sesión en tu cuenta hoy mismo.

**¡REGÍSTRATE
O INICIA
SESIÓN HOY
MISMO!**



¡Tu opinión es importante!

Recientemente enviamos por correo la Encuesta de Resultados de Salud (HOS) y la Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Atención Médica de Medicare (MCAHPS) a nuestros miembros.



Si recibiste una de estas encuestas, complétala y envíala. Tu opinión nos ayuda a comprender lo que hacemos bien y cómo podemos mejorar la atención para tu salud física y mental.

¡Agradecemos tu tiempo!

Ponte al día con la salud bucal



¿Sabías que tus dientes y encías desempeñan un papel importante en tu salud general, incluso en la de tu corazón?

Esto es especialmente cierto para los adultos mayores. Una salud bucal deficiente, incluida la enfermedad de las encías, hace que crezcan bacterias en la boca. Cuando estos gérmenes ingresan en el torrente sanguíneo, pueden viajar a otras partes del cuerpo, como el corazón. Las bacterias orales se han relacionado con afecciones peligrosas que afectan el sistema cardiovascular y salud cerebral y puede aumentar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y problemas cardiovasculares.

Estas son algunas cosas que puedes hacer para mantener una sonrisa saludable y prevenir problemas de salud bucal:

Cepillo e hilo dental: practica una buena higiene bucal al cepillarte los dientes dos veces al día y usar hilo dental todos los días para eliminar la placa.

Visita a tu dentista: como miembro de Jefferson Health Plans Medicare, los exámenes dentales y las limpiezas están cubiertos tres veces al año. Es muy importante que consultes a tu dentista al menos una vez al año, incluso si no tienes dientes naturales o dentaduras postizas. Para encontrar un dentista, visita jeffersonhealthplans.com/medicare/find-a-doctor.

No todos los exámenes oculares son iguales



Mantener tus ojos saludables es fundamental, especialmente si tienes diabetes. Los niveles altos de azúcar en sangre pueden dañar los vasos sanguíneos delicados de los ojos, lo que puede provocar pérdida de la visión; sin embargo, la detección temprana durante un examen ocular para diabéticos puede reducir significativamente este riesgo. Si bien un examen ocular para diabéticos es similar a un examen ocular regular, tu médico prestará atención especial a la retina y los vasos sanguíneos.

Continúa en la página siguiente.



Ahorra tiempo y dinero en medicamentos

Tu salud es nuestra prioridad, y eso incluye asegurarnos de que tengas acceso asequible y conveniente a tus medicamentos.

Hay un **copago de \$0** por medicamentos seleccionados. Tu plan también incluye **copagos de \$0** por los medicamentos de marca para la diabetes más vendidos: Trulicity, Jardiance y Januvia.

¿Sabías que podrías obtener un suministro de hasta 100 días de los medicamentos que tomas habitualmente? Esto puede ahorrarte tiempo, viajes a la farmacia e incluso dinero. Habla con tu médico sobre cambiar a una opción a más largo plazo, como suministros para 100 días.

Para obtener más información sobre tus beneficios de medicamentos con receta, visita: jeffersonhealthplans.com/medicare/prescription-drugs.

OBTÉN MÁS DE TU PLAN

Continúa de la página anterior.

Esta visita a tu oftalmólogo está cubierta por Jefferson Health Plans y es una herramienta poderosa para identificar signos tempranos de problemas oculares relacionados con la diabetes, como la retinopatía diabética.

¿Qué es la retinopatía diabética?

El nivel alto de azúcar en sangre puede dañar los vasos sanguíneos de la retina, que es la parte sensible a la luz del ojo. Con el tiempo, esto puede provocar pérdida de la visión, pero un examen ocular anual, que solo toma entre 30 y 45 minutos en completarse, puede identificar este problema desde el principio, incluso si tu visión parece estar buena.

Detección temprana, mejores resultados

Si tu médico encuentra algo preocupante, analizará los próximos pasos contigo, lo que puede incluir la remisión a un especialista en ojos. Recuerda, detectar estos problemas a tiempo ayuda a prevenir la pérdida de la visión u otros problemas oculares en el futuro.



OBTÉN UNA RECOMPENSA DE \$25

por completar tu examen de retina para diabéticos con tu oftalmólogo o completar otras actividades saludables.

Consulta la página 8 para más detalles.

Se aplican requisitos de elegibilidad. Para obtener más información sobre tu elegibilidad, llama a Servicios para miembros al **1-866-901-8000**.



