

Impulso hacia la salud

Un nuevo comienzo

Alimentos saludables, movimientos divertidos, nuevas formas de sentirse lo mejor posible
páginas 4-9

Su tarjeta HealthSpring Flex

Cómo usarla
página 3

Usted *puede* entender a su médico

Consejos para una mejor comunicación
página 14

Revisión del botiquín

Protéjase contra accidentes con los medicamentos
página 11

¿Se siente deprimido?

¿Tiene ansiedad?

Obtenga ayuda y siéntase mejor
página 10



Servicio al Cliente

1-800-668-3813 (TTY 711)

de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.

Del 1 de octubre al 31 de marzo:

los 7 días de la semana

Del 1 de abril al 30 de septiembre:

de lunes a viernes

El servicio de mensajería se utiliza los fines de semana, fuera del horario de atención y los días feriados federales.

¿Todavía no está asegurado? Llame al **1-888-284-0270 (TTY 711)**, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los 7 días de la semana, para que le comuniquen un asesor de beneficios autorizado.

HealthSpring.com
myHealthSpring.com

Vea la versión en línea de esta revista en
HealthSpring.com/medicare/member-resources/member-newsletters



Haga oír su voz

Las encuestas han ayudado a las personas a compartir sus opiniones durante casi 200 años. Las primeras encuestas fueron los "sondeos informales" ("straw polls", en inglés) de periódicos, llamados así porque los agricultores lanzaban paja (o "straw") al aire para ver en qué dirección soplaban el viento. Desde entonces, las encuestas han sido una de las mejores maneras en que las personas pueden hacer oír sus voces. Como asegurado de HealthSpring, es posible que se le pida que participe en las siguientes encuestas:

- **CAHPS (marzo):** Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid podrían invitarlo a llenar la encuesta de Evaluación del Consumidor de Servicios de Coberturas Médicas (CAHPS, en inglés) sobre su cobertura de HealthSpring: se le pregunta sobre el acceso a la atención y la calidad del servicio.

- **HOS (julio):** La Encuesta de Resultados de Salud (HOS, en inglés) le pregunta cómo su cobertura apoya su salud física y mental. También pregunta si su prestador de servicios médicos analiza ciertos temas con usted, como mantenerse activo, prevenir caídas y salud de la vejiga.
- **Encuestas de Servicio al Cliente:** Después de una llamada con HealthSpring, es posible que le pidamos que permanezca en línea para responder algunas preguntas sobre su experiencia.

Si lo invitan a participar en alguna de estas encuestas, tómese unos minutos para responder. Sus comentarios nos ayudan a crecer y mejorar.

Fuente: History.com

Mensaje del presidente



Le damos la bienvenida a la primera edición de *Impulso hacia la salud*. A medida que explore los artículos en el interior, verá cómo el nombre HealthSpring refleja nuestra promesa de ayudarle

a vivir una vida más saludable y vibrante. La palabra “Health” (“salud”) se refiere a nuestro propósito: apoyar su bienestar a través de atención de calidad, cobertura confiable y apoyo personal. “Spring” (“primavera”) representa la renovación y la energía. Al unir las, HealthSpring representa nuestro recorrido compartido hacia una mejor salud.

Nos dedicamos a hacer que la atención médica sea más simple y personal para

cada asegurado a quien prestamos servicios. Nuestra serie “Impulso hacia...” que comienza en la **página 4**, menciona algunas herramientas y recursos que ofrecemos para que se sienta lo mejor posible.

En el corazón de HealthSpring se encuentra la alianza entre usted y su cobertura, y entre usted y su equipo de atención (consulte las **páginas 14 a 15**). Creemos que juntos logramos la mejor salud, a través de relaciones que duran y una atención que marca la diferencia.

¡Disfrute de su primavera! Nos vemos en la próxima edición.

Stephen Harris

Presidente, HealthSpring Medicare



Su tarjeta HealthSpring Flex Asignaciones y recompensas simplificadas

La tarjeta HealthSpring Flex que recibió por correo está llena con posibilidades. Cada trimestre, cualquier monto de asignación que pueda estar incluido en su cobertura se carga en su tarjeta. Además, agregaremos a la tarjeta las recompensas que gane a través del programa de incentivos de HealthSpring. Úsela para comprar artículos elegibles en tiendas participantes.

