Una revista de HealthSpring℠

Otoño de 2026

Impulso hacia la salud



Riesgos de caídas que no puede ver

Por qué importan sus pies, ojos y oídos
página 4

La temporada de gripe se acerca.

¿Se va a vacunar?
página 6

Su centro digital de HealthSpring

Encuentre la información que necesita
página 8

No ignore sus recompensas

Complete actividades saludables antes de fin de año
página 11

Nunca es demasiado tarde para hacer algo excelente

Oportunidades de voluntariado le esperan
página 12

Y0036_26PY4523353311S_M

HealthSpring℠



Conozca sus derechos

Como asegurado de HealthSpring, usted tiene ciertos derechos y responsabilidades relacionados con su atención médica y su cobertura médica. Incluyen que usted o su prestador de servicios médicos puedan solicitar decisiones de cobertura, como autorizaciones previas. Si se rechaza un servicio, puede presentar una apelación. Y si tiene inquietudes sobre su atención o servicios, puede presentar una inconformidad.

La información detallada sobre los derechos y las responsabilidades de los asegurados, las decisiones de cobertura, las apelaciones y las inconformidades —incluido cómo solicitarlas y los plazos correspondientes— está disponible en su Evidencia de cobertura (EOC, en inglés). Puede acceder a su Evidencia de cobertura (EOC, en inglés) en línea en **HealthSpring.com/Resources** o solicitar una copia llamando a Servicio al Cliente.

HealthSpring℠

Servicio al Cliente: Llame al número de teléfono que aparece en el reverso de su tarjeta de asegurado.
Horario: 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 es asegurado?
Llame al: **1-888-284-0270 (TTY 711)**, los 7 días de la semana, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., para que le comuniquen con un agente de seguros autorizado.

HealthSpring.com

Portal para asegurados: **myHealthSpring.com**

Consulte la versión anterior de esta revista en **HealthSpring.com/Medicare/Member-Resources/Member-Newsletters**

No ignore los cambios de humor

Sentirse triste o ansioso no es solo parte de envejecer. Si estos sentimientos persisten, consulte a su médico sobre una evaluación de detección de depresión. Es una manera rápida de evaluar su salud mental y ver si necesita apoyo o tratamiento adicional.



Mensaje del presidente

Hace un año, presentamos HealthSpring y nos comprometimos a ayudar a nuestros asegurados a vivir vidas más saludables y vibrantes. Al mirar hacia 2027, estoy orgulloso de lo que hemos logrado juntos y entusiasmado por las oportunidades que tenemos por delante.

Lo más importante es que quiero agradecerle la confianza que deposita en nosotros. HealthSpring se basa en las relaciones y nos centramos en brindarle la cobertura, los recursos y el apoyo que necesita. Junto con la cobertura médica y de medicamentos con receta, la mayoría de las coberturas de HealthSpring incluyen beneficios dentales, auditivos y/o de la vista para ayudar a respaldar su bienestar general.

A medida que se acerca el Período de Inscripción Anual de Medicare, quiero recordarle que si está conforme con su cobertura de HealthSpring actual, no es necesario que tome ninguna medida para conservarla. Su solicitud de cobertura continuará automáticamente en 2027.

Gracias por permitirnos formar parte de su trayectoria de atención médica. Esperamos con ansias poder brindarle servicios en el año que viene.

Stephen Harris
Presidente, HealthSpring Medicare

Su chequeo anual de beneficios



Cada otoño, compartimos información importante sobre su cobertura médica para el próximo año.

Su Aviso anual de cambios (ANOC, en inglés) llega por correo cada septiembre. Describe cualquier cambio en su cobertura, como los costos y los beneficios, para el próximo año.

