

Impulso hacia la salud

Donde el verano alza vuelo

Momentos sencillos al aire libre,
verdaderos beneficios para la salud
páginas 8-9

Proteja su piel

Por qué es importante cuidarse
página 4

Alguien de su lado

Apoyo para el cuidador cuando
más lo necesita
página 6

Franqueza sobre sus medicamentos

La constancia importa,
incluso cuando
se siente bien
página 14

Una receta saludable

Pasta fusilli fría con
verduras de verano
página 16





Servicio al Cliente

1-800-627-7534 (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:

1-800-592-9231 (TTY 711), de 8:00 a. m.

a 8:00 p. m., los 7 días de la semana, para que le comuniquen 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**

Acceda a su cobertura en cualquier momento y lugar

Evite el papeleo y las llamadas telefónicas. Hay una manera más conveniente de conectarse con su cobertura de HealthSpring. Cuando crea una cuenta gratuita en **myHealthSpring.com**, nuestro portal seguro para asegurados, puede fácilmente:

- revisar su cobertura;
- consultar las reclamaciones y ver lo que su cobertura ha pagado;

- encontrar médicos y farmacias dentro de la red de cobertura;
- ver o imprimir su tarjeta de asegurado;
- acceder a herramientas útiles que facilitan el cuidar su salud;
- ver mensajes de su equipo de HealthSpring en el Centro de mensajes.

Configurar su cuenta solo le tomará unos minutos. Si necesita ayuda, llame a Servicio al Cliente.



Mensaje del presidente

Entender su cobertura le ayuda a aprovechar al máximo su póliza de HealthSpring.

La terminología de seguros puede ser difícil de entender. En esta edición de *Impulso hacia la salud*, nuestra nueva sección fija en **la página 13** define algunos términos comunes, como “copago” y “gasto máximo de bolsillo”, para que pueda usar su cobertura con confianza.

En la **página 14**, encontrará consejos prácticos para manejar sus medicamentos. Tomarlos de manera constante, incluso cuando se siente bien, puede marcar una diferencia real en su salud a largo plazo.

En las **páginas 6-7**, compartimos la historia de un asegurado de HealthSpring que encontró

apoyo significativo a través de nuestro programa de apoyo virtual para cuidadores Homethrive. Su experiencia es un buen recordatorio de que, a veces, la parte más valiosa de su cobertura no es un servicio o un copago, sino tener un guía de confianza de su lado.

Y a medida que el verano comienza, exploramos formas sencillas de proteger su salud, incluidos consejos de seguridad bajo el sol y cómo la naturaleza puede ayudar a mejorar el bienestar mental.

Gracias por confiar en HealthSpring como su socio en salud.

Stephen Harris

Presidente, HealthSpring Medicare

Pequeños pasos. Grandes incentivos.

¿Y si su lista de pendientes realmente le trajera cosas buenas? Con el programa de incentivos de HealthSpring, las actividades cotidianas de salud, como programar chequeos o mantenerse activo, pueden otorgarle recompensas reales.

Comenzar es fácil. Simplemente inscríbase en el programa en myHealthSpring.com o llame a Servicio al Cliente. A medida que complete actividades, agregaremos fondos de recompensa a su tarjeta HealthSpring Flex.

Es una manera sencilla de convertir los hábitos saludables cotidianos en algo que le trae

beneficios. Incluso puede ganar \$10 solo por ver un breve video que explica cómo funciona el programa.

¿Quiere ver todo lo que está disponible para usted? Inicie sesión en myHealthSpring.com y seleccione Earn Incentives (Ganar incentivos) para explorar actividades y recompensas. Tenga en cuenta que las recompensas no pueden agregarse a su tarjeta Flex hasta que se inscriba, por lo que vale la pena tomarse un minuto para comenzar. Si tiene alguna pregunta, 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 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.

Proteja su piel

Por qué cuidarse sigue siendo importante

A medida que envejecemos, la piel cambia. Se vuelve más delgada, más seca y más sensible, lo que significa que necesita un poco más de cuidado que antes. Y los factores cotidianos como la exposición al sol, los medicamentos e incluso los hábitos de baño pueden tener un mayor impacto con el tiempo.

