

Tu versión sana



Jefferson Health Plans EverWell:

Nuevo nombre. Los mismos beneficios, médicos y servicios.

[página 2](#)



La buena atención dental ayuda a tu salud general

Obtén información sobre tu beneficio dental en la [página 3](#)

Se acabaron las clases por el verano

Juega de forma segura este verano con consejos en la [página 6](#)

ÍNDICE

Recursos para miembros

- 2 Nuevo nombre: Jefferson Health Plans EverWell. La misma atención y cobertura.
- 3 La higiene dental puede reducir el riesgo de infección y enfermedad
- 3 Cambios importantes en tu beneficio dental

Forma de vida saludable

- 4 Transporte gratuito y apoyo durante el embarazo
- 5 Prueba de autorrecolección de VPH
- 5 Programa tu examen anual de bienestar
- 6 Consejos de seguridad para el verano
- 7 Tus beneficios clave

Tu plan de salud tiene un nuevo nombre: **Jefferson Health Plans EverWell**

Health Partners Plans Medicaid ahora se llama **Jefferson Health Plans EverWell**. El nuevo nombre refleja el mismo objetivo que hemos tenido durante los últimos 40 años: mantener a nuestros miembros, incluyéndote a ti, lo mejor posible.

Esto es lo que el cambio de nombre significa para ti:

- **No necesitas realizar ninguna acción.** Tu cobertura, beneficios y servicios siguen siendo los mismos.
- **No hay cambios en tu atención.** Tus médicos y hospitales no han cambiado.
- **El mismo equipo de confianza.** Seguirás trabajando con las personas que ya te conocen y conocen tus necesidades de salud.

Tienes alguna pregunta?

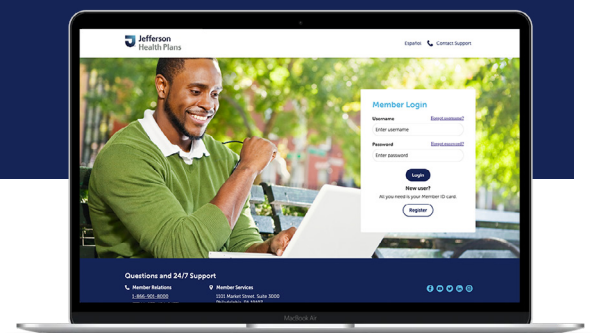
Visita JeffersonHealthPlans.com/Medicaid para obtener más información.

Accede a tu tarjeta de identificación en el portal para miembros

Es fácil perder o extraviar tu tarjeta de identificación, pero puedes reemplazarla fácilmente en el portal para miembros.

1. Ve al **portal para miembros de Jefferson Health Plans** e inicia sesión.
2. Selecciona **"ID Card (Tarjeta de identificación)"**
3. Elige **"Request a New ID Card (Solicitar una nueva tarjeta de identificación)"**
4. Sigue las indicaciones para enviar tu solicitud y proporcionar cualquier información requerida.

¿Prefieres una **tarjeta de identificación imprimible ahora?** Si tienes una impresora, puedes imprimirla tú mismo en casa.



La higiene dental puede reducir el riesgo de infecciones y enfermedades

Un mensaje de Suzan Ly, DDS, MPH, directora dental de Jefferson Health Plans

La mayoría de las personas saben que la atención dental ayuda a prevenir las caries y mantiene tu sonrisa saludable. Cepillarse los dientes y usar hilo dental todos los días, junto con visitas regulares al dentista, puede reducir la probabilidad de problemas de salud graves, como enfermedades cardíacas, diabetes y neumonía.

Cuidar bien tu boca reduce los gérmenes que podrían provocar caries y problemas en las encías. Las encías inflamadas e infectadas permiten que las bacterias ingresen en la sangre y se propaguen a través del cuerpo, incluido el corazón y el cerebro.

Encuentra un dentista



Si necesitas un dentista o estás buscando uno nuevo, visita JeffersonHealthPlans.com/Medicaid o comunícate con Servicios para Miembros al **1-800-553-0784** (TTY 1-877-454-8477).