Mantente estable: 3 consejos para prevenir caídas

¿Sabías que las caídas son la principal causa de lesiones para las personas mayores?¹ Aunque los accidentes como bajar las escaleras o resbalarse sobre una alfombra pueden parecer accidentes leves, las caídas pueden tener consecuencias graves. Sin embargo, hay medidas proactivas que puedes tomar para mantenerte en pie:

1. Mantente activo: el ejercicio es clave para mantener el equilibrio y la fuerza, lo que puede reducir el riesgo de caídas. ¡Haz actividad física **GRATIS** con SilverSneakers®, un programa de acondicionamiento físico incluido en tu plan, diseñado específicamente para adultos mayores! Obtendrás acceso a una red nacional de centros de acondicionamiento físico participantes, videos de entrenamiento a pedido en línea y más.

Activa tu cuenta en línea hoy mismo en [SilverSneakers.com/GetStarted](https://www.silversneakers.com/GetStarted).

2. Habla con tu médico: en tu próxima cita con el médico, analiza el riesgo de caídas y las estrategias de prevención. Asegúrate de llevar una lista de todos los medicamentos y suplementos que tomas para revisarla con tu médico, ya que algunos pueden aumentar el riesgo de caídas.

3. Tu hogar a prueba de caídas: asegúrate de que los pasillos y las habitaciones estén bien iluminados, especialmente por la noche. Elimina el desorden y los peligros de los pasillos y las escaleras. También puedes considerar agregar barras de seguridad resistentes en el baño o cerca de las escaleras para obtener apoyo adicional.



Estos pequeños consejos pueden marcar la diferencia en la prevención de caídas, para que puedas mantenerte seguro y saludable.

Fuente:

www.jeffersonhealth.org/your-health/living-well/fall-prevention-tips-to-help-older-loved-ones

SilverSneakers es una marca comercial registrada de Tivity Health, Inc. © 2024 Tivity Health, Inc. Todos los derechos reservados. SSFP5510_1123



Es importante tener espacios para caminar despejados y ordenados en todo tu hogar. Esto incluye esconder cables eléctricos que puedan representar un peligro de tropiezo, asegurarte de que haya una iluminación adecuada y desechar alfombras que puedan deslizarse por el piso”.

— Dr. Brooke Salzman, Jefferson Health



No permitas que las pérdidas de orina te frenen: habla con tu médico

Las pérdidas de orina inesperadas ocurren, y pueden ser frustrantes y vergonzosas; sin embargo, la incontinencia, o fugas de orina descontroladas, es en realidad muy común. De hecho, muchos adultos mayores de 65 años experimentan problemas de control de la vejiga. La gravedad puede variar, pero nunca debería impedirte disfrutar de tu vida. Muchos problemas de vejiga se pueden tratar con la ayuda de un médico. Si tienes problemas de incontinencia, consulta a tu médico y habla sobre lo siguiente:

- La frecuencia con que vas al baño durante el día
- La frecuencia con que te despiertas por la noche para ir al baño
- ¿Qué medicamento con receta o de venta libre tomas?
- ¿Cuánta agua, cafeína, alcohol y otros líquidos bebes?
- ¿Tienes dolor o ardor al orinar?


Existen soluciones discretas que pueden ayudarte a controlar la incontinencia, incluidas las compresas, almohadillas y ropa interior desechable. Tu asignación para artículos de venta libre (OTC) de Jefferson Health Plans Medicare Advantage puede cubrirlos. Visita [JeffersonHealthPlans.NationsBenefits.com](https://www.jeffersonhealthplans.com/nationsbenefits) para obtener una lista completa de los productos elegibles.

Cuanto antes abordes estos problemas con tu médico, más pronto podrás volver a vivir tu vida al máximo, sin preocuparte por las pérdidas de orina.

¿Bebes suficiente agua?

El calor veraniego aumenta la necesidad de beber agua, especialmente para los adultos mayores que son más propensos a la deshidratación. A medida que envejecemos, nuestra sensación de sed puede debilitarse. Además, las personas mayores tienen más probabilidades de tomar medicamentos que aumentan el riesgo de deshidratación.

Incluso la deshidratación leve puede hacer que te sientas incómodo. Los síntomas pueden incluir fatiga, mareos, dolores de cabeza, boca seca y orina de color oscuro. La mejor manera de prevenir estos problemas es simple: ¡bebe más agua a lo largo del día!

