

SEPTIEMBRE DE 2024

Asociados Conectados:

SILVER&FIT®, Temporada de Gripe, Guía de Visitas a la Sala de Emergencias, US-Rx CARE, Planificación de Atención Avanzada y Satisfacción del Asociado

MANTENTE ACTIVO CON SILVER&FIT®

Estamos emocionados de ofrecer el programa Silver&Fit® para ayudarte a mantenerte activo y saludable. Mantenerse en forma es importante, especialmente a medida que envejeces.

POR QUÉ EL EJERCICIO ES IMPORTANTE:

- » El ejercicio regular mantiene tu corazón saludable, fortalece los músculos y te ayuda a mantenerte flexible. También puede mejorar tu estado de ánimo y ayudarte a sentirte mejor en general.



BENEFICIOS DE SILVER&FIT®:

Como parte de nuestro compromiso con su salud, ofrecemos el programa Silver&Fit sin costo adicional. Este programa proporciona una variedad de recursos para ayudarte a mantenerte activo, saludable y comprometido.

- » **Centros de Ejercicios:** Puedes ir a gimnasios o YMCA's participantes que ofrecen clases solo para adultos mayores.
- » **Kits de Ejercicio en Casa:** Elige un kit para ayudarte a mantenerte activo en casa.
- » **Videos On-Demand:** Mira videos de ejercicios en línea cuando quieras.
- » **Planes Personalizados:** Obtén un plan de ejercicios personalizado basado en tu nivel de condición física y objetivos.
- » **Club de Bienestar:** Únete a clases virtuales en vivo, eventos y conéctate con otros.
- » **Entrenamiento en Bienestar:** Obtén consejos sobre cómo mantenerte saludable, comer bien, manejar el estrés y más.
- » **Seguimiento de Ejercicios:** Usa Silver&Fit Connected™ para realizar un seguimiento de tus entrenamientos con aplicaciones y dispositivos

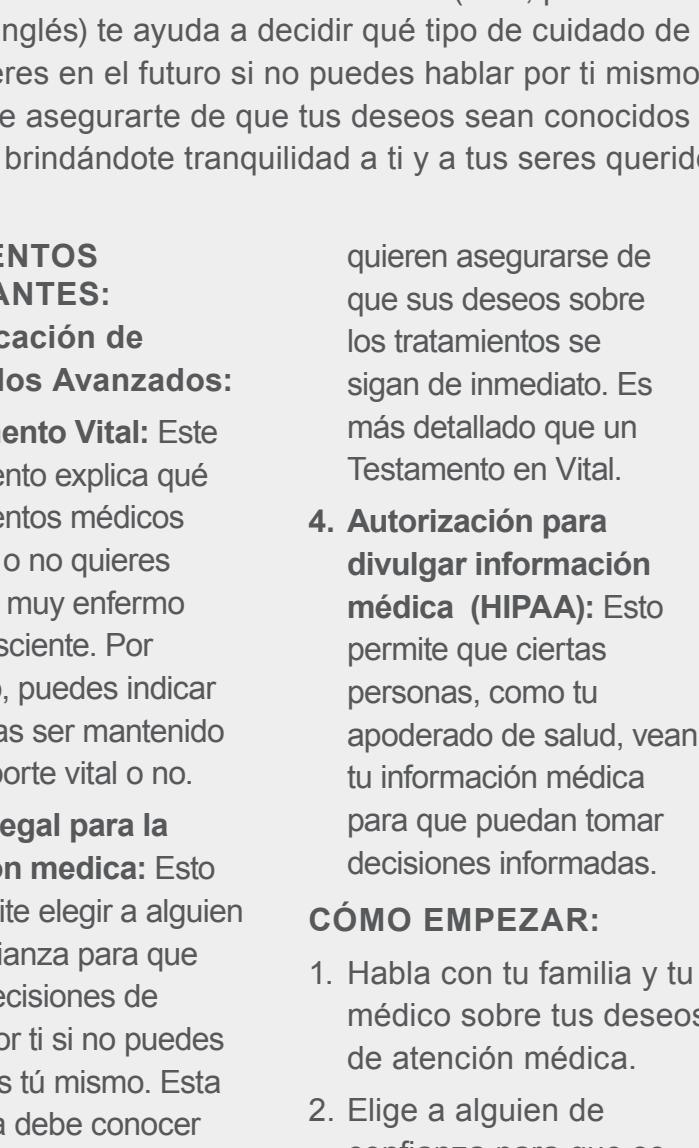
COMIENCE AHORA: Visite SilverandFit.com para registrarse, o llame al 1-877-427-4788 (TTY/TDD: 711), de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 9:00 p.m. EST para obtener más información.

