

Mi pasaporte a la salud 2026.

Guiamos su camino hacia una vida más saludable.

Mis cuidados comienzan aquí

1

Programe su chequeo de salud anual en persona o mediante el servicio de telesalud.



2

Realice su Evaluación de riesgos a la salud (HRA, en inglés).



3

Hágase los exámenes preventivos recomendados.



4

Utilice este pasaporte para dar seguimiento a sus cuidados médicos.



Revise su correo postal para saber si le llegó la encuesta de HRA.

Complete su encuesta anual de HRA para ayudar a su médico a crear un plan de cuidados médicos que satisfaga sus necesidades individuales. Es rápido y fácil.

Complete la encuesta de HRA:

- dentro de los 90 días de solicitar cobertura;
- anualmente, para satisfacer sus necesidades cambiantes.

Envíe la encuesta de HRA:

- Por correo postal: use el sobre prepagado.
- Por teléfono: llame al **1-800-331-6769 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora del centro.



Este libro pertenece a

Nombre: _____

Teléfono: _____

Mi contacto de emergencia

Nombre: _____

Teléfono: _____

Mis alergias

Mis antecedentes médicos

Mi prestador de atención médica primaria (PCP, en inglés)

Nombre: _____

Teléfono: _____

Mi farmacia

Nombre: _____

Teléfono: _____

Mis otros profesionales de la salud

Nombre: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____

Teléfono: _____

Mis exámenes preventivos

2026

Exámenes preventivos	Cuán frecuentes son necesarios	Fecha en que se completaron
Evaluación de riesgos a la salud (HRA)	Todos los años	
Chequeo de salud anual	Todos los años	
Vacuna contra la gripe	Todos los años	
Vacuna contra la pulmonía	2 inyecciones administradas con 6 a 12 meses de diferencia*	
Manejo de la diabetes		
Medición de azúcar en la sangre (HgbA1c)	Al menos una vez al año	
Evaluaciones de la salud renal (relación albúmina-creatinina en orina [RAC-o] y receptor del factor de crecimiento epidérmico [eGFR, en inglés])	Ambas pruebas todos los años	
Examen de la retina	Todos los años	
Salud del colon (4 opciones)		
Colonoscopía O	Cada 10 años	
Sigmoidoscopia flexible O	Cada 5 años	
Prueba de ADN en heces en el hogar (Cologuard) O	Cada 3 años	
Prueba de heces en el hogar	Todos los años	
Salud de la mujer		
Mamografía	Al menos cada 2 años	
Examen de densidad ósea	Al menos una vez después de los 67 años o dentro de los 6 meses posteriores a una fractura	
Salud del corazón		
Prueba de detección de presión arterial	Al menos una vez al año	
Tratamiento del colesterol con medicamentos con estatinas	Constante/continuo	



Programa de incentivos de HealthSpring

Puede ganar recompensas por completar exámenes preventivos seleccionados, incluido el chequeo de salud anual**. Consulte la página 5 para conocer más detalles.

Mis disparadores de conversación

2026

Marque los puntos sobre los que le gustaría hablar en su próxima consulta con el médico.



Mi salud

- Equilibrio y prevención de caídas
- Control de la vejiga
- Salud emocional



Mis vacunas

- Gripe o pulmonía
- COVID-19 (vacuna o refuerzo)



Mi atención médica preventiva

- Examen de detección de cáncer colorrectal
- Examen de detección de osteoporosis (densitometría ósea)
- Examen de detección de cáncer de mama (mamografía)
- Pruebas relacionadas con la diabetes (análisis de azúcar en la sangre, examen ocular de retina, análisis de colesterol, examen renal)



Mis citas de seguimiento

- Resultados de análisis de sangre
- Los medicamentos que tomo
- Consultas a especialistas



Mis objetivos de salud

- Hacer ejercicio/comer sano/ controlar el peso
- Tomar mis medicamentos
- Reducir el estrés
- Ampliar mi círculo social

Mis otras preguntas de salud

Servicios de salud mental

Para los asegurados con problemas de salud mental, como depresión, ansiedad o abuso de sustancias, estamos aquí para brindarles apoyo. Obtenga ayuda para encontrar profesionales médicos de salud mental y entender los costos y sus opciones de atención. Para obtener más información sobre los servicios de salud mental, llame a Servicio al Cliente al número en el reverso de su tarjeta de asegurado. Todas las llamadas son privadas. Los prestadores de servicios médicos de MDLIVE también ofrecen terapia de salud mental virtual con cita previa. Visite myHealthSpring.com para comenzar a usar los servicios de telesalud.