Visite **HealthSpring.com/Resources** a partir del 1 de octubre para ver:

- la versión en línea de su Aviso anual de cambios (ANOC, en inglés)
- la Evidencia de cobertura (EOC, en inglés) de su plan, que explica sus beneficios y cobertura en detalle
- directorios actualizados de prestadores de servicios médicos, farmacias, hospitales y atención de urgencia
- la lista de medicamentos de su cobertura, que es una lista de medicamentos con receta cubiertos
- un Manual para asegurados con consejos para usar su cobertura
- un catálogo de artículos de venta libre (para coberturas que incluyen una asignación para artículos de venta libre)
- una guía dental que describe los servicios dentales cubiertos (para coberturas que incluyen servicios dentales)

Le recomendamos que revise estos recursos. Puede solicitar copias impresas llamando a Servicio al Cliente.

Riesgos de caídas que no se ven a simple vista

Problemas que pueden desestabilizar su equilibrio silenciosamente

Cuando piensa en los peligros de tropiezos, puede imaginarse desorden, alfombras sueltas, pisos húmedos o aceras con hielo. Esas cosas son importantes. Pero algunos de los mayores riesgos de caídas ni siquiera están en el piso. Los cambios en los pies, la vista, la audición y la salud general pueden afectar su equilibrio de forma silenciosa.

Es posible que no note el cambio al principio. Pero con el tiempo, los pequeños cambios pueden hacer que tenga menos estabilidad al estar de pie. Muchos de estos riesgos son manejables una vez que sabe a qué prestar atención.



Sus pies son su base

Piénselo: sus pies lo llevan a todas partes. Si algo se siente extraño, el resto de su cuerpo a menudo se adapta sin que usted se dé cuenta. El dolor, la rigidez o el entumecimiento en los pies pueden cambiar la forma en que camina y aumentar su riesgo de caídas.

Algunas personas experimentan daños en los nervios de los pies causados por la diabetes u otras afecciones de salud. Otras pueden estar usando un calzado que ya no brinda suficiente soporte. El calzado cómodo con buen apoyo y tracción **(consulte la página siguiente)** puede marcar una diferencia mayor de lo que cree.

Si le duelen los pies, menciónelo a su médico. El dolor es la forma en que su cuerpo le avisa que algo necesita atención.



Sus ojos hacen más que ayudarle a ver

La vista desempeña un papel importante en el equilibrio. Sus ojos le ayudan a juzgar la distancia, advertir obstáculos y ver cambios en el suelo a su alrededor. Pero la visión cambia naturalmente con la edad. Las aceras pueden parecer más difíciles de juzgar. Las escaleras pueden parecer menos predecibles. La iluminación tenue puede hacer que las superficies desniveladas sean más difíciles de detectar.

Incluso un par nuevo de anteojos puede desorientarlo temporalmente. Si recientemente cambió de lentes recetados, especialmente a bifocales o lentes progresivos, dese tiempo para adaptarse y tenga mucho cuidado en las escaleras o en superficies desconocidas.



Para obtener más detalles sobre los beneficios de la vista y la audición, o para averiguar si están incluidos en su cobertura, consulte su Evidencia de cobertura o visite HealthSpring.com/Resources.

Los exámenes de la vista regulares y los anteojos y lentes de contacto actualizados pueden ayudarle a moverse con más confianza y reducir el riesgo de caídas. **La mayoría de las coberturas de HealthSpring incluyen un beneficio de la vista que cubre un examen de la vista de rutina y una asignación para lentes, monturas o lentes de contacto.***



Su audición también puede afectar el equilibrio

La pérdida de audición se ha relacionado con un mayor riesgo de caídas. Esto se debe en parte a que el oído interno ayuda a controlar su sentido de posición y movimiento. Los cambios en la audición también pueden hacer que sea más difícil notar lo que sucede a su alrededor. No poder escuchar sonidos como el de personas, mascotas o el tráfico que se acercan puede afectar su confianza y su tiempo de reacción.

Si los sonidos parecen más apagados o las conversaciones son más difíciles de seguir, hable con su médico. **Muchas coberturas de HealthSpring cubren un examen de audición de rutina, audífonos y una evaluación de ajuste de audífonos.**



Los pequeños cambios en la salud pueden acumularse

A veces, el riesgo de caídas proviene de una combinación de cosas pequeñas. Los efectos secundarios de los medicamentos, la deshidratación, el sueño deficiente, la debilidad muscular y los mareos pueden hacer que esté menos estable al caminar. Además, apurarse o estar distraído puede aumentar las probabilidades de caerse.