La buena noticia: pequeños pasos pueden marcar una gran diferencia para mantener su piel saludable. La protección solar es uno de los puntos más importantes para comenzar.



Elija el protector solar adecuado

Use protector solar con FPS 30 o superior. Esto es especialmente importante si va a permanecer al aire libre por un período prolongado o si toma medicamentos que aumentan su sensibilidad al sol.

Existen diferentes tipos de protectores solares. Algunos penetran en la piel para absorber los rayos UV peligrosos. Otros, como el óxido de zinc, permanecen en la superficie de la piel y reflejan la luz solar. Si tiene la piel sensible, es preferible la segunda opción. Independientemente de la opción seleccionada, asegúrese de aplicarla en cantidad suficiente y de manera reiterada.

Algunas partes del cuerpo reciben más sol del que se imagina, y suelen ser áreas comunes

de quemaduras solares y cáncer de piel. Antes de salir al aire libre, dedique tiempo adicional a proteger esas áreas:

- parte superior de las orejas,
- parte posterior del cuello,
- cuero cabelludo o línea de separación del cabello,
- pecho,
- labios,
- parte superior de los pies,
- manos.



Practique hábitos que favorezcan la salud de la piel

La piel se seca naturalmente con la edad. Beber suficiente líquido ayuda a mantener la piel saludable, favorece la cicatrización y puede evitar que problemas de salud cutáneos existentes se agraven. La exposición solar, el aire acondicionado y los baños frecuentes pueden resecar aún más la piel. Use un humectante para proteger la capa externa de la piel y prevenir la sequedad.



Su chequeo anual de salud es un buen momento para mencionarle a su médico cualquier inquietud sobre la piel. También puede ganar una recompensa de incentivo (consulte la página 3) por esta visita.

Estos hábitos pueden ayudar a proteger la piel que va envejeciendo:

- Use limpiadores suaves.
- Evite el agua muy caliente.
- Seque la piel con toques suaves en lugar de frotar.
- Aplique el humectante mientras la piel aún esté húmeda después del baño.



Preste atención a los cambios en la piel

Tómese unos minutos para notar cómo se ve normalmente su piel. Revise con frecuencia la aparición de nuevos lunares, cambios en los ya existentes, áreas ásperas o lesiones que no cicatrizan. Estos signos pueden, en ocasiones, ser indicativos de lesiones precancerosas o de cáncer. Si tiene alguna inquietud, indíquese a su médico de atención primaria o dermatólogo. La mayoría de los cambios son benignos, pero la detección temprana de alteraciones permite tratamientos más sencillos y mejores resultados.

La piel que va envejeciendo tiene un olor característico: aquí la razón

A medida que envejecemos, la piel produce aceites diferentes que pueden generar un leve olor a humedad. Este es un cambio completamente normal en la química de la piel, no un signo de falta de higiene. Para combatirlo, báñese regularmente con un jabón suave que elimine el exceso de grasa, vista ropa limpia a diario y lave con frecuencia la ropa de cama, especialmente las fundas de las almohadas.

Fuentes: American Academy of Dermatology; Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, en inglés); Healthline



Alguien de su lado

Apoyo para decisiones de vida, salud y cuidadores

A veces solo necesita a alguien con quien hablar, alguien que escuche, entienda y le ayude a reflexionar sobre sus opciones. Eso puede significar cuidar de un ser querido o gestionar su propia salud y los desafíos cotidianos. Alguien en quien pueda confiar, como una guía de atención de Homethrive, puede marcar una verdadera diferencia.

Homethrive* es un programa virtual de apoyo para cuidadores que conecta a los asegurados de HealthSpring (o a su cuidador) con una guía de atención especializado. Estas guías de atención son trabajadores sociales con experiencia que pueden encontrar maneras de ayudarlo a cuidar de sí mismo o de un ser querido.

Para muchos participantes, esta orientación constituye solo una parte de los servicios de Homethrive. Las relaciones que establecen con su guía de atención suelen volverse igual de significativas. Para Joseph, asegurado de HealthSpring, esa conexión continúa marcando una verdadera diferencia.