5 consejos para tener una boca más saludable



Cepilla al menos dos veces al día con pasta dental con flúor.



Usa hilo dental todos los días y enjuaga con enjuague bucal.



Programa visitas regulares al dentista para limpiezas profesionales.



Sigue una dieta saludable y limita los alimentos azucarados y con almidón.



No fumes ni vapees y evita el tabaco en todas sus formas.

Cambios importantes en el beneficio dental complementario para adultos de Medicaid



A partir del 1 de mayo de 2026, el beneficio dental complementario para adultos de Medicaid cambió para los miembros mayores de 21 años. En lugar del beneficio anual de \$250, ahora puedes recibir un barniz tópico de flúor cada año sin autorización previa. La asignación de \$250 para servicios no cubiertos ya no está disponible.



Tu atención, más fácil

¡Tu plan de salud ofrece más de lo que podrías esperar! Descubre programas que facilitan el acceso a la atención.

Apoyo gratuito para el embarazo con Baby Partners

¿Estás embarazada o planeas tener un bebé? Puedes obtener apoyo de un coordinador de atención dedicado a través de nuestro programa Baby Partners gratuito. Un coordinador de atención puede ayudarte durante el embarazo, después del nacimiento y con el cuidado de tu bebé. Pueden programar visitas al médico y ayudarte a conectarte con programas comunitarios.

Comienza hoy mismo

Visita JeffersonHealthPlans.com/BabyPartners

Traslados gratuitos a tus citas

Llegar a tu médico debería ser fácil. Si necesitas ayuda para llegar a las citas o recoger los medicamentos recetados, podemos ayudarte a coordinar el transporte gratuito a través de el Programa de Transporte de Asistencia Médica (Medical Assistance Transportation Program, MATP).

Accede a transporte gratuito

Visita matp.pa.gov/CountyContact.aspx para comunicarte con tu MATP local.



Estamos aquí para ayudarte

¿Tienes preguntas sobre Baby Partners, las opciones de transporte o los beneficios de tu plan de salud? Llama al **1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)** hoy. Nuestro equipo de Servicios para Miembros está listo para ayudarte.



Prueba de autorrecolección de VPH

El VPH (virus del papiloma humano) es un virus muy común que puede causar cáncer en adultos y adolescentes. Se propaga a través del contacto íntimo, incluido el sexo. La Sociedad Americana contra el Cáncer recomienda un examen de detección regular del VPH, a partir de los 25 años, para ayudar a prevenir el cáncer cervical, o detectarlo temprano, cuando el tratamiento funciona mejor.

Las pruebas de VPH generalmente se realizan con una muestra recolectada por un proveedor de atención médica. Pero también puedes hacerte la prueba en tu hogar con un kit recetado por un médico. El kit te muestra cómo recolectar la muestra y enviarla por correo al laboratorio.

Habla con tu médico para obtener más información sobre el kit de prueba de VPH en el hogar y si es adecuado para ti.



Tu futuro yo te agradecerá: Programa tu examen anual de bienestar

Tu plan de Jefferson Health Plans EverWell incluye una visita al médico de atención preventiva cada año, ¡sin copago! Durante tu visita, tú y tu médico hablarán sobre tus inquietudes y objetivos de salud. Luego, juntos, desarrollarán un plan para mejorar tu salud y reducir el riesgo de enfermedad.



Detecta problemas de manera temprana, cuando son más fáciles de tratar. Los chequeos anuales le permiten a tu médico detectar signos tempranos de enfermedad, como presión arterial alta, y tratarlos, a menudo antes de que aparezcan los síntomas.



Asegúrate de que tus medicamentos estén actualizados y que los estés tomando de manera segura.

Tu médico te explicará cuánto, con qué frecuencia y cuándo debes tomarlos.



Reduce el riesgo de enfermedad. Tú y tu médico elaborarán un plan para ayudarte a mantenerte saludable. Esto puede incluir exámenes de detección, como