 Para mantenerte fresco y saludable, establece un objetivo de consumo de agua tomando tu peso corporal y dividiéndolo por tres: esa es aproximadamente la cantidad de onzas de líquidos que debes ingerir cada día. Por ejemplo, una persona de 150 libras debe beber 50 onzas (6 tazas) de agua al día. Esta es una pauta general, así que recuerda que escuchar a tu cuerpo también es clave.

CONSEJO DE HIDRATACIÓN:

Encuentra una botella de agua reutilizable que te guste y tenla cerca. Ya sea que estés relajándote en casa o haciendo mandados, tener agua siempre a tu lado te recuerda que debes mantenerte hidratado todo el verano.



Rincón de recetas: Parfait de bayas crujientes

¿Deseas un bocadillo dulce que también sea bueno para ti? ¡No busques más que este parfait de bayas crujientes! Repleto de calcio y rebosante de sabor, este parfait es una manera rápida y fácil de satisfacer tus antojos de dulce y nutrir tu cuerpo.

Ingredientes

- 1/2 taza de yogur, vainilla (o soya) descremada
- 1 taza de arándanos azules o fresas (frescos o congelados)
- 1/2 taza de granola baja en grasa (o cereales crujientes)

Instrucciones

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Coloca el yogur en el vaso.
3. Cubre con frutas y granola.

Conoce los tres aspectos más importantes de la seguridad al exponerte al sol

Con el verano en pleno apogeo, es posible que pases más tiempo al aire libre disfrutando del sol. Recuerda proteger la piel y los ojos de los dañinos rayos UV. Sigue los tres aspectos más importantes de la seguridad al exponerte al sol durante el verano:



Protector solar: aplícate protector solar de amplio espectro con FPS 30 o superior generosamente en toda la piel expuesta al menos 15 minutos antes de salir al exterior. Vuelve a aplicarlo cada dos horas o con más frecuencia si nadas o sudas.



Gafas de sol: usa gafas de sol que bloqueen el 99% de los rayos UVA y UVB.



Sombra: tómate descansos durante todo el día en áreas sombreadas para refrescarte y vuelve a aplicar protector solar.

La salud es importante

TU BOLETÍN INFORMATIVO
DE MEDICARE ADVANTAGE

VERANO DE 2024



Redes sociales:

 [Jefferson Health Plans](#)

 [@jeffersonhealthplans](#)

[JeffersonHealthPlans.com/Medicare](https://www.JeffersonHealthPlans.com/Medicare)

¿Tienes preguntas?

Si necesitas más información sobre tu plan o ayuda para encontrar un proveedor dentro de la red, ¡llámanos!

1-866-901-8000 (TTY 1-877-454-8477)

Estamos disponibles:

**Del 1.º de abril
al 30 de septiembre,
de 8 a.m. a 8 p.m.,
de lunes a viernes**

**Del 1.º de octubre
al 31 de marzo,
de 8 a.m. a 8 p.m.,
los 7 días de la semana**

 **Jefferson Health Plans**

Jefferson Health Plans contrata a Medicare para ofrecer planes HMO, HMO-DSNP y PPO. Nuestro HMO-DSNP también tiene un contrato con el programa Medicaid del estado de Pennsylvania. La inscripción en nuestros planes depende de la renovación del contrato.

Y0170_MCE-810MR-5661-ES_C

¡Las elecciones saludables se recompensan!

Puedes ganar dólares de Recompensas de Bienestar al completar actividades saludables como chequeos, exámenes de detección y más.

Ganar recompensas es simple. Completa tus actividades elegibles y obtén recompensas. Solo puedes recibir la recompensa una vez por cada actividad elegible. Llama a Servicios para Miembros al **1-866-901-8000 (TTY 1-877-454-8477)** para obtener más información sobre tus actividades elegibles.

Gasta tu dinero en artículos esenciales saludables en tiendas participantes como ACME, Walmart, Rite Aid y CVS.

Todos los dólares de Recompensas de Bienestar se cargarán en tu tarjeta de Recompensas de Bienestar/OTC. Lleva esta tarjeta a las tiendas participantes para pagar fácilmente. Todas las actividades elegibles deben realizarse en 2024 y todo el dinero de las Recompensas de bienestar debe utilizarse antes del 31 de diciembre de 2024.

¡No te lo pierdas! Llama a Servicios para miembros para comenzar a ganar hoy mismo.