Es importante prestar atención cuando algo no se siente bien. ¿Se siente menos estable de lo que solía sentirse? ¿Tiene que tener más cuidado en las escaleras? ¿Le causa más nervios caminar afuera? Vale la pena mencionar esos cambios al médico en su próximo chequeo.

¿Su calzado le juega en contra?

El calzado adecuado puede ayudarle a mantenerse firme y reducir el riesgo de resbalarse, tropezar o perder el equilibrio. Busque un calzado que:

- Le quede bien y no se le salga.
- Tenga suela antideslizante con buena tracción.
- Brinde un buen soporte para el arco.
- Tenga tacón bajo y una base estable y ancha.
- Deje suficiente espacio para los dedos de los pies.

Pruebe con esto: Coloque el calzado sobre una superficie plana. Si se inclina hacia un lado, tiene patrones de desgaste irregulares o ha perdido la mayor parte del dibujo de la suela, puede ser el momento de reemplazarlo. Y compre calzado por la tarde, cuando sus pies estén ligeramente hinchados. Tendrá más probabilidades de encontrar un ajuste cómodo.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; Asociación Estadounidense de Optometría; Consejo Nacional sobre el Envejecimiento

* 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.

Por qué la vacuna contra la gripe es más importante a medida que envejece

Independientemente de que sea joven o mayor, la gripe puede dejarlo fuera de juego. Pero a medida que envejece, puede ser mucho más grave. Por eso es especialmente importante que los adultos mayores se vacunen contra la gripe anualmente. Si tiene un problema de salud crónico como diabetes, enfermedad cardíaca, asma o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), esta vacuna es aún más importante.

El envejecimiento cambia la forma en que su cuerpo combate las enfermedades

El sistema inmunitario se debilita naturalmente con la edad. Eso significa que puede ser más difícil para su cuerpo combatir las infecciones. Las enfermedades como la gripe pueden provocar complicaciones graves, como neumonía y deshidratación. Además, la gripe puede empeorar los problemas de salud existentes. Los adultos mayores tienen más probabilidades de terminar en el hospital que los adultos más jóvenes. La recuperación también puede llevar más tiempo, lo que deja a algunas personas sintiéndose débiles o cansadas durante semanas.

Los problemas de salud crónicos hacen que la gripe sea más riesgosa

Si vive con uno de estos problemas de salud crónicos, contraer gripe puede ser grave:

- **Diabetes.** La gripe puede hacer que el nivel de azúcar en la sangre sea más difícil de controlar.
- **Enfermedad cardíaca.** La gripe puede ejercer más tensión sobre el corazón y aumentar su riesgo de ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.
- **Asma o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) (COPD, en inglés).** La gripe puede desencadenar brotes y dificultar la respiración.
- **Sistema inmunitario debilitado.** Su cuerpo puede tener más dificultades para combatir la infección.

¿Está al día? Las vacunas contra la neumonía también ayudan a proteger a los adultos mayores de enfermedades graves. Hable con su médico para ver si le toca recibir esta importante vacuna.

Hay vacunas contra la gripe mejoradas disponibles para adultos mayores.

Estas vacunas contra la gripe están hechas específicamente para personas mayores de 65 años:

- **Dosis alta**, que contiene más antígeno de la gripe que las vacunas estándar.
- **Con adyuvante**, que incluye un ingrediente que ayuda a aumentar la respuesta inmunitaria del cuerpo.

Debido a que los sistemas inmunitarios de las personas mayores a menudo no responden tan bien a las vacunas, estas versiones mejoradas generan una mejor respuesta inmunitaria y brindan protección adicional. Pregúntele a su médico o farmacéutico qué vacuna es la adecuada para usted.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; Asociación Estadounidense de la Diabetes; Asociación Estadounidense del Corazón

La diversión de las fiestas empieza ahora

Las fiestas llegarán antes de que se dé cuenta. Abrace el espíritu festivo desde ahora buscando las palabras relacionadas ocultas en la sopa de letras a continuación. Busque hacia arriba, hacia abajo, hacia adelante, hacia a y en diagonal.