Nos interesa conocerle

Cuando Joseph se conectó por primera vez con Homethrive, buscaba maneras de manejar el estrés. Sharon, su guía de atención de Homethrive, comenzó por conocerlo: sus intereses, su vida familiar y los objetivos que tenía para su salud y su futuro. Sus conversaciones abarcaron inquietudes diarias, así como la cobertura a largo plazo para su atención y bienestar.

Un tema importante que abordaron fue la planificación de futuras decisiones médicas. Sharon le enseñó sobre directivas anticipadas,



que son documentos legales que explican sus deseos de atención médica si usted no puede hablar por sí mismo. Con su ayuda, Joseph completó una directiva anticipada. Tener ese plan en marcha le dio tranquilidad.

Encontrar formas de reducir el estrés

Para abordar su estrés, Sharon le sugirió a Joseph explorar los recursos de bienestar disponibles a través de su cobertura de HealthSpring. Siguió su consejo y ahora se siente más tranquilo y equilibrado.

Después de alcanzar sus objetivos iniciales y “graduarse” del apoyo de Sharon, Joseph se dio cuenta de que había surgido algo igualmente importante: sus conversaciones continuas con ella. Así que pidió retomar el contacto y continuar con sus controles regulares.

Continuar una relación

Desde que retomaron el contacto, Joseph y Sharon hablan con regularidad. Dialogan sobre relaciones familiares, elaboración de presupuestos, actividades sociales, salud mental y sus planes para el futuro. Cuando surgen nuevas preguntas, Sharon lo ayuda a investigar opciones y pensar en los próximos pasos.

Tener a alguien con quien dialogar ayuda a Joseph a mantenerse enfocado en sus objetivos y a sentirse acompañado en el proceso. Pero, sobre todo, valora su conexión con Sharon.

“He tenido una experiencia muy positiva con Homethrive”, dice. “Me gusta hablar por teléfono y tener una relación a largo plazo con Sharon. Siempre tiene un trato agradable y me ayuda a lograr mis objetivos”.

La diferencia ha sido evidente.

“Estoy mejor que nunca”, dice.

Los guías de atención de Homethrive pueden ayudar a los asegurados de HealthSpring a hacer lo siguiente:

- acceder al apoyo y los recursos para el estrés del cuidador;
- encontrar servicios de transporte y comidas;
- investigar sobre residencias para adultos mayores y otras opciones de atención;
- entender los beneficios de cobertura médica y recursos;
- obtener información sobre directivas anticipadas y plan de cuidados médicos;
- conectarse con el equipo de Administración de Servicios Médicos de HealthSpring si se necesita coordinación de servicios médicos.

Para averiguar si Homethrive está incluido en su plan HealthSpring o para comenzar, llame a Homethrive al **1-888-651-0856 (TTY 711)**, de 8 a. m. a 5 p. m., hora local, de lunes a viernes. O visite [info.Homethrive.com/HealthSpring](https://info.homethrive.com/HealthSpring).

* Homethrive no sustituye el programa de Administración de Servicios Médicos de HealthSpring.

El beneficio incluye servicios de apoyo al cuidador, como asesoría individual. Los productos y servicios adicionales recomendados por el proveedor de apoyo al cuidador de Homethrive podrían incluir tarifas que no están cubiertas por su beneficio de la cobertura. Se le notificará si se aplicarán cargos adicionales. Usted tiene derecho a rechazar cualquier servicio adicional que no esté cubierto por su póliza.

Los nombres de este artículo se modificaron por motivos de privacidad.

Donde el verano alza vuelo

Invite a aves y mariposas a su espacio al aire libre

Un jilguero amarillo brillante se posa en un comedero. Una mariposa revolotea junto a una maceta de flores coloridas.

Momentos como estos pueden suceder justo afuera de su casa. Un patio, balcón o pequeño espacio al aire libre es todo lo que se necesita para crear un lugar acogedor para las aves y las mariposas. Necesitan las mismas cosas básicas que nosotros: alimentos, agua y un lugar seguro para descansar.