Visite **HealthSpringFlex.com** para lo siguiente:

- consultar el saldo y las transacciones de su tarjeta;
- buscar y comprar artículos elegibles;
- buscar tiendas participantes.

¿Tiene preguntas o necesita una tarjeta?

Llame al Centro de Servicios de HealthSpring Flex al **1-866-851-1579 (TTY 711)**, de 8:00 a. m. a 11:00 p. m., hora del este, de lunes a viernes.

Los montos totales de las recompensas de incentivo dependerán de la cobertura del asegurado y de las actividades completadas. Las recompensas no pueden utilizarse para la compra de tabaco, armas de fuego, explosivos u otros productos excluidos. El beneficiario debe estar asegurado con una cobertura Medicare Advantage de HealthSpring al momento de la actividad. Los montos de las recompensas se cargan en la tarjeta HealthSpring Flex una vez que la cobertura verifica las actividades (hasta 90 días). Las recompensas no utilizadas no se transfieren al siguiente año de cobertura. Las recompensas vencerán al cancelar su inscripción en la cobertura.

Impulso hacia ... **Vivir bien**

Nueva temporada, nuevos comienzos. ¿Qué mejor momento para concentrarse en usted mismo que la temporada de renovación? Programe su chequeo anual y sus exámenes de detección para mantenerse al tanto de su salud todo el año.



Programe su chequeo de salud anual.

Esta importante consulta anual con su prestador de atención médica primaria lo ayuda a mantenerse al tanto de su salud general y abordar sus inquietudes. Para obtener consejos sobre cómo tener una consulta exitosa, lea la **página 14**. Luego, vaya a nuestra página de Recursos para asegurados en **HealthSpring.com**, desplácese hacia abajo y vea **“Consejos sobre servicios médicos con el Dr. T.: Aproveche al máximo su chequeo anual”**, un video del Dr. Grant Tarbox, director médico sénior de HealthSpring.



Hágase pruebas de detección.

Los exámenes preventivos, como las mamografías y las pruebas colorrectales, ayudan a detectar problemas de manera temprana, cuando son más fáciles de tratar. Hable con su médico sobre qué exámenes de detección son adecuados para usted según su edad y su historial médico.



Consulte sobre exámenes de la vista.

Su cobertura puede ayudar a pagar un examen de la vista de rutina, un examen de retina para diabéticos y una prueba de glaucoma si corre riesgo. Y algunas coberturas incluyen una asignación para artículos para la vista para cubrir el costo de lentes y marcos o lentes de contacto. Para programar una cita, llame a EyeMed* (nuestro proveedor de servicios para el cuidado de la vista) al

1-888-886-1995 (TTY 711), de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., hora del este, los 7 días de la semana.



Programe un examen dental.

Visite a un dentista de la red Cigna Dental para realizarse una limpieza y un examen para prevenir problemas de salud bucal. La mayoría de las coberturas de HealthSpring brindan cobertura dental. Para obtener detalles sobre los servicios para la salud dental de su cobertura, consulte la Evidencia de cobertura de su póliza o llame a Servicio al Cliente de atención dental al **1-866-213-7295 (TTY 711)**, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., hora local, de lunes a viernes.



Hágase revisar la audición.

Los exámenes de audición regulares pueden detectar cambios en su audición y prevenir la pérdida de audición. La mayoría de las coberturas de HealthSpring brindan cobertura para ayudar a pagar un examen de audición de rutina, audífonos y una evaluación de ajuste de audífonos. Para obtener más información, llame a TruHearing al **1-866-872-1001 (TTY 711)**, de 7:00 a. m. a 7:00 p. m., hora del centro, de lunes a viernes.



Use su asignación para artículos de venta libre (OTC).

Su cobertura podría incluir una asignación trimestral para artículos de venta libre (OTC, en inglés) para ayudarle a ahorrar en artículos de salud diarios. Compre en línea en **HealthSpringFlex.com** o **Walgreens.com**, visite las tiendas participantes o haga su



pedido por teléfono o correo a través de nuestro catálogo de OTC. Para obtener información, llame al Centro de Servicios de HealthSpring Flex al **1-866-851-1579 (TTY 711)**, de 8:00 a. m. a 11:00 p. m., hora del este, de lunes a viernes.

