

SEPTIEMBRE DE 2024

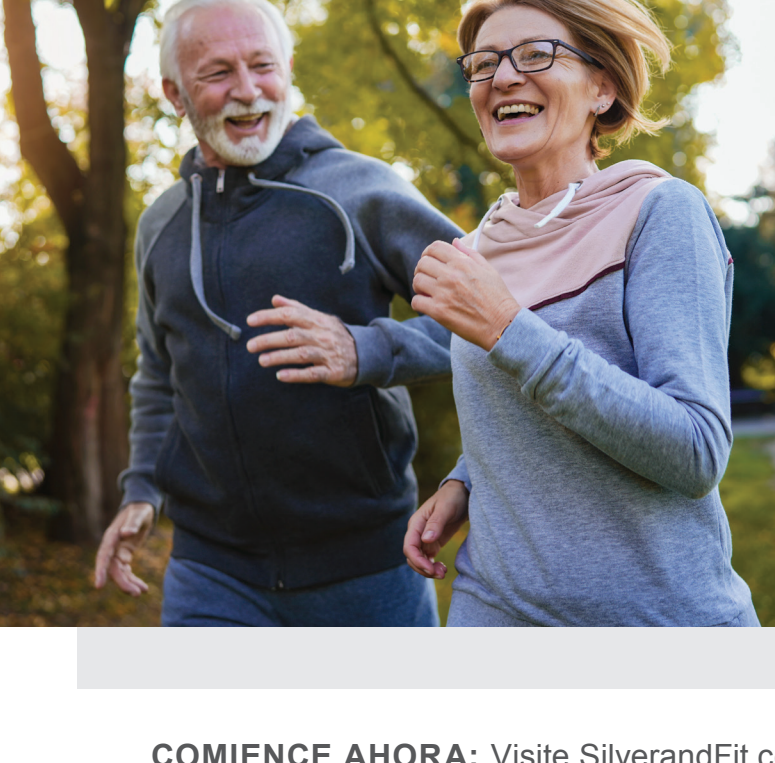
Asociados Conectados: SILVER&FIT®, Temporada de Gripe, Guía de Visitas a la Sala de Emergencias, US-Rx CARE, Planificación de Atención Avanzada y Satisfacción del Asociado

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 ayudarlo a mantenerse activo, saludable y comprometido.

- » **Centros de Ejercicios:** Puedes ir a gimnasios o YMCAs 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 Darle la Gripe.”** La vacuna contra la gripe contiene un virus muerto que no puede enfermarte. 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.”** Apesar de que la vacuna contra la gripe no es perfecta, aún ofrece buena protección y puede prevenir enfermedades graves y visitas al hospital.

DÓNDE VACUNARSE:

Puedes vacunarte contra la gripe en farmacias locales, clínicas o consultorios médicos. Es mejor vacunarse a principios del otoño, pero en cualquier momento durante la temporada de gripe es bueno.

CUÁNDO VISITAR LA SALA DE EMERGENCIAS (ER)

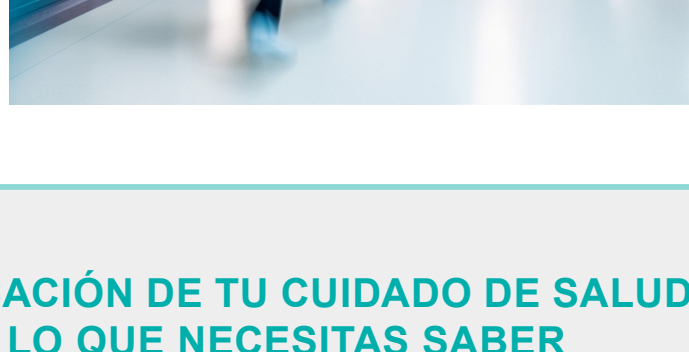
Es importante saber cuándo debes ir a la Sala de Emergencias (ER). La ER es para problemas de salud graves que necesitan atención inmediata. Usar la ER solo cuando sea necesario ayuda a que todos reciban atención más rápida.

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 puede 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.



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



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 quieres 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.

NUEVO PROGRAMA DE CUIDADO DE FARMACIA: AHORRA EN MEDICAMENTOS

Tenemos un nuevo programa con US-Rx Care para ayudarte a ahorrar dinero en tus medicamentos. Este programa está diseñado para brindarte el mejor cuidado mientras te ayuda a gastar menos en medicinas.

CÓMO FUNCIONA:

- » US-Rx Care podría llamarte para hablar sobre tus medicamentos y encontrar formas de ahorrar dinero. También pueden hablar con tu médico para asegurarse de que obtengas los mejores precios.

LO QUE SIGNIFICA PARA TI:

- » Este programa es un beneficio adicional. No cambiará lo que pagas ni los medicamentos que puedes obtener. El objetivo es ayudarte a ahorrar dinero en tus recetas.