Aquí hay algunas formas sencillas de hacer que su espacio sea acogedor:



Aliméntelos

La fauna silvestre va hacia donde está la comida. Un sencillo comedero lleno de semillas de girasol puede atraer aves como cardenales, carboneros y jilgueros a su espacio.



A las mariposas les encantan las flores. Las plantas nativas, como las equináceas, las rudbeckias, el algodoncillo y las zinnias, son fáciles de cultivar y resultan excelentes para polinizadores como las mariposas. Plántelas en grupos: las mariposas detectan con mayor facilidad los conjuntos que las plantas aisladas.

Consejo: Use macetas o canteros con lavanda, salvia o flores silvestres. Incluso un par de contenedores puede atraer mariposas.



Deles agua

A medida que aumentan las temperaturas de verano, las aves y las mariposas necesitan agua tanto como comida. Un bebedero poco profundo ofrece a las aves un lugar donde beber y refrescarse. Agregue algunas piedras pequeñas para que las mariposas puedan aterrizar de manera segura. Cambie el agua cada varios días para mantenerla limpia.

Consejo: Un platillo ancho para plantas o un cuenco poco profundo funciona muy bien en un balcón o patio y resulta fácil de mantener.



Deles la bienvenida

Las aves y las mariposas permanecen más tiempo cuando se sienten seguras. Agrupe algunas plantas en macetas para darles lugares para descansar y esconderse. Trate de evitar el uso de pesticidas: pueden dañar a las mariposas y a otros insectos beneficiosos.



Consejos para apartamentos u hogares de vida asistida:

- *Cuelgue un comedero pequeño de un gancho en la baranda o de un poste independiente (si está permitido).*
- *Busque comederos que reduzcan la dispersión de semillas en patios compartidos.*
- *Use soportes para plantas con el fin de aportar altura y diversidad al espacio.*



Observe

No necesita binoculares ni una guía de campo para comenzar a observar aves, aunque esas herramientas pueden hacer la experiencia aún más divertida. Una vez que instale un comedero, lo único que debe hacer es prestar atención. Comience por aprender sobre algunas aves comunes en su área. La mayoría de los patios reciben visitantes habituales, como gorriones, petirrojos, chochines y tórtolas.

La naturaleza es buena para su salud

Observar la naturaleza tiene verdaderos beneficios para la salud. Los estudios demuestran que pasar tiempo al aire libre, incluidas actividades como la jardinería o la observación de aves, puede reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y favorecer la salud integral. Ver u oír aves se ha asociado con una mejora del bienestar mental.

La mañana es el mejor momento para observar, especialmente en verano, cuando las aves están más activas. Lleve un cuaderno pequeño para anotar lo que observa. Con el tiempo, puede que empiece a reconocer a las mismas aves que regresan y a notar cómo se comportan.



Escuche

Una aplicación gratuita llamada Merlin Bird ID, creada por el Laboratorio de Ornitología de la Universidad de Cornell, puede ayudarlo a identificar aves tanto por fotografías como por su canto. Es fácil de usar y resulta ideal para principiantes. Visite [AllAboutBirds.org](https://www.allaboutbirds.org) para descargar la aplicación.

Consejo: coloque el comedero en un sitio donde pueda verlo fácilmente desde una silla o una ventana. Cuanto menos tenga que moverse y sobresaltar a la fauna, más podrá observar.

Fuentes: National Wildlife Federation; National Audubon Society; Scientific Reports; Harvard T.H. Chan School of Public Health



Pregúntele al doctor



Dr. Grant Tarbox
*Director médico sénior
de HealthSpring*

Mantenerse activo ayuda a conservar la fuerza, el equilibrio y la independencia a medida que se envejece. Los expertos en salud recomiendan al menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana. A continuación, el Dr. Grant Tarbox responde preguntas frecuentes sobre el ejercicio en adultos mayores.

Soy un adulto mayor. ¿La regla de los 30 minutos al día realmente se aplica a mí?

Sí. La Organización Mundial de la Salud recomienda entre 150 y 300 minutos de actividad moderada por semana para *todos* los adultos. Ser mayor no cambia el objetivo, sino que cambia la forma de lograrlo. Empezar con solo 10 minutos es un progreso.