Para obtener más detalles sobre estos beneficios o para ver si están incluidos en su cobertura, consulte la Evidencia de cobertura de su póliza o visite la página de Recursos para asegurados en **HealthSpring.com**.

Hágalo su HealthSpring

Inicie sesión en **myHealthSpring.com** para llevar un registro de su salud este año. Después de inscribirse, regrese en cualquier momento en que necesite encontrar un prestador de servicios médicos o una farmacia de la red, administrar sus medicamentos con receta, verificar su cobertura o sus reclamaciones, y más.

* Para los asegurados con cobertura HMO, los exámenes de la vista de rutina y los artículos para la vista deben obtenerse a través de un prestador de servicios médicos de la red de EyeMed. Para los asegurados con cobertura PPO, se recomienda obtener los exámenes de la vista de rutina y los artículos para la vista a través de un prestador de servicios médicos de la red de EyeMed, pero no es obligatorio. Aun así, los gastos de bolsillo pueden ser mayores por los servicios fuera de la red.

Impulso hacia ... Alimentación saludable

La primavera es el momento ideal para agregar color a su plato y variedad a sus comidas. Al elegir alimentos frescos de temporada, puede estimular la digestión, fortalecer su sistema inmunitario y sentirse lo mejor posible desde adentro hacia afuera.

Incorpore alimentos coloridos.

Las frutas y verduras frescas son abundantes en primavera y vienen en una variedad de colores. Probablemente haya escuchado la frase “comer el arcoíris”. Simplemente significa llenar su plato con alimentos coloridos como frijoles verdes, zanahorias naranjas, frambuesas rojas y calabaza amarilla.

Cada color está lleno de fibra y nutrientes vegetales naturales que alimentan las bacterias “buenas” que viven en su intestino. Cuando estas bacterias buenas son saludables, su sistema digestivo funciona mejor, su cuerpo absorbe mejor los nutrientes y usted tiene más energía. Un intestino sano también envía señales de “felicidad” al cerebro, lo que puede mejorar su estado de ánimo. Y ayuda a su sistema inmunitario a combatir enfermedades.

Aproveche los beneficios de la temporada.

En primavera, los productos agrícolas suelen estar en su punto más fresco y sabroso.

Estas son algunas opciones coloridas para agregar a su lista de comestibles y cómo ayudan:

- **espárragos:** llenos de fibra y folato para mejorar la salud del corazón y los intestinos
- **espinacas y col rizada:** repletas de hierro, calcio y antioxidantes
- **fresas:** contienen vitamina C para ayudar a que su sistema inmunitario prospere
- **rábanos:** ideales para la digestión y tienen un crujido satisfactorio
- **guisantes y zanahorias:** mejoran la salud ocular y la inmunidad

Para disfrutar del sabor más fresco de la primavera, piense más allá de la tienda de comestibles. Visite un mercado de agricultores o un puesto de productos agrícolas en la carretera. O inscríbase para una caja de agricultura apoyada por la comunidad (CSA, en inglés) para disfrutar de frutas y verduras recolectadas de campos locales. Para encontrar una granja de CSA en su área, visite ams.usda.gov/services/local-regional/food-directories.



Comidas coloridas en minutos

Pruebe estos platos que no necesitan receta para alegrar sus comidas.

Ensalada de espinacas y bayas

Mezcle las espinacas pequeñas con fresas, frambuesas o arándanos y algunas nueces. Rocíe con un aderezo cítrico ligero para darle un toque de sabor y grasas saludables para el corazón.

Parfait de yogur con bayas y semillas de chía

Coloque yogur griego bajo en azúcar, bayas y semillas de chía en capas para un desayuno o refrigerio cremoso y lleno de fibra que aporte calcio y probióticos.

Salmón y espárragos en una sartén

Rocíe ambos con aceite de oliva y hierbas secas, y hornee a 400 °F durante 20 a 25 minutos hasta que el salmón se desmenuce fácilmente y los espárragos estén tiernos (es posible que deba quitar los espárragos antes). El salmón es rico en proteínas y omega-3 para la salud del corazón. Y los espárragos agregan fibra y vitamina K para fortalecer los huesos.

Chips de col rizada

Retire los tallos y rompa las hojas de col rizada en trozos del tamaño de un bocado. Rocíe con aceite de oliva y masajee el aceite en las hojas. Hornee a 325 °F durante 10 minutos hasta que esté crujiente pero aún verde brillante. Condimente ligeramente con sal o reemplazo de sal bajo en sodio.