Acebo
Adorno
Alegría
Árbol
Cacao
Calcetín
Carámbano
Celebrar
Chimenea
Copo
Coro
Corona
Elfo
Escarcha
Fiesta
Fogón
Galleta
Guirnalda
Hogar
Invierno
Jengibre
Lazo
Menta
Moño
Muérdago
Nieve
Obsequio
Paquete
Pino
Regalo
Reno
Santa
Taller
Trineo
Vela
Villancico

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

¿No las encuentra? La solución está en la **página 14**.

Su información digital



myHealthSpring.com

¿Desea buscar un médico, verificar una reclamación o revisar sus beneficios? **myHealthSpring.com** lo facilita. Después de registrarse en este portal seguro para asegurados, tendrá acceso a la información de su cobertura las 24 horas del día, los 7 días de la semana. También le permite:

- ver su tarjeta de asegurado digital
- revisar su Explicación de beneficios y otros documentos importantes de la cobertura
- buscar prestadores de servicios médicos y farmacias
- programar una consulta de atención virtual
- hacer un seguimiento de sus actividades de incentivos y recompensas

También puede inscribirse para recibir correos electrónicos y mensajes de texto de nuestra parte, incluidos los siguientes:

- recordatorios de chequeos anuales, exámenes preventivos, vacunas y resurtidos de recetas
- información importante sobre su cobertura, como actualizaciones de beneficios
- cada edición de nuestra revista *Impulso hacia la salud*

Use la aplicación móvil

¿Desea usar su teléfono o tableta para acceder a **myHealthSpring.com**? Descargue la aplicación móvil desde el portal para asegurados, App Store o Google Play. Si ya es usuario de la aplicación, asegúrese de tener la última versión instalada para acceder a las funciones actualizadas y las mejoras.

Centro de HealthSpring

HealthSpring.com

¿Desea revisar los documentos de su cobertura? ¿Desea buscar un médico, medicamento o farmacia? ¿Desea ver artículos y recursos de bienestar que le ayuden a vivir de manera más saludable o a controlar un problema de salud? ¿Busca recursos comunitarios, como atención médica gratuita o de bajo costo, alimentos o capacitación laboral? Obtenga respuestas a estas preguntas y más en **HealthSpring.com/Resources**.

Obtenga información sobre los beneficios adicionales de la cobertura

¿Desea obtener información sobre los beneficios adicionales que pueden estar incluidos en su cobertura, como beneficios de audición, de la vista, dentales o de transporte? Consulte **HealthSpring.com/ExtraBenefits**. Mire videos breves sobre estos beneficios adicionales del director médico sénior de HealthSpring, el Dr. Grant Tarbox. Y consulte sus consejos para usar su tarjeta HealthSpring Flex, prepararse para su chequeo de salud anual y más.

Prepárese para su experiencia digital de HealthSpring

A medida que hay más recursos de HealthSpring en internet, estos sencillos pasos pueden ayudarle a sentirse más seguro al usar sitios web, aplicaciones y herramientas digitales:

Comience con una tarea. Inicie sesión y pruebe algo sencillo, como ver su tarjeta de asegurado o revisar una reclamación.

Pida ayuda a un amigo, familiar o vecino. Vea si pueden mostrarle los conceptos básicos del uso de sitios web, aplicaciones y cuentas en línea.

Encuentre una clase. Muchas bibliotecas, centros para personas mayores y universidades comunitarias ofrecen clases gratuitas o de bajo costo sobre computadoras, teléfonos inteligentes e internet.

Mantenga una hoja de referencia. Escriba las direcciones de los sitios web, los nombres de usuario y las instrucciones paso a paso para las tareas que usa habitualmente.

