

# HealthMatters

TU BOLETÍN INFORMATIVO DE MEDICARE ADVANTAGE



Recordatorios de recompensas:  
Mantente sano y serás recompensado

**página 3**

 **Jefferson**  
Health Plans

Completa tu  
evaluación de salud

Obtén más  
información en  
la página 2

Únete a nuestro  
Comité Asesor

Aprende cómo  
inscribirte en la  
página 4

Es hora de un control  
anual de seguridad en  
el hogar

Completa la lista de  
verificación en la  
página 5

# ÍNDICE

## Obtén más de tu plan

- 2 ¡Estamos aquí para ti en cada paso del camino!
- 2 Maximiza tus beneficios y completa tu evaluación de salud
- 3 Recordatorios de recompensas: Mantente sano y serás recompensado
- 3 Accede a tu plan de salud en cualquier momento con nuestro Portal para Miembros
- 4 Tu voz importa: Únete a nuestro Comité Asesor
- 5 Simplifica tus reposiciones con CVS Caremark

## Estilo de vida saludable

- 5 Ejercicios divertidos para el invierno (¡y gratuitos!)
- 6 Es hora de un control anual de seguridad en el hogar
- 6 Momentos de atención plena
- 7 Qué hacer y qué no hacer para tener un corazón sano
- 7 Rincón de recetas

# ¡Estamos aquí para ti en cada paso del camino!

Ya sea que necesites ayuda para encontrar un médico, reemplazar una tarjeta de identificación, programar citas o acceder a recursos comunitarios como alimentos con descuento, el equipo de Jefferson Health Plans está aquí para facilitarte las cosas.

## ¿Tienes preguntas o necesitas ayuda?

¡Nuestro amable equipo de Servicios para Miembros está listo para ayudarte! Llámanos al **1-866-901-8000 (TTY 1-877-454-8477)** para obtener apoyo personalizado. Estamos aquí para ayudarte a aprovechar al máximo tus beneficios.

# Maximiza tus beneficios y completa tu evaluación de salud

Si eres miembro de Jefferson Health Plans Special o Dual Pearl, no olvides completar tu evaluación de salud. Esta evaluación rápida y sencilla nos ayuda a comprender mejor tus necesidades de salud para que podamos guiarte hacia una atención y un apoyo más personalizados.



Los miembros del plan Special o Dual Pearl son elegibles para ganar **Recompensas de bienestar** por completar la evaluación.

## Completa tu evaluación de salud:

 Inicia sesión en el Portal para Miembros en [JeffersonHealthPlans.com/Portal](https://JeffersonHealthPlans.com/Portal) para completarla en línea.



Llama a la Unidad de Evaluación de Salud al **1-855-748-3415 (TTY 711)**.

Tómate unos minutos para completar tu evaluación de salud hoy mismo para que podamos ayudarte a aprovechar al máximo tus beneficios.



## Recordatorios de recompensas: Mantente sano y serás recompensado



¡Todos los miembros de Jefferson Health Plans de Medicare Advantage son elegibles para ganar al menos \$75!

El programa Recompensas de bienestar existe para ayudarte a mantenerte sano y recompensarte por ello. Completa actividades simples como tomar tus medicamentos a tiempo o vacunarte anualmente contra la gripe, ¡y observa cómo se acumulan tus recompensas!

¡No olvides gastar tus Recompensas de bienestar de 2024! Cualquier dólar de recompensa que hayas ganado debe gastarse antes del 31 de diciembre de 2024 y puede utilizarse en alimentos saludables y artículos esenciales. Tus recompensas ya están cargadas en tu tarjeta Jefferson Health Plans Flex Card, a la que puedes acceder fácilmente a través de tu Incentive Wallet.

Jefferson Health Plans se enorgullece de continuar ofreciendo nuestro programa Recompensas de bienestar a los miembros de Medicare Advantage en 2025.

### Maneras de ganar recompensas en 2025:

Actividad	Recompensa
Visita anual de bienestar	\$50
Vacuna contra la gripe	\$20
Registro en el Portal para Miembros	\$5
Examen de detección de cáncer colorrectal (miembros a partir de los 40 años)	\$25
<b>¡Y más!</b>	

### Consulta tu saldo y pide artículos en línea

Para consultar tu saldo de Recompensas de bienestar y pedir artículos en línea, visita [JeffersonHealthPlans.NationsBenefits.com](https://JeffersonHealthPlans.NationsBenefits.com). Tendrás que registrarte para tener una cuenta y luego iniciar sesión con tu identificación de miembro y contraseña de Jefferson Health Plans. Si necesitas ayuda o tienes alguna pregunta, comunícate con Servicios para Miembros al **1-866-901-8000 (TTY 1-877-454-8477)**.