Fuentes: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos; Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética); Instituto Nacional sobre el Envejecimiento



Impulso hacia ... Algo nuevo

Rompa con la rutina y pruebe algo nuevo esta primavera. Es posible que se sorprenda de lo energizado que se siente cuando sale de su zona de confort. Aquí tiene algunas ideas para empezar:



Muévase de una manera nueva.

Para comenzar, no necesita equipos de lujo o, en algunos casos, ni siquiera zapatos. Pruebe el yoga en silla en su centro local para adultos mayores, los ejercicios aeróbicos acuáticos en una piscina comunitaria o algunos estiramientos o ejercicios simples en su sala de estar.

Su cobertura de HealthSpring también puede incluir acceso al programa Silver&Fit® de ejercicios y envejecimiento saludable.* Puede ayudarlo a mantenerse activo a su manera, en su hogar o en un gimnasio participante, con clases en línea, videos de entrenamiento y más. Para ver si el programa Silver&Fit está incluido en su cobertura, consulte su Evidencia de cobertura. Luego, obtenga más información sobre el programa en silverandfit.com.

¿Desea moverse más durante el día sin hacer ejercicio? El voluntariado en su comunidad ofrece muchas oportunidades para ponerse de pie, alcanzar, agacharse, caminar y moverse. Considere ayudar en una escuela, banco de alimentos, biblioteca o refugio de animales. Sea acomodador en un teatro local o centro de teatro. O haga las compras de comestibles para un vecino que no pueda salir.



Conozca a personas nuevas.

Conectarse con otros puede mantener su mente alerta y su ánimo en alto. Considere unirse a un club de jardinería o de lectura o asistir a una charla de salud en su comunidad. ¿Tiene un talento o pasatiempo que le gustaría reavivar? Inscríbase en una

clase de cocina, baile o arte en un centro comunitario local. O únase a un coro comunitario. Es posible que encuentre nuevos amigos o descubra un nuevo pasatiempo que nunca esperaba que le encantara.



Aprenda sobre tecnología.

¿Recuerda los días en que marcaba un número de teléfono para hacer una pregunta o hacer una compra? Muchas empresas han pasado a opciones digitales como sitios web y aplicaciones para atender a sus clientes. Mantenerse al día con esta tecnología en constante cambio puede ser frustrante.

Afortunadamente, los centros comunitarios y para personas mayores, las bibliotecas, las compañías tecnológicas e incluso los nietos están dando un paso al frente para ayudar. Una búsqueda rápida en línea puede revelar oportunidades de aprendizaje en su comunidad. Comuníquese con su proveedor de telefonía celular para preguntar qué opciones de capacitación proporciona. Y en cada reunión familiar, pídale a un joven que le muestre algo nuevo en su teléfono o tableta.

* El programa Silver&Fit es proporcionado por American Specialty Health Fitness, Inc., una subsidiaria de American Specialty Health Incorporated (ASH). No todos los programas y servicios están disponibles en todas las áreas. Silver&Fit es una marca comercial de ASH y se utiliza con permiso en este documento. La participación en el gimnasio puede variar según la ubicación y estar sujeta a cambios. Los servicios no estándares que requieren un cargo adicional no forman parte del programa de acondicionamiento físico y no se reembolsarán. Esta información no representa una descripción completa de los beneficios. Comuníquese con su compañía de seguros para obtener más información.



¡Obtenga recompensas!

El programa de incentivos de HealthSpring 2026 le ofrece la oportunidad de obtener recompensas mensuales por acondicionamiento físico y conectarse con otras personas. Consulte la tabla de recompensas que le enviamos por correo o inicie sesión en **myHealthSpring.com** y seleccione "Earn Incentives" (Ganar incentivos) para conocer los detalles.

Su lectura de verano, en línea

La edición de verano de 2026 de *Impulso hacia la salud* solo estará disponible en línea y por correo electrónico; no se enviará por correo postal. Para asegurarse de tenerla, inscríbase para recibirla en formato electrónico en **myHealthSpring.com** (consulte la **página 5**). También puede ver la versión en línea en julio en **HealthSpring.com/medicare/member-resources/member-newsletters**.