¿Qué tipo de actividad es mejor para los adultos mayores?

Una buena rutina incluye una combinación equilibrada de movimientos: actividad aeróbica como caminar o nadar; entrenamiento de fuerza con pesas o bandas de resistencia; ejercicios de equilibrio, como mantenerse en un pie o practicar yoga suave; y estiramientos para conservar la flexibilidad articular y la comodidad en el movimiento.

No he hecho ejercicio en años. ¿Cómo empiezo?

Empiece de a poco y avance de manera gradual. Elija actividades que disfrute: dar una vuelta a la manzana, realizar tareas ligeras de jardinería o participar en una clase de ejercicio suave. Use calzado cómodo, haga un

calentamiento previo y manténgase hidratado. Siempre consulte a su médico antes de iniciar un nuevo programa de ejercicios.

Para obtener entrenamientos accesibles para principiantes en casa, visite el canal de YouTube del Programa Silver&Fit® Healthy Aging and Exercise. **Consulte la página siguiente para obtener más detalles.**

¿Qué sucede si tengo dolor articular o movilidad limitada?

El movimiento sigue siendo posible y necesario. Los ejercicios en silla, la gimnasia acuática y el uso de bandas de resistencia son opciones eficaces cuando mantenerse de pie o realizar actividades de alto impacto no es posible. Incluso levantar las piernas estando sentado o elevar los brazos mejora la circulación y fortalece el cuerpo.

¿Algún consejo sobre cómo mantenerlo con el tiempo?

Haga que la actividad forme parte de su rutina diaria. Camine con un amigo, únase a una clase de acondicionamiento físico o establezca pequeños objetivos semanales. Dele seguimiento a su progreso en un calendario. La mayoría de las personas descubre que el movimiento regular les ayuda a dormir mejor, sentirse más fuertes y tener más energía.

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.

¿No va al gimnasio? No hay problema.

Manténgase activo en casa

¿Sabía que tiene acceso instantáneo a entrenamientos gratuitos diseñados solo para adultos mayores? El canal de YouTube de Silver&Fit ofrece videos guiados de ejercicio que puede seguir en casa, ajustando la práctica a su propio horario y ritmo.

Hay clases para cada nivel de acondicionamiento físico: principiante, intermedio y avanzado, y muchas requieren poco o ningún equipo. Estos videos están dirigidos por instructores con certificación y se centran en movimientos seguros que fortalecen la musculatura, mejoran el equilibrio y aumentan la flexibilidad. Encontrará ejercicios en silla, estiramientos suaves, entrenamientos de caminata, entrenamiento de fuerza y yoga.

El movimiento regular puede aumentar la energía, la movilidad y el bienestar general. Incluso una sesión de 10 minutos puede marcar la diferencia. Comience por ahí y vaya avanzando gradualmente. Visite [YouTube.com/SilverAndFit](https://www.youtube.com/SilverAndFit) para explorar estos entrenamientos convenientes y sin costo.



Dialogue con su médico antes
de comenzar o modificar
cualquier rutina de ejercicios.

Más del Dr. T.

Aproveche al máximo su cobertura de HealthSpring con los consejos del Dr. Grant Tarbox. Sus videos breves de YouTube le muestran cómo usar sus beneficios con confianza, incluidos los beneficios adicionales como cobertura para servicios dentales, asignaciones para productos de venta libre, transporte y más.

Consulte la serie en
[HealthSpring.com/ExtraBenefits](https://www.healthspring.com/ExtraBenefits) o
[YouTube.com/HealthSpring](https://www.youtube.com/HealthSpring).

¿Sabía del desafío mensual de acondicionamiento físico?

Puede ganar una recompensa de incentivo **(consulte la página 3)** simplemente por mantenerse activo tres días a la semana durante un mes, ya sea caminando, practicando yoga, asistiendo a una clase de acondicionamiento físico, jugando pickleball, entre otras actividades. Para ganar la recompensa, confirme su actividad al final del mes en [myHealthSpring.com](https://www.myHealthSpring.com) o llamando a Servicio al Cliente.