### Accede a tu plan de salud en cualquier momento con nuestro Portal para Miembros

El Portal para Miembros de Jefferson Health Plans te facilita revisar de manera segura tus reclamaciones, ver los beneficios y el saldo del deducible, encontrar proveedores y mucho más desde un solo lugar.

Aún mejor, cuando te inscribas, ¡ganarás una recompensa de bienestar de \$5! Inscribirse es rápido y fácil, y te brinda acceso instantáneo a las herramientas que necesitas para mantenerte al tanto de tu salud.

**Paso 1:** Visita [JeffersonHealthPlans.com/Portal](https://JeffersonHealthPlans.com/Portal)

**Paso 2:** Haz clic en el botón Registrarse. Ingresa la información que se encuentra en tu tarjeta de identificación de miembro.

OBTÉN MÁS DE  
TU PLAN



## Tu voz importa: Únete a nuestro Comité Asesor

En Jefferson Health Plans, ¡valoramos tu opinión! Nuestro Comité Asesor de Medicare (Medicare Advisory Committee, MAC) es tu oportunidad para ayudar a definir el futuro de tu plan de salud. Cada tres meses, miembros como tú se reúnen para compartir comentarios, hacer preguntas y analizar formas de mejorar nuestros servicios. Es una oportunidad única para hacer escuchar tu voz y permitir que nos aseguremos de satisfacer tus necesidades.

¿Deseas participar? Las reuniones se realizan virtualmente en una sesión de video a las 12:00 p.m. cada tres meses.

---

### Para unirte a nuestro MAC:

✉ **Envía un correo electrónico** a Fannie Perrucci a [fperrucci@jeffersonhealthplans.com](mailto:fperrucci@jeffersonhealthplans.com)

☎ **Llama** a Servicios para Miembros al **1-866-901-8000 (TTY 1-877-454-8477)**.

OBTÉN MÁS DE  
TU PLAN

## Personaliza tus reposiciones con CVS Caremark®

Administrar tus medicamentos es clave para mantener una buena salud. Es por eso que Jefferson Health Plans se asocia con CVS Caremark® Mail Service Pharmacy para ofrecer una manera simple y eficiente de mantenerte al tanto de tus recetas.

Si tomas varios medicamentos recetados o de venta libre, es especialmente importante que revises tu Lista de medicamentos de manera regular con tu médico. ¡El comienzo de un nuevo año es el momento perfecto para hacerlo! En tu próxima visita, lleva una lista de todos los medicamentos que tomas, incluidos los medicamentos recetados, las vitaminas y los suplementos. Tu médico puede detectar cualquier interacción y asegurarse de que tus medicamentos funcionen como deberían. Los controles regulares pueden ayudar a prevenir los efectos secundarios y a que te sientas mucho mejor.

Con CVS Caremark®, puedes aprovechar la conveniente receta electrónica y obtener un suministro por correo de hasta 100 días de tus medicamentos, lo que te ahorra tiempo y viajes a la farmacia. Recuerda que debes tener una receta válida para usar este servicio y que no todos los medicamentos están disponibles a través de pedido por correo. Para obtener más información, llama a CVS Caremark al **1-855-582-2023**.



## Ejercicios divertidos para el invierno (¡y gratuitos!)

A medida que los días se hacen más fríos, es tentador quedarse en casa abrigado, ¡pero no olvides que debes moverte siempre! Hacer un poco de ejercicio todos los días es importante para tu salud, incluso durante los meses de invierno. El movimiento regular puede ayudar a reducir la presión arterial y el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.

Los ejercicios ligeros como el tai chi y el yoga en silla son excelentes maneras de mejorar el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza, a la vez que no exigen demasiado a tus articulaciones. Cualquiera de estos ejercicios son excelentes maneras de disfrutar mantenerse activo previniendo caídas y reduciendo el impacto negativo que pueden tener en el cuerpo.

Además de SilverSneakers®, no olvides nuestro Centro Comunitario de Bienestar (Community Wellness Center, CWC) en West Philadelphia. Ofrecemos clases gratuitas en persona, que incluyen tai chi,

baile sincronizado y más. Nuestras clases también se ofrecen de forma virtual, por lo que puedes unirte desde la comodidad de tu propio hogar.