Informe a su médico si:

- tiene problemas con sus medicamentos o inquietudes sobre estos
- tiene preguntas sobre los resultados de sus pruebas
- recibió atención de especialistas u otros prestadores de servicios médicos desde su última consulta.

Marque la casilla si tiene problemas con alguna de las siguientes actividades:

- Caminar sin apoyo
- Bañarse y usar el inodoro
- Sentarse y pararse de las sillas con facilidad
- Vestirse solo
- Comer y preparar comidas



Programa de incentivos

Participe en el programa de **incentivos de HealthSpring**. Puede mejorar su estado de salud y ganar recompensas en su tarjeta **HealthSpring Flex** al realizar actividades saludables y al completar exámenes preventivos, como los siguientes:

- chequeo de salud anual;
- examen de la vista de rutina;
- examen de audición de rutina;
- consulta de atención odontológica preventiva;
- actividades adicionales recomendadas por el médico, como un examen colorrectal, una mamografía y el control de la diabetes.

También puede ganar recompensas al conectarse con otras personas y con HealthSpring.



Comience a ganar ahora

- **Programe** su chequeo de salud anual con su prestador de servicios médicos. Si es un nuevo participante del programa, complete el formulario de suscripción que se le envió por correo postal y que está disponible en myHealthSpring.com.
- **Pregúntele** a su prestador de servicios médicos si es elegible para exámenes preventivos adicionales.
- **Conéctese** en línea en myHealthSpring.com para obtener información sobre temas de salud y bienestar, y continuar ganando recompensas.
- Averigüe si es elegible para ganar **\$200** o más en recompensas de incentivo, según su cobertura.



Obtenga más información en
myHealthSpring.com.

Programe sus chequeos. Obtenga más información en
HealthSpring.com/ExtraBenefits.

Reciba atención tan pronto como la necesite.

2026

Telesalud a través de MDLIVE®

Todos los asegurados, excepto Arizona:

1-866-918-7836 (TTY: 1-800-770-5531),

Asegurados de Arizona:

1-866-301-8658 (TTY: 1-800-770-5531)

myHealthSpring.com

Comuníquese con un médico avalado por la junta de especialidades médicas por teléfono o video, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Servicio al Cliente de HealthSpring

Llame al número en su tarjeta de asegurado.

Del 1 de octubre al 31 de marzo: de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., hora local, los 7 días de la semana.

Del 1 de abril al 30 de septiembre: de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., hora local, de lunes a viernes.

Es posible que nuestro sistema de telefonía automática responda su llamada durante los fines de semana, los días feriados y fuera del horario laboral.

Atención médica inmediata

Busque el directorio de prestadores de servicios médicos en myHealthSpring.com para encontrar un centro cerca de usted.

Obtenga atención para problemas de salud menores cuando su médico no esté disponible y usted necesite atención de inmediato.

Atención médica de emergencia

Si presenta síntomas o tiene una emergencia que no puede esperar, vaya a la sala de emergencias (ER, en inglés) más cercana si tiene dolor en el pecho o el abdomen, falta de aire o dificultad para respirar, entumecimiento repentino, quemaduras graves o fracturas.



Inicie sesión en su cuenta
de myHealthSpring.com



o descargue la aplicación
myHealthSpring.

Acceda a herramientas para administrar su cobertura y seleccionar sus preferencias de comunicación, incluida la opción de **recibir documentos electrónicos**.

Mis medicamentos

2026

Enumere los medicamentos que toma	Problema médico	Dosis	Veces por día

Hable siempre con su médico sobre TODOS sus medicamentos, especialmente si:

- presenta efectos secundarios;
- olvida tomar su medicamento;
- no puede pagar su medicamento.



Los costos de los medicamentos recetados podrían ser más bajos si puede:

- obtener un suministro para 90 días;
- usar una farmacia preferencial.

Anote cualquier pregunta sobre los medicamentos que desee hacerle a su médico.



*Incluso si recibió la vacuna contra la pulmonía en el pasado, consulte a su médico sobre las recomendaciones más actualizadas.

**Las recompensas de incentivo están diseñadas para usarse solo en productos de salud y bienestar. Las recompensas confirmadas se agregarán a su tarjeta HealthSpring Flex.

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. © 2025 Health Care Service Corporation. Todos los derechos reservados.