MANTENTE SALUDABLE ESTA TEMPORADA DE GRIPE: ¡VACÚNATE CONTRA LA GRIPE!

El otoño está aquí, y también la temporada de gripe. Vacunarte contra la gripe es una de las mejores maneras de mantenerte saludable y proteger a los demás a tu alrededor.

¿POR QUÉ VACUNARSE CONTRA LA GRIPE?

1. **Protégete a Ti Mismo y a los Demás:** La gripe puede ser peligrosa, especialmente para los niños, los adultos mayores y las personas con problemas de salud. Al vacunarte, reduces tus probabilidades de enfermarte y de propagar la gripe a otros.
2. **Reducir la Transmisión:** La gripe se transmite fácilmente cuando las personas tosen, estornudan o hablan. Incluso si no te sientes muy enfermo, puedes transmitir la gripe a otros. La vacuna ayuda a detener la transmisión de la gripe.
3. **Enfermedad Menos Grave:** Si te enfermas de gripe después de vacunarte, tu enfermedad no será tan grave. Te sentirás mejor más rápido y tendrás menos complicaciones.
4. **Inmunidad de Grupo:** Cuantas más personas se vacunen, más difícil será que la gripe se transmita. Esto ayuda a proteger a todos, especialmente a aquellos que no pueden vacunarse.



MITOS SOBRE LA VACUNA DE LA GRIPE:

1. **“La Vacuna de la Gripe Puede Darme la Gripe.”** La vacuna contra la gripe contiene un virus muerto que no puede enfermar. Algunas personas pueden tener el brazo adolorido o sentirse un poco cansadas, pero estos síntomas desaparecen rápidamente.
2. **“No Me Enfermo, Así Que No La Necesito.”** Incluso si no te enfermas a menudo, la vacuna contra la gripe sigue siendo importante. Las personas saludables pueden enfermarse gravemente de gripe, y vacunarse ayuda a proteger a todos.
3. **“La Vacuna No es Eficaz.”** A pesar de que la vacuna contra la gripe no es perfecta, aún ofrece buena protección y puede prevenir enfermedades graves y visitas al hospital.

CUÁNDO VISITAR LA SALA DE EMERGENCIAS (ER)

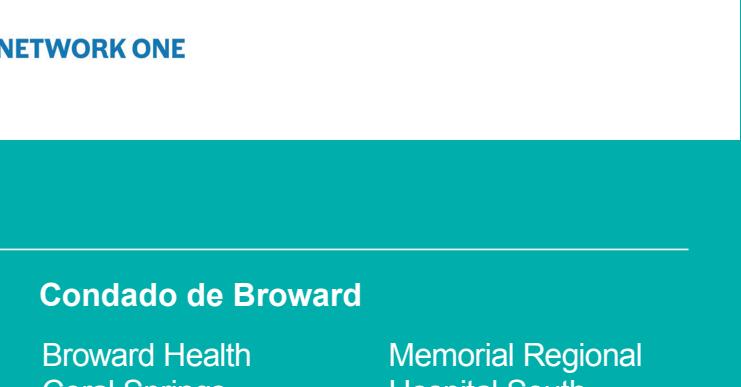
Es importante saber cuándo debes ir a la Sala de Emergencias (ER). La ER es para problemas de salud graves que necesitan atención inmediata. Usar la ER solo cuando sea necesario ayuda a que todos reciban atención más rápida.

CUÁNDO IR A LA ER:

- » **Dolor en el Pecho o Síntomas de Ataque Cardíaco:** Si tienes un dolor severo en el pecho, dificultad para respirar o dolor que se extiende a tu brazo o mandíbula, ve a la ER de inmediato.
- » **Síntomas de Accidente Cerebrovascular:** Si de repente sientes entumecimiento, debilidad o confusión, especialmente en un lado de tu cuerpo, debes ir a la ER.
- » **Lesiones Graves:** Si tienes un accidente importante, te rompes un hueso o te golpeas la cabeza, necesitas ir a la ER.
- » **Dolor Abdominal Severo:** Si te duele mucho el estómago, especialmente con vómitos o fiebre, podría ser una emergencia.
- » **Problemas para Respirar:** Si tienes problemas severos para respirar, un ataque grave de asma o te estás ahogando, ve a la ER.
- » **Sangrado Incontrolado:** Si tienes una herida que no deja de sangrar, incluso después de aplicar presión, necesitas ir a la ER.
- » **Reacciones Alérgicas Severas:** Si tienes hinchazón, problemas para respirar o urticaria, podría ser una reacción alérgica grave.
- » **Pérdida de Conocimiento:** Si te desmayas, pierdes el conocimiento repentinamente o te sientes confundido sin razón, ve a la ER.