Pregúntele al doctor



Dr. Grant Tarbox
*Director médico sénior
de HealthSpring*

Sentirse triste o preocupado ocasionalmente es normal. Pero la tristeza o ansiedad que no desaparecen no es una parte típica del envejecimiento. El Dr. Grant Tarbox responde algunas preguntas comunes sobre el reconocimiento y el manejo de ambas afecciones.

¿Cómo define la depresión y la ansiedad?

La depresión es más que simplemente sentirse triste. Puede hacer que pierda el interés en cosas que alguna vez disfrutó, se sienta inusualmente cansado o tenga problemas para dormir. La ansiedad es la preocupación o el miedo continuos que no desaparecen, incluso cuando no hay un motivo claro.

¿Cuáles son los síntomas a los que debe estar atento?

Los signos de depresión incluyen desánimo (sensación de tristeza o rechazo) la mayoría de los días, pérdida de energía, cambios en el apetito, dificultad para concentrarse y sentimientos de desesperanza. La ansiedad puede causar pensamientos acelerados, inquietud, tensión muscular, malestar estomacal y problemas para dormir. La depresión y la ansiedad pueden ocurrir juntas.

¿La depresión o la ansiedad pueden afectar mi salud física?

Pueden hacer que las enfermedades crónicas sean más difíciles de controlar y aumentar la presión arterial, debilitar el sistema

inmunitario o aumentar el riesgo de caídas debido a la baja energía o al sueño deficiente. La depresión no tratada también puede reducir la calidad de vida.

¿Dónde puedo recibir ayuda?

No tenga miedo de hablar con su médico. Las opciones de tratamiento incluyen asesoramiento, grupos de apoyo y medicamentos. Las opciones adicionales incluyen cambios saludables en el estilo de vida, como hacer ejercicio con regularidad, comer bien y mantenerse conectado socialmente.

También puede hacer lo siguiente:

- Hable con un prestador de servicios médicos de salud mental. Si tiene problemas para encontrar uno, llámenos al **1-866-780-8546 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Todas las llamadas son privadas.
- Programe una cita virtual de terapia de salud mental con prestadores de MDLIVE®. Visite myHealthSpring.com o llame al **1-866-918-7836 (TTY 1-800-770-5531)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

¿El tratamiento realmente funciona?

Sí. Buscar ayuda a tiempo puede evitar que los síntomas empeoren y ayudarlo a mantenerse activo e independiente. Hay ayuda disponible y la recuperación es posible a cualquier edad.

Fuentes: National Council on Aging (Consejo Nacional sobre Envejecimiento); Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés); American Psychological Association (Asociación Estadounidense de Psicología)

Esta columna tiene como único fin el interés general y no crea de ninguna manera una relación médico-paciente. Al igual que con toda la información incluida en esta revista, debe repasar cualquier inquietud de salud con su médico o cuidador. Si tiene alguna necesidad inmediata de atención médica, comuníquese con su médico de inmediato. La información de esta columna no pretende servir como asesoramiento médico profesional.

¿Su medicamento necesita un chequeo?

Formas inteligentes de protegerse

Su medicamento puede salvarle la vida, o ser una especie de mina terrestre si no tiene cuidado. Los efectos secundarios, los medicamentos vencidos e incluso olvidar detalles importantes sobre su régimen de medicamentos pueden causar problemas. Estos son algunos consejos que le ayudarán a mantenerse seguro.

Tenga cuidado con el aumento del riesgo de caídas

Algunos medicamentos pueden hacer que se sienta somnoliento, mareado, aturdido o desbalanceado, especialmente si toma más de uno a la vez.

Algunos ejemplos comunes incluyen:

- ayudas para dormir, como Ambien® (zolpidem) y Restoril® (temazepam);
- medicamentos para la ansiedad y la depresión, como Xanax® y Ativan® (benzodiazepinas), así como Paxil® (paroxetina) y Elavil® (amitriptilina);
- opioides, como Vicodin® (hidrocodona) y Percocet® (oxicodona);
- relajantes musculares, como Flexeril® (ciclobenzaprina);
- medicamentos para las náuseas, como Phenergan® (prometazina);
- antihistamínicos como Benadryl® (difenhidramina) y Dramamine® (dimenhidrinato);
- medicamentos para la incontinencia urinaria, incluidos Ditropan® (oxibutinina) y Vesicare® (solifenacina).