El programa Silver&Fit® es proporcionado por American Specialty Health Fitness, Inc. (ASH Fitness), una subsidiaria de American Specialty Health Incorporated (ASH). Silver&Fit es una marca comercial de ASH y se usa con permiso en este documento.





Cuestionario de verano para protegerse del sol

El sol es excelente. ¿Las quemaduras solares? No tanto. Descubra qué tan inteligentes son sus hábitos de prevención solar eligiendo la mejor respuesta para cada pregunta a continuación.

1. ¿Qué tipo de protector solar es mejor para pieles maduras o sensibles?

- A. Protector solar que absorbe los rayos UV
- B. Protector solar más espeso que permanece sobre la superficie de la piel
- C. Solo protector solar en aerosol
- D. Cualquier protector solar funciona igual para todas las personas

2. ¿Por qué la piel se vuelve más vulnerable al daño solar con la edad?

- A. La capa exterior de la piel se vuelve más delgada
- B. La capacidad de la piel para repararse disminuye con el tiempo
- C. Ciertos medicamentos pueden aumentar la sensibilidad al sol
- D. Todas las anteriores

3. ¿Qué medicamentos pueden aumentar la sensibilidad al sol?

- A. Ciertos medicamentos para la presión arterial
- B. Algunos antibióticos
- C. Diuréticos (pastillas para eliminar líquidos)
- D. Todas las anteriores

4. ¿Qué cambio en la piel debe ser siempre evaluado por un prestador de servicios médicos?

- A. Un lunar que cambia de color o forma
- B. Una llaga que no cicatriza
- C. Un área áspera y rugosa que sangra o forma costras
- D. Todas las anteriores

5. ¿Qué área suele olvidarse con mayor frecuencia al aplicar protector solar?

- A. Parte posterior del cuello
- B. Parte superior de las orejas
- C. Cuero cabelludo o la línea de separación del cabello
- D. Todas las anteriores

6. ¿Cómo puede afectar la deshidratación a la piel?

- A. Puede hacer que la piel se vuelva más seca y frágil
- B. Puede retrasar la cicatrización
- C. Puede empeorar los problemas de salud existentes de la piel
- D. Todas las anteriores

7. ¿Cuándo debe realizarse un examen profesional de la piel?

- A. Solo si nota un lunar nuevo
- B. Cada cinco años
- C. Según lo recomendado por su prestador de servicios médicos, especialmente si tiene factores de riesgo de cáncer de piel
- D. No son necesarios los exámenes de la piel si no hay síntomas

¿Cómo le fue?

Si respondió “Todas las anteriores” con frecuencia, sus instintos de seguridad solar son sólidos. Siga cuidándose aplicando protector solar, cubriendo las áreas que suelen olvidarse y limitando la exposición durante las horas centrales del día. Consulte la **página 15** para obtener las respuestas.

Lo que realmente significan los términos de cobertura médica

El seguro médico tiene su propio idioma: palabras como prima, copago y deducible. A partir de esta edición de *Impulso hacia la salud*, definiremos términos que puede ver en los materiales de su cobertura de HealthSpring. Nuestro objetivo es ayudarle a entender mejor su cobertura y evitar sorpresas.

Prima

El monto que podría tener que pagar cada mes para seguir siendo asegurado y mantener la cobertura.

Deducible

El monto que podría tener que pagar antes de que su cobertura comience a cubrir ciertos servicios médicos o medicamentos recetados.

Copago

Un monto fijo que paga por un servicio con cobertura, como una consulta médica o un medicamento recetado.

Coaseguro

Su parte del costo de un servicio con cobertura, generalmente expresada como un porcentaje del costo total.

Gasto máximo de bolsillo

El máximo que se le exige pagar de su bolsillo por servicios médicos cubiertos en un año de cobertura. Después de alcanzar este máximo, su cobertura cubre el 100% del costo de los servicios durante el resto del año de cobertura.

Aproveche al máximo los ahorros de verano

El evento de Walgreens **Día de las Personas Mayores** se celebra el primer martes de cada mes, y **HealthSpring es un orgulloso patrocinador en julio**. Es el momento perfecto para abastecerse de lo esencial del verano para actividades al aire libre y el cuidado diario durante la temporada.