Como miembro de Jefferson Health Plans, aprovecha al máximo estos beneficios para mantenerte activo y conectado, ¡a la vez que te sientes de lo mejor durante todo el invierno!

¡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 gimnasios 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).





## Es hora de un control anual de seguridad en el hogar

Es una buena idea completar un control de seguridad integral de la casa al menos una vez al año para asegurarse de que tus medidas de protección estén funcionando ¡y para mantenerte a ti y a tus seres queridos seguros!

Para mantener tu casa segura y protegida fácilmente, solo debes seguir unos simples pasos. A continuación, una lista rápida de cosas que debes hacer:

- ❑ Prueba tus detectores de humo y monóxido de carbono: Haz una revisión rápida para garantizar que funcionen correctamente.
- ❑ Cambia las baterías viejas: ¿Cuándo fue la última vez que cambiaste las baterías de tus linternas, sistemas de alarma y detectores de humo y monóxido de carbono? ¡Ahora es un buen momento!
- ❑ Revisa tus detectores: La vida útil de los detectores es de aproximadamente 10 años; puede ser momento de una mejora.

## Momentos de atención plena

¡Ejercita tu cerebro! Mantener tu mente activa con actividades como rompecabezas, leer o aprender nuevas habilidades ayuda a mejorar la memoria y reducir el riesgo de deterioro cognitivo. Haz que los ejercicios cerebrales formen parte de tu rutina diaria; comienza ahora con esta sopa de letras y sudoku.

### Sopa de letras

J	A	V	H	S	Y	V
A	S	A	L	D	T	S
M	E	S	A	O	Q	A
A	S	R	A	L	H	T
G	D	L	Q	O	H	O
O	S	G	N	I	F	B
I	N	T	W	Z	R	H

BOTAS  
MESA  
SAL  
AMA  
ISLA

### Sudoku

	8		1			7	3	
7	2	4	6	8	3			
	3	1						
6		8	4	3	2	9		
		9				3	2	4
	4	2			5			
			3	5	1	2	8	6
2	6	3		4	9		7	5
8				7	6		9	

Consulta la página 8 para obtener las respuestas.

# Qué hacer y qué no hacer para tener un corazón sano

Cuidar tu corazón es importante, ¡pero no tiene que ser difícil! Los pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia. A continuación, algunos consejos simples para mantener tu corazón fuerte y sano.

## Qué hacer:



**Usa menos sal:** Intenta usar hierbas y especias para darle sabor a la comida en lugar de sal. ¡Es una manera simple de hacer que tus comidas sean más saludables y deliciosas!



**Haz ejercicio todos los días:** Con tan solo 30 minutos diarios de caminata o ejercicio ligero, se puede reducir la presión arterial y mantener el corazón en forma.



**Conoce la salud cardíaca de tu familia:** Los problemas cardíacos pueden ser hereditarios. Comparte los antecedentes de salud cardíaca de tu familia con tu médico para que puedas tomar medidas a fin de protegerte.

## Qué no hacer:



**No consumas alimentos procesados y rápidos:** Estos alimentos están llenos de grasas y sal poco saludables, lo que puede dañar el corazón. En su lugar, come más frutas, verduras y carnes magras para ayudar a tu corazón.



**No fumes:** Dejar de fumar es una de las mejores medidas que puedes tomar para proteger tu corazón. También es importante beber alcohol con moderación, ya que el consumo excesivo de alcohol puede provocar problemas cardíacos, como presión arterial alta. Estos simples cambios pueden ayudar a mantener tu corazón sano y fuerte. Habla con tu médico para recibir apoyo.



## Rincón de recetas: Pescado al horno

Consumir alimentos ricos en nutrientes ayuda a que tu cuerpo y el sistema inmunitario se mantengan fuertes durante el invierno. ¡Prueba el sabroso pescado al horno!

### Ingredientes

- 1 libra de filetes de bacalao (u otro pescado blanco)
- ¼ cucharadita de paprika
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de cebolla en polvo
- ⅛ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ cucharadita de orégano
- ¼ cucharadita de tomillo
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1¼ cucharadas de margarina

### Instrucciones

1. Precalienta el horno a 350 grados Fahrenheit.
2. Separa el pescado en filetes y colócalo en una fuente para hornear de 13x9.
3. Mezcla paprika, ajo en polvo, cebolla en polvo, pimienta, orégano y tomillo en un tazón, luego vierte la mezcla y el jugo de limón uniformemente sobre el pescado.
4. Derrite la margarina y rociala sobre el pescado.
5. Hornea durante 20 a 25 minutos, ¡y disfruta!