Haga preguntas. El Servicio al Cliente de HealthSpring puede ayudarle a encontrar recursos y responder preguntas sobre las herramientas en línea para asegurados.

Pregúntele al doctor



Dra. Alla Zilbering
Directora médica de HealthSpring

Casi la mitad de los adultos estadounidenses tienen presión arterial alta y la mayoría se siente bien. Ese es el problema: la presión arterial alta causa daños en silencio. Pone en riesgo el corazón, el cerebro y los riñones mucho antes de que aparezcan señales de advertencia. Encuentre a continuación las respuestas de la Dra. Alla Zilbering a preguntas sobre este problema de salud común.

¿Qué es exactamente la presión arterial?

Piense en su corazón como una bomba que nunca se toma un día libre. Cada latido impulsa la sangre a través de millas de vasos para mantener su cuerpo en funcionamiento. La presión arterial mide la fuerza de ese impulso contra las paredes de las arterias. Cuando esa presión se mantiene demasiado alta durante demasiado tiempo, esas paredes reciben un golpe, y también el resto de su cuerpo.

Me siento muy bien. ¿Por qué debería preocuparme?

La presión arterial alta es engañosa. Rara vez causa síntomas, por lo que los médicos la llaman el "asesino silencioso". Puede sentirse bien mientras le está causando estragos en las sombras. Es el factor de riesgo más frecuente y más controlable para enfermedades cardíacas, accidente cerebrovascular, enfermedad renal, deterioro cognitivo y demencia. Detectarla temprano puede marcar una diferencia real.

¿Qué valores de presión arterial se consideran saludables?

La Asociación Estadounidense del Corazón (AHA, en inglés) y el Colegio Estadounidense de Cardiología (ACC, en inglés) actualizaron su orientación en 2025 con un enfoque más fuerte en la prevención, el monitoreo en el hogar y el tratamiento más temprano. El objetivo de presión arterial para la mayoría de los adultos se mantiene por debajo de 130/80. Si sus valores son más altos, no entre en pánico, pero actúe. Hable con su médico para averiguar si necesita medicamentos. Los cambios en el estilo de vida, como una alimentación más saludable, el ejercicio y el control del estrés, también pueden ayudar a reducir su presión arterial.

¿Qué podría hacer a partir de hoy?

Controle su presión arterial en el hogar y conviértalo en un hábito. Una lectura en el consultorio del médico solo cuenta parte de la historia. El estrés, apresurarse para llegar a la cita e incluso un estacionamiento lleno pueden aumentar temporalmente sus valores. Tomar lecturas periódicas en casa le da a usted y a su médico una imagen más clara.

Las pautas de la Asociación Estadounidense del Corazón (AHA, en inglés) y el Colegio Estadounidense de Cardiología (ACC, en inglés) enfatizan el monitoreo en el hogar como un paso clave para controlar la presión arterial. **Si su cobertura de HealthSpring incluye una asignación para artículos de venta libre, puede usarla para comprar un monitor de presión arterial para el hogar.** Los monitores actuales son económicos y fáciles de usar.

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.

Lista de verificación de salud de fin de año

A medida que el año termina y se acercan las fiestas, es más probable que los exámenes de salud y las pruebas de detección se omitan. Pero, ¿y si completarlos podría hacerle ganar dólares de recompensa para gastar? Esto es posible a través del programa de incentivos de HealthSpring.

Consulte la lista de verificación a continuación para ver algunas actividades que aún tiene tiempo de completar este año. Cada una le otorga dólares de recompensa por incentivos. Para ver la lista completa de actividades y recompensas, visite **myHealthSpring.com** y seleccione "Ganar incentivos".

- ☑ Realice su chequeo de salud anual.
- ☑ Hágase los exámenes preventivos recomendados, como una mamografía, una prueba de detección de cáncer colorrectal o un examen de la vista para diabéticos.
- ☑ Solicite un examen de la vista de rutina.
- ☑ Solicite atención dental preventiva.
- ☑ Solicite un examen de audición de rutina.