Ya sea que pase más tiempo al aire libre, haga actividad física o disfrute del verano en movimiento, Walgreens le acerca productos que apoyan su salud durante toda la temporada. Desde el protector solar FPS 30+ para cuidar la piel los días soleados hasta el apoyo de hidratación

para mantenerse fresco en el calor del verano, Walgreens le ayuda.

Este Día de las Personas Mayores, disfrute de un **20% de descuento** en artículos seleccionados, incluido el protector solar y productos de hidratación, tanto en tienda como en línea* en **Walgreens.com/SeniorsDay**. Si ha ganado recompensas de incentivo (**consulte la página 3**) o si su cobertura incluye un beneficio para compras de venta libre (OTC), asegúrese de usar su tarjeta HealthSpring Flex en productos elegibles para maximizar sus ahorros.



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.

Hablemos con franqueza sobre cómo tomar sus medicamentos

¿Alguna vez omitió una dosis de medicamento, cambió el horario en que lo tomaba o dejó de tomarlo sin decirle a nadie? Para muchas personas, los desafíos con los medicamentos no son consecuencia de la falta de cuidado. Son preocupaciones reales las que generan estas dificultades.

Una píldora puede causar mareos. Otra podría causarle malestar estomacal. Un horario que funciona en casa puede no ser posible durante un viaje, una enfermedad o al asumir tareas de cuidado. Y si no percibe cambios al tomar un medicamento, es fácil preguntarse si realmente lo necesita.

Esas preocupaciones son reales y tienen importancia. Pero también es importante tomar los medicamentos según lo indicado. Saltar dosis o interrumpir el tratamiento por completo puede dificultar el manejo de un problema de salud, razón por la cual el cumplimiento con la medicación resulta tan importante.

Lo que significa cumplir con la medicación... y lo que no.

No se trata de ser perfectos ni de sencillamente "hacer lo que le dicen". Se trata de entender por qué toma un medicamento, administrarlo conforme a las indicaciones y expresar sus inquietudes cuando algo no funciona. Si un medicamento resulta difícil de manejar, eso no significa un fracaso. Es información que su médico necesita.

La constancia cuenta, incluso cuando se siente bien.

Algunos medicamentos, como los destinados a la presión arterial, el colesterol o la diabetes, actúan de manera silenciosa en segundo plano. Si al tomarlos no percibe cambios, es fácil cuestionar su valor. Esa incertidumbre puede hacer que omita dosis o que deje el medicamento.

Los cambios en la rutina pueden desajustar las cosas.

Un viaje, una enfermedad o un simple olvido pueden romper un buen hábito. Lo que comienza como "lo retomaré pronto" puede convertirse lentamente en una rutina que nunca se restablece por completo.

El miedo desempeña un papel más importante de lo que muchas personas imaginan.

Las preocupaciones sobre el costo de los medicamentos, los efectos secundarios o el riesgo de dependencia son frecuentes. Cuando esos temores no se expresan, las personas pueden modificar en silencio la forma en que toma sus medicamentos, a veces de manera insegura.

Aquí está lo esencial.

No tiene que resolverlo solo. Hable con su médico o farmacéutico si un medicamento le resulta confuso o difícil de mantener. Los pequeños cambios, como ajustar los horarios, usar un pastillero o cambiar de medicamento, pueden marcar una gran diferencia.

Si el costo es una preocupación, pida a su médico que le recete suministros para 90 días. Podría ayudarle a ahorrar dinero en copagos de ciertos medicamentos y también significar menos visitas a la farmacia.



¿Todavía necesita completar su HRA?

Un recordatorio rápido y más formas de enviarla

¿Recibió una evaluación de riesgos a la salud (HRA, en inglés) de HealthSpring por correo a principios de este año? Si aún no la ha completado, este es un excelente momento para tacharla de su lista.

La HRA incluye preguntas sobre su salud y estilo de vida. Sus respuestas ayudan a su equipo de atención a crear un plan de cuidados médicos personalizado diseñado específicamente para usted, no un enfoque genérico para todos. Su médico también puede usar los resultados de su HRA, junto con la información obtenida en su chequeo anual de salud, para recomendar exámenes preventivos y servicios que le ayuden a anticiparse a posibles problemas de salud.