ALTERNATIVAS A LA ER:

- » **Médico de Atención Primaria:** Consulta a tu médico para chequeos regulares y problemas no urgentes.
- » **Atención Urgente:** Visita atención urgente para cosas como cortes menores, esguinces o infecciones. Por lo general, son más rápidos que la ER.
- » **Telemedicina:** Puedes hablar con un médico en línea para problemas de salud comunes. Incluso pueden recetar medicamentos.
- » **Líneas de Asistencia de Enfermería:** Llama a una enfermera para preguntar si tu problema necesita atención de emergencia o si puedes esperar. Doctors HealthCare Plan tiene una Línea de Asistencia de Enfermería disponible las 24 horas los 7 días de la semana llama a 786-578-0948.



AUMENTO EN LA SATISFACCIÓN DE ASOCIADOS Y PROVEEDORES

Nos complace compartir que nuestras encuestas

de 2023 muestran una alta

satisfacción entre nuestros

asociados y proveedores.

Esto nos ayuda a saber lo

que estamos haciendo bien

y dónde podemos mejorar.

Gracias!

Apreciamos su satisfacción.

PLANIFICACIÓN DE TU CUIDADO DE SALUD FUTURO: LO QUE NECESITAS SABER

La Planificación de Cuidados Avanzados (ACP, por sus siglas en inglés) te ayuda a decidir qué tipo de cuidado de salud quieras en el futuro si no puedes hablar por ti mismo.

Se trata de asegurarte de que tus deseos sean conocidos y

seguidos, brindándote tranquilidad a ti y a tus seres queridos.

DOCUMENTOS IMPORTANTES:

1. **Planificación de Cuidados Avanzados:** Este documento explica qué tratarías o no quieras si estás muy enfermo o inconsciente. Por ejemplo, puedes indicar si deseas ser mantenido con soporte vital o no.
2. **Atención médica para la Atención legal para la:** Esto te permite elegir a alguien de confianza para que tome decisiones de salud por ti si no puedes tomarlas tú mismo. Esta persona debe conocer lo que es importante para ti y estar dispuesta a defender tus deseos.
3. **Orden de no resucitar (ONR):** Esto indica a los médicos que no realicen RCP si tu corazón se detiene o dejas de respirar. Es importante para las personas que no desean tratamientos agresivos al final de la vida.
4. **Ordenes del Médico para el Tratamiento de la Sostenibilidad (POLST):** Este formulario es para personas que están muy enfermas y

quieren asegurarse de que sus deseos sobre los tratamientos se sigan de inmediato. Es más detallado que un

4. **Autorización para divulgar información médica (HIPAA):** Esto permite que ciertas personas, como tu apoderado de salud, vean tu información médica para que puedan tomar decisiones informadas.

CÓMO EMPEZAR:

1. Habla con tu familia y tu médico sobre tus deseos de atención médica.

2. Elige a alguien de confianza para que sea tu apoderado de salud.

3. Completa los documentos para dejar claros tus deseos.

4. Revisa y actualiza tus documentos regularmente para mantenerlos al día.

Habla con tu Médico: Programa una cita para comenzar a discutir tus planes de atención médica.

TARJETA PREPAGADA:

PROVEEDOR DE VÍA:

NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

DEPARTAMENTO DE PROVEEDOR (305) 422-9300

Indicación 1: Gestión médica

Indicación 2: Estado de reclamaciones

Indicación 3: Verificación de elegibilidad

PROVEEDORES EN NUESTRA RED

SERVICIOS DE SALUD CONDUCTUAL

PROVEEDOR DENTAL

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

US-Rx CARE

PROVEEDOR DE RED

HEALTH NETWORK ONE

786 785-3427

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE ASOCIADO

(786) 460-3427

786 789-3427

DEPARTAMENTO DE VENTAS

(786) 420-3427

CONDADO DE MIAMI-DADE

Aventura Hospital

and Medical Center

Baptist Hospital

Baptist Health

Hospital Doral

Doctors Hospital

Homestead Hospital

Jackson Memorial Hospital

Hospital Jackson

Jackson North Medical Center

Jackson South Medical Center

Jackson West Medical Center

Kendall Regional Medical Center

Keraltiy Hospital

Larkin Community Hospital

Larkin Community Hospital

Spiritus Campus

Mercy Hospital

Mount Sinai Medical Center

Mount St. Mary's Hospital

Steward Hospital

Steward Hospital

Steward Palmetto General Hospital

South Miami Hospital

West Kendall Baptist Hospital

Winton Community Hospital

Winton Hospital