Si alguna vez se siente inestable, o incluso un poco “raro”, después de comenzar un nuevo medicamento, no lo ignore. Hable con su médico o farmacéutico.

Deshágase de lo viejo

Conservar los medicamentos vencidos o

aquellos que ya no toma puede ser peligroso. Con el tiempo, pueden descomponerse en sustancias tóxicas. Limpie su botiquín con regularidad y deseche cualquier cosa que ya no necesite.

Muchas farmacias y centros comunitarios ofrecen programas de devolución de medicamentos. Encuentre uno cerca de usted en dea.gov/everyday-takeback-day. ¿No hay ningún programa cerca? La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, en inglés) de EE. UU. sugiere mezclar la mayoría de las píldoras viejas con granos de café usados o arena para gatos, sellarlas en una bolsa y tirarlas a la basura. Sin embargo, hay ciertas píldoras que se incluyen en una lista de medicamentos que deben tirarse por el inodoro. Visite fda.gov/drugs/safe-disposal-medicines/disposal-unused-medicines-what-you-should-know para obtener información.

Lea el prospecto del medicamento

Cuando recoja un medicamento con receta, tómese un momento para leer el prospecto, incluso si ha estado tomando ese medicamento durante un tiempo. El prospecto le informará lo siguiente:

- para qué se usa el medicamento;
- cuándo tomarlo y durante cuánto tiempo;
- qué debe evitar mientras lo toma;
- efectos secundarios que debe tener en cuenta.

Impulso hacia ... Sopa de letras

A continuación, encontrará palabras relacionadas con la salud y el estilo de vida que a menudo usamos en las páginas de *Impulso hacia la salud*. Vea cuántas palabras puede encontrar buscando hacia arriba, abajo, hacia adelante, hacia atrás y diagonalmente.

Amistad	Conexión	Fuerza	Primavera
Apoyo	Confianza	HealthSpring	Recompensas
Atención	Detección	Medicamento	Recuperación
Bienestar	Ejercicio	Médico	Resiliencia
Colaboración	Empoderamiento	Movimiento	Saludable
Comer	Energía	Nutrición	Seguridad
Comunicación	Equilibrio	Positividad	Sociedad
Comunidad	Farmacia	Preguntas	Tecnología
Conciencia	Flex	Prevención	Tranquilidad

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

¿No las encontró? La solución se encuentra en la **página 15**.

Más ayuda para cuidar su salud

El equipo de administración de servicios médicos de HealthSpring está aquí para ayudar a los asegurados que viven con ciertos problemas de salud crónicos o que tienen necesidades de salud complejas. Nuestros programas incluyen lo siguiente:

- **manejo de enfermedades** para asegurados con problemas de salud crónicos específicos: diabetes, insuficiencia cardíaca congestiva, cáncer o trasplantes*;
- **administración de servicios médicos complejos** para asegurados que necesitan ayuda para controlar más de un problema de salud crónico.

El uso de este servicio le dará acceso a un equipo dedicado que podría incluir lo siguiente:

- trabajador social para ayudar con los desafíos diarios, como llevar un registro de los medicamentos o controlar el estrés;

- dietista para guiar una alimentación saludable;
- farmacéutico para apoyar el uso seguro de medicamentos;
- coordinador de servicios médicos que hará lo siguiente:
 - coordinar consultas al médico, tratamientos y servicios;
 - conectarlo con recursos importantes de la comunidad;
 - informarle sobre su problema de salud y los tratamientos;
 - defender su atención y bienestar.

Para saber si es elegible o para inscribirse en la administración de servicios médicos, llame al **1-866-382-0518 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora del centro.

- * La disponibilidad del programa y los problemas de salud cubiertos pueden variar según el mercado.

Respire más fácilmente esta primavera con Walgreens

Solo un breve recordatorio de que Walgreens ofrece ahorros del **Día de las Personas Mayores** en artículos elegibles a precio regular cada mes. Es una manera simple de ahorrar en artículos esenciales cotidianos, incluidos pañuelos y productos para el alivio de alergias, mientras recoge medicamentos con receta u otros artículos para la salud. Los farmacéuticos de Walgreens también están disponibles para responder preguntas sobre vacunas y cuidados preventivos, si su médico lo recomienda.