Si aún no lo ha hecho, complete el formulario de HRA que recibió por correo y devuélvalo en el sobre con franqueo pagado que se le proporcionó. O bien, puede completarlo en línea en myHealthSpring.com. Si necesita ayuda, llámenos al **1-800-331-6769 (TTY 711)**, de lunes a viernes de 8 a. m. a 5 p. m., hora del centro.

Sus respuestas son privadas y se comparten únicamente con su equipo de atención.

Respuestas del cuestionario de verano para protegerse del sol de la página 12

- 1. B.** Los protectores solares minerales que contienen óxido de zinc permanecen sobre la superficie de la piel y reflejan los rayos UV, y suelen ser una buena opción para pieles sensibles.
- 2. D.** Con la edad, la piel se vuelve más fina y se repara más lentamente. Algunos medicamentos también aumentan la sensibilidad al sol, lo que hace que la protección sea aún más importante.
- 3. D.** Los medicamentos comunes que pueden aumentar la sensibilidad al sol incluyen ciertos antibióticos, fármacos para el corazón, diuréticos y antiinflamatorios.
- 4. D.** Los signos de advertencia de cáncer de piel incluyen un lunar que luce diferente, una llaga que no cicatriza o un área rugosa que sangra o forma costras.
- 5. D.** Áreas fáciles de pasar por alto, como las orejas, el cuello, el pecho y el cuero cabelludo, en realidad están altamente expuestos al sol.
- 6. D.** La deshidratación puede dejar la piel seca, frágil y con una capacidad de cicatrización más lenta. También puede empeorar los problemas de salud de la piel existentes.
- 7. C.** Su médico puede recomendar exámenes de la piel según sus factores de riesgo. Su chequeo anual de salud es un buen momento para conversar sobre cualquier cambio.

Receta saludable

Pasta fusilli fría con verduras de verano

Ingredientes

- 8 onzas de pasta fusilli de trigo integral (tirabuzón)
- 2 tazas de tomates cherry, lavados y cortados por la mitad
- 1 pimiento verde grande, lavado y cortado en rebanadas finas
- ½ taza de cebolla en rodajas muy finas
- 1 calabacín mediano, lavado y rallado finamente o cortado en trozos pequeños (aproximadamente 1 taza)
- 1 lata (15½ onzas) de garbanzos bajos en sodio, escurridos y lavados
- 1 cucharada de albahaca fresca, lavada, seca y cortada en tiras finas (o 1 cucharadita de albahaca seca)
- ¼ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- ½ de taza de queso parmesano rallado

Instrucciones

Cocine la pasta siguiendo las instrucciones del paquete con el tiempo más corto recomendado, aproximadamente de 8 a 9 minutos. Escurra la pasta y enjuáguela bajo agua fría corriente para enfriarla. Coloque las verduras y los frijoles en un tazón grande para servir ensalada. Sazone con albahaca, sal y pimienta. Agregue la pasta enfriada. Combine el aceite y el vinagre en un tazón pequeño y mezcle hasta que estén completamente integrados. Vierta sobre las verduras y la pasta. Mezcle suavemente hasta que estén bien recubiertos. Divida en cuatro porciones iguales. Cubra cada una con 2 cucharadas de queso parmesano rallado.

Rinde cuatro porciones de ½ taza

Por porción: 418 calorías; 11 g de grasa total; 3 g de grasa saturada; 10 mg de colesterol; 455 mg de sodio; 13 g de fibra total; 21 g de proteína; 63 g de carbohidratos; 576 mg de potasio

La receta proviene de la colección de recetas Deliciously Healthy Dinners del National Heart, Lung, and Blood Institute en [NHLBI.NIH.gov/Health/Heart-Healthy-Living/Healthy-Foods/Healthy-Eating-Recipes/Cold-Fusilli-Pasta-Summer](https://www.nhlbi.nih.gov/Health/Heart-Healthy-Living/Healthy-Foods/Healthy-Eating-Recipes/Cold-Fusilli-Pasta-Summer)

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.