Las recompensas se cargan en su tarjeta HealthSpring Flex después de que se verifiquen las actividades. **Los dólares de incentivo no utilizados no se transfieren de un año a otro, así que gástelos antes del 31 de diciembre.**

Recordatorio importante: Verifique las actividades que complete antes del **5 de diciembre.** Para el Desafío mensual de acondicionamiento físico y los incentivos de Conexión con otras personas, puede completar las actividades requeridas durante el resto de diciembre. Asegúrese de verificarlas antes del 5 de diciembre.

¿Tiene preguntas? Llame a Servicio al Cliente.

Los montos totales de las recompensas de incentivo dependerán de las actividades que complete el asegurado. Las recompensas no pueden utilizarse para la compra de alcohol, tabaco, armas de fuego, explosivos u otros productos excluidos. El beneficiario debe estar asegurado con una cobertura de HealthSpring Medicare Advantage 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.



No recibirá una nueva tarjeta HealthSpring Flex para 2027. Continúe usando su tarjeta actual.

Nunca es demasiado tarde
para hacer algo excelente

Tal vez su calendario tenga un poco más de espacio en blanco estos días. Quizás esté buscando un motivo para salir de la casa o conocer gente nueva. O tal vez simplemente desee probar algo diferente. El servicio voluntario puede cumplir con todos esos requisitos.

Las oportunidades actuales son flexibles, a corto plazo y se basan en sus intereses. Ya sea que ame a los animales, los niños, la naturaleza o compartir su experiencia profesional, hay un lugar donde puede marcar la diferencia.

Conviértase en un abuelo profesional (o algo así)

Muchas escuelas, bibliotecas y centros comunitarios reciben a los adultos mayores para que lean con los niños, ayuden con las tareas o simplemente pasen tiempo con los estudiantes que necesitan un poco más de ánimo. No necesita título docente. Ser un oyente paciente y comprensivo puede marcar una diferencia significativa. Para buscar oportunidades cerca de usted, visite **Americorps.gov/Serve/Americorps-Seniors/Americorps-Seniors-Pathfinder**.

Obtendrá lo siguiente: Una oportunidad para ayudar a la próxima generación a tener éxito

Patitas por una buena causa

Si pasar la mañana del jueves con muchos gatitos suena como algo divertido, un refugio de animales podría ser su combinación perfecta. Los refugios necesitan voluntarios para todo tipo de tareas. Pasear perros le permite salir al aire libre y mantenerse en movimiento. Socializar a los gatos significa ganarse su confianza y ayudarlos a sentirse cómodos con las personas. Muchos refugios también necesitan ayuda con el transporte y para llevar a los animales a citas veterinarias o a hogares de acogida.

Para encontrar un refugio cerca de usted, busque en línea el refugio de animales o el departamento de servicios para animales de su ciudad o condado. La mayoría de los refugios locales tienen páginas de voluntariado donde puede inscribirse en minutos.

Obtendrá lo siguiente: Aliento de cachorro, colas agitándose y una forma divertida de sumar pasos

El aire libre lo llama

Los parques, los centros de vida silvestre y los grupos de conservación dependen de voluntarios para todo, desde el mantenimiento de los senderos hasta el recuento de aves. Algunos ayudan a los visitantes, plantan flores o participan en eventos de limpieza comunitaria. Para obtener detalles, visite el sitio web del Servicio de Parques Nacionales en **NPS.gov/GetInvolved/Volunteer.htm**.

Obtendrá lo siguiente: Aire fresco y un asiento en primera fila para la belleza de la naturaleza



Comparta su sabiduría profesional

Después de décadas de trabajo, ha aprendido algunas cosas. Muchas organizaciones sin fines de lucro conectan a los jubilados con jóvenes empresarios, personas que buscan trabajo y propietarios de pequeñas empresas que necesitan orientación. Ya sea que haya trabajado en educación, atención médica, finanzas, construcción o servicio al cliente, su experiencia es necesaria. Inscríbase en SCORE, una red de mentores de pequeñas empresas, en **Score.org/Volunteer-Score**.