El **Día de las Personas Mayores** es el primer martes de cada mes. Si tiene más de 55 años y cuenta con la membresía de myWalgreens, puede ahorrar un 20% en productos elegibles que se venden a precio regular. O compre y ahorre en línea toda la semana con el código SENIOR20. Descargue la aplicación gratuita de

Walgreens o visite [Walgreens.com/SeniorsDay](https://www.walgreens.com/SeniorsDay) para comenzar.*

- * Pueden aplicarse tarifas de datos. Oferta válida el primer martes de cada mes en la tienda y la primera semana de cada mes en línea (de domingo a sábado) con la membresía de myWalgreens para asegurados de 55 años o más. Las fechas están sujetas a cambios. Se aplican restricciones y exclusiones. Consulte [Walgreens.com/SeniorsDay](https://www.walgreens.com/SeniorsDay) para obtener todos los detalles. El descuento del 20% no se aplica a productos y servicios de farmacia.

Hay otras farmacias disponibles en nuestra red.

Walgreens



Usted *puede* entender a su médico

Consejos para una mejor comunicación

¿Alguna vez salió de una consulta médica sintiendo que no tenía idea de lo que decían? No es inusual. Y es fácil ver por qué los pacientes pueden sentirse confundidos. Los médicos usan términos médicos todos los días, por lo que es posible que no se den cuenta de que no están siendo claros. Pero su salud depende de comprender y hacer lo que le dicen.

Si tiene problemas para comprender a sus médicos, no dude en pedirles que repitan lo dicho de una manera más simple.

No se sienta incómodo. Sus médicos quieren que comprenda lo que le dicen. Están en el mismo equipo y la comunicación clara ayuda a ambos a tomar las mejores decisiones de salud.

Estas son algunas formas simples de salir de su próxima cita con la información que necesita:

Pida que le hablen con palabras sencillas.

Si su médico dice algo que usted no entiende, pídale que se detenga y vuelva a explicarlo en términos de la vida diaria. Se merece respuestas claras.

Hable de inmediato. No espere hasta el final de la consulta para hacer preguntas; puede ser difícil llevar un registro de lo que quiere preguntar mientras escucha. Está bien interrumpir amablemente si no le encuentra sentido a algo.

Repita lo dicho. Diga lo que escuchó con sus propias palabras: “¿Quiere decir que debería tomar esta píldora dos veces al día con alimentos?”. Esto ayuda a su médico a confirmar que lo ha entendido correctamente.

Tome notas: Escriba detalles o pasos clave. O lleve a un amigo para que tome notas por usted. Lea las notas antes de irse para asegurarse de que las entiende correctamente.

Pida una demostración o una imagen. Si no está seguro de cómo hacer algo, como usar un dispositivo médico o medir un medicamento, pídale a su médico que se lo muestre o lo dibuje.

Sea honesto. Si tiene dificultades para leer las instrucciones o si el inglés no es su idioma principal, informe a su médico. Es posible que puedan ofrecerle materiales más simples o ponerlo en contacto con un intérprete.

La comunicación clara lo mantiene más seguro y ayuda a su médico a brindarle la mejor atención posible. Por lo tanto, no tenga miedo de hacer preguntas, simple y sencillo.



Lo que su médico quiere que usted sepa

Los médicos y los pacientes quieren comprenderse entre sí. Pero, a veces, ambas partes se quedan con la sensación de que se perdió algo de información en el camino. Le pedimos a la Dra. Alla Zilbering algunas soluciones. Dice que algunos hábitos simples pueden cerrar la brecha de comunicación y conducir a mejores resultados para todos.

“La medicina es parte ciencia y parte conversación”, dice. “No importa lo avanzada que se convierta nuestra tecnología, la mayoría de los diagnósticos se siguen haciendo escuchando, y no por pruebas”.

De hecho, las investigaciones demuestran que una conversación detallada sobre los síntomas y los antecedentes médicos conduce al

diagnóstico correcto casi el 90% de las veces.

Por eso, contarle su historia completa a su médico es importante. Incluso los detalles que no parecen relacionados, como un nuevo medicamento de otro especialista, una hospitalización reciente o un cambio en su nivel de energía, pueden afectar las decisiones de tratamiento.