¿PREGUNTAS?

- » Puedes llamar al departamento de Servicios para el Asociado de US-Rx Care al 1-800-493-9150, de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5:00 p.m.

DOCUMENTOS IMPORTANTES:

- 1. Planificación de Cuidados Avanzados:**
 - » **Testamento Vital:** Este documento explica qué tratamientos médicos quieres o no quieres si estás muy enfermo o inconsciente. Por ejemplo, puedes indicar si deseas ser mantenido con soporte vital o no.
 - » **Poder legal para la atención médica:** 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.
- 2. 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.
- 3. Órdenes del Médico para el Tratamiento de Sostenimiento de la Vida (POLST):** Este formulario es para personas que están muy enfermas y

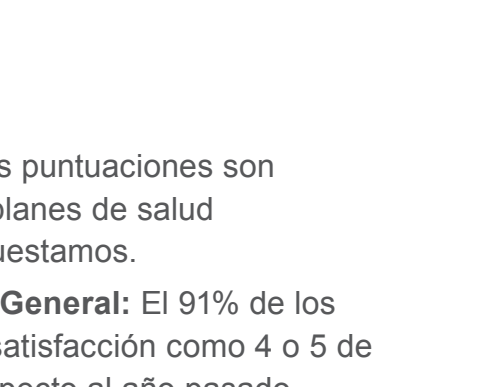
quieren asegurarse de que sus deseos sobre los tratamientos se sigan de inmediato. Es más detallado que un Testamento en Vital.

- 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 se 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.



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.

HALLAZGOS CLAVE:

- » **Alta Satisfacción:** Nuestras puntuaciones son más altas que las de otros planes de salud en todas las áreas que encuestamos.
- » **Mejora en la Satisfacción General:** El 91% de los proveedores calificaron su satisfacción como 4 o 5 de 5, lo cual es una mejora respecto al año pasado.

RESULTADOS DE LA ENCUESTA DE EVALUACIÓN DEL CONSUMIDOR SOBRE PROVEEDORES Y SISTEMAS DE SALUD (CAHPS):

- » Obtuvimos una puntuación de 5 de 5 en seis categorías y de 4 de 5 en dos categorías. Esto muestra lo duro que trabaja nuestro equipo para brindarle la mejor atención.

¡Gracias! Apreciamos su confianza y apoyo.

NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS AL PROVEEDOR (305) 422-9300

Indicación 1: Gestión médica

Indicación 2: Estado de las reclamaciones

Indicación 3: Verificación de elegibilidad

GESTIÓN DE CASOS (786) 785-3427

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS AL ASOCIADO (786) 460-3427

TRANSPORTE (786) 789-3427

DEPARTAMENTO DE VENTAS (786) 420-3427

PROVEEDORES EN NUESTRA RED

SERVICIOS DE SALUD CONDUCTUAL

Magellan
HEALTHCARE™

PROVEEDOR DENTAL

FloridaDental
Benefits

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Silver&Fit

SERVICIOS DE AUDICIÓN

HearUSA
American Hearing Research Foundation

SERVICIOS DE LABORATORIO

Quest
Diagnostics™

BENEFICIOS DE COMIDA

DeliverLean™
CARE

PROVEEDOR DE RED

HEALTH NETWORK ONE

ADMINISTRADOR DE BENEFICIOS DE FARMACIA

M

TARJETA PREPAGADA

nations benefits

PROVEEDOR DE VISIÓN

iCare
HEALTH SOLUTIONS
a vision company

HOSPITALES PARTICIPANTES

Condado de Miami-Dade

Aventura Hospital and Medical Center
Baptist Hospital of Miami
Baptist Health Hospital Doral
Doctors Hospital
Homestead Hospital
Jackson Memorial Hospital
Jackson North Medical Center
Jackson South Community Hospital
Jackson West Medical Center
Kendall Regional Medical Center
Keralty Hospital
Larkin Community Hospital
Larkin Community Hospital Palm Springs Campus
Mercy Hospital
Mount Sinai Medical Center
Steward Coral Gables Hospital
Steward Hialeah Hospital
Steward North Shore Medical Center
Steward Palmetto General Hospital
South Miami Hospital
West Kendall Baptist Hospital

Condado de Broward

Broward Health Coral Springs
Broward Health Imperial Point
Broward Health Medical Center
Broward Health North
Cleveland Clinic
HCA Florida Woodmont Hospital
HCA Florida University Hospital
Memorial Hospital Miramar
Memorial Hospital Pembroke
Memorial Hospital West
Memorial Regional Hospital

Memorial Regional Hospital South Campus
Northwest Medical Center
Plantation General Hospital
Steward Florida Medical Center
Westside Regional Medical Center