Obtendrá lo siguiente: La oportunidad de ayudar a alguien a impulsar su carrera

El voluntariado no es solo bueno para el mundo. También hay algo para usted. Los estudios demuestran que puede reducir el riesgo de depresión, ayudar a mantener el cerebro ágil e incluso reducir la presión arterial.

Fuentes: Harvard Health; AmeriCorps; Programa de Asistencia Voluntaria para la Declaración de Impuestos (VITA, en inglés) del IRS; Programa de Maestro Jardinero de la Extensión Cooperativa; Sociedad Audubon

Más ideas de voluntariado

Ayudante de impuestos
A través del Programa de Asistencia Voluntaria para la Declaración de Impuestos (VITA, en inglés) del IRS, los voluntarios ayudan a las familias de bajos ingresos a presentar sus impuestos de forma gratuita. El IRS proporciona toda la capacitación; no se necesita experiencia. Visite **IRS.gov/Individuals/IRS-Tax-Volunteers.**

Maestro jardinero
A través de programas universitarios, los maestros jardineros aprenden sobre las plantas y luego comparten ese conocimiento en escuelas, parques y jardines comunitarios. Obtenga detalles en **Mastergardener.Extension.org.**

Monitor de naturaleza
La Sociedad Audubon capacita a voluntarios para rastrear aves y la vida silvestre local. Podrá recopilar datos científicos reales y considerarse oficialmente un ciudadano científico. Vaya a **Audubon.org/Get-Involved.**



Su socio en la seguridad de los medicamentos

Mark recibió una carta por correo de HealthSpring. Le advertía sobre los riesgos del uso de opioides a largo plazo y los peligros de tomar opioides con ciertos medicamentos. Estos incluyen las benzodiazepinas, que generalmente se usan para tratar la ansiedad y se recomiendan solo para uso a corto plazo.

La información de la carta era nueva para Mark, por lo que se la mostró a su médico en su próxima consulta. Juntos revisaron su plan de tratamiento. Decidieron que debería reducir lentamente la benzodiazepina y cambiar a un medicamento para la ansiedad diferente que sea más seguro tomar con su medicamento opioide para el dolor.

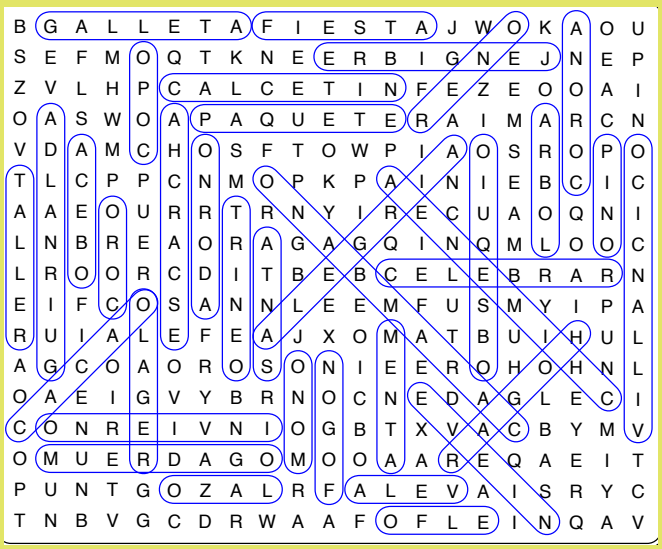
Al igual que sucedió con Mark, HealthSpring podría enviarle una carta o llamarlo si notamos lo siguiente:

- Dos o más medicamentos que toma implican el riesgo de una interacción peligrosa (especialmente si fueron recetados por diferentes médicos).
- Hay una opción de menor costo cubierta por su cobertura de medicamentos.
- Puede haber formas de tomar sus medicamentos de manera más segura o eficaz.

Le recomendamos que comparta la información que le enviamos con su médico, especialmente si la carta sugiere un cambio en su tratamiento. En última instancia, la decisión es suya y de su médico.

Como siempre, no deje de tomar un medicamento ni cambie la forma en que lo toma sin hablar primero con su médico.