Dra. Alla Zilbering
Directora médica de HealthSpring

“Los pacientes a menudo suponen que ya lo sabemos todo”, explica la Dra. Zilbering. “Pero los sistemas de salud no siempre se comunican

perfectamente. No tenga miedo de llenar los espacios en blanco”.

¿Otro hábito clave? La preparación.

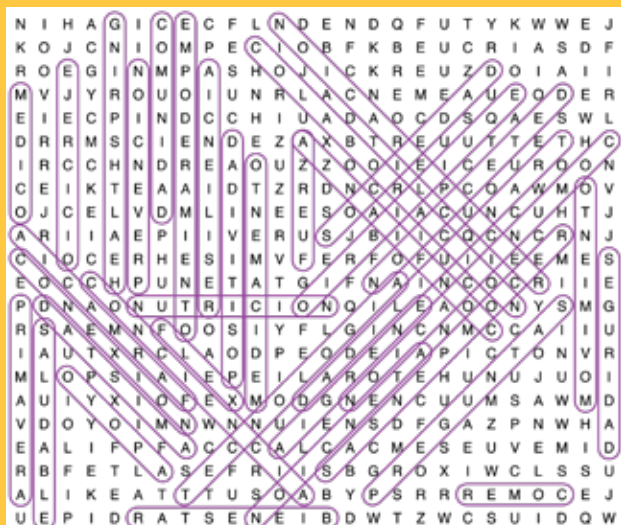
“Cuando los pacientes llevan una lista de sus medicamentos, preguntas o incluso un pequeño cuaderno que lleva un seguimiento de la atención reciente, esto es de gran ayuda”, dice. “Le da a su médico un panorama más completo”.

La Dra. Zilbering también recomienda revisar su resumen posterior a la visita para confirmar los próximos pasos. Si algo parece no estar bien, pida una aclaración.

“Los médicos agradecen esos seguimientos”, expresa. “Nos dicen que está prestando atención”.

“La buena comunicación no es tarea de una persona”, agrega. “Es una asociación. Cuanto más hablemos, más nos entenderemos mutuamente”.

Solución de la sopa de letras de la página 12





PO Box 20012
Nashville, TN 37202

Información de salud y
bienestar o prevención

¿Quiere más información acerca de su cobertura? Consulte la Evidencia de cobertura (EOC, en inglés)

Este importante documento proporciona una visión completa de los beneficios de su cobertura. También encontrará detalles sobre lo siguiente:

- sus derechos y responsabilidades como asegurado de HealthSpring;
- cualquier posible restricción de red, servicio o beneficio;
- cómo se administra la cobertura para medicamentos con receta.

Para encontrar la EOC de su cobertura, visite **[HealthSpring.com/medicare/member-resources/eoc](https://www.healthspring.com/medicare/member-resources/eoc)**. Si desea una copia impresa, llame a Servicio al Cliente.

El beneficio dental de HealthSpring Medicare Advantage es administrado por Cigna Dental, una compañía independiente. Todos los productos y servicios de Cigna Healthcare se ofrecen de manera exclusiva por o a través de subsidiarias operativas de The Cigna Group, incluida Cigna Health and Life Insurance Company (CHLIC), Connecticut General Life Insurance Company (CGLIC), en Nueva York, Cigna Health and Life Adjuster Services, Cigna Dental Health, Inc. y sus subsidiarias correspondientes.

Es posible que se apliquen limitaciones, copagos, exclusiones y restricciones. Las personas deben vivir en el área de servicio de la cobertura. Los beneficios varían según la cobertura. Se requiere una autorización previa o un referido para determinados servicios. Los productos y servicios de HealthSpring se ofrecen de manera exclusiva, ya sea directamente por las subsidiarias operativas de Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, o por medio de estas. Para presentar una queja de marketing, comuníquese con HealthSpring al número que figura al dorso de su tarjeta de asegurado. Incluya el nombre del agente de seguros/corredor de seguros si es posible. Health Care Service Corporation y sus afiliadas tienen contratos con Medicare para ofrecer las coberturas Medicare Advantage HMO y PPO, así como coberturas para medicamentos con receta (PDP, en inglés) de la Parte D en ciertos estados, y con ciertos programas estatales de Medicaid. La posibilidad de solicitar coberturas de HealthSpring depende de la renovación de los contratos. © 2026 Health Care Service Corporation. Todos los derechos reservados.