Solución de la sopa de letras de la **página 7**



Lo que realmente significan los términos de la cobertura médica

En cada edición de *Impulso hacia la salud*, definimos términos que puede ver en los materiales de su cobertura de HealthSpring para ayudarle a comprender su cobertura y evitar sorpresas.

Red | Médicos, hospitales, farmacias y otros prestadores de servicios médicos que han aceptado proporcionar servicios a través de su cobertura médica. Usar proveedores que participan en la red generalmente significa que pagará menos por la atención.

Referido | Aprobación que podría ser necesaria de su prestador de atención médica primaria para consultar a un especialista o recibir ciertos servicios.

Autorización previa | Se requiere cuando ciertos medicamentos, pruebas o tratamientos deben estar aprobados previamente por su cobertura médica para que estén cubiertos.

Prestador de atención médica primaria (PCP, en inglés) | El médico al que consulta para recibir atención de rutina, servicios preventivos y por la mayoría de los problemas de salud. Le ayuda a coordinar su atención y lo deriva a especialistas cuando es necesario.

Especialista | Un médico que se centra en un área específica de la medicina, como un cardiólogo (salud del corazón), un oncólogo (tratamiento del cáncer) o un ortopedista (cuidado de los huesos y las articulaciones).

¿Se preparó para la temporada de resfriados y gripe?

Walgreens

Un poco de preparación ahora podría hacer que la temporada de estornudos sea mucho más fácil de manejar. Ya sea que compre pastillas para la tos, analgésicos o pañuelos desechables, Walgreens tiene los productos de venta libre que necesita para superar los resfríos.

Cuando compre en Walgreens, asegúrese de usar su tarjeta HealthSpring Flex. Está cargada con la asignación para artículos de venta libre que puede estar incluida con su cobertura, además de dólares de recompensa de incentivos que ha ganado **(consulte la página 11)**. Use los fondos de su tarjeta para comprar productos de salud y bienestar elegibles, incluidos muchos artículos esenciales para el resfrío y la gripe.

Si tiene 55 años o más, también puede aprovechar **el Día de las Personas Mayores de Walgreens**. Ahorre un 20% en artículos elegibles a precio regular en la tienda el primer martes de cada mes y en línea durante toda la semana del Día de las Personas Mayores.* Obtenga más información en **Walgreens.com/SeniorsDay**.

Hay otras farmacias disponibles en nuestra red.

*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 domingos a sábados) 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 para obtener todos los detalles. El descuento del 20% no se aplica a productos y servicios de farmacia.

HealthSpring℠

PO Box 20012
Nashville, TN 37202

Información de salud y
bienestar o prevención

Receta saludable

Relleno de la abuela



Ingredientes

10 tazas de cubos de pan integral (o pan blanco o bollos, secos)
1/3 taza de agua
1/2 taza de cebolla picada
1/2 taza de apio picado
1 cucharadita de perejil seco (o 1 cucharada de perejil fresco, picado)
1/4 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta negra
1 1/2 tazas de leche
1 huevo (ligeramente batido)
2 manzanas (opcionales; medianas, peladas, sin centro y cortadas en trozos, o ¼ taza de pasas)

Rinde 8 porciones

Por porción: 121 calorías; 2 g de grasa total; 27 mg de colesterol; 19 g de carbohidratos; 7 g de proteína

Instrucciones

Precaliente el horno a 350 °F. Coloque los cubos de pan en un tazón grande y reserve. Agregue agua, cebolla, apio, perejil, sal y pimienta a una cacerola mediana. Cocine durante 5 minutos. No escurra. Vierta sobre los cubos de pan. Agregue la leche y el huevo. Agregue delicadamente las manzanas (o las pasas) si lo desea. Coloque en una fuente para horno de 2 cuartos de galón engrasada. Hornee durante 1 hora.

La receta es del sitio web SNAP-Ed Connection del USDA en **https://SnapEd.FNS.USDA.gov/Resources/Recipes-And-Menus/Healthy-Thrifty-Holiday-Menus**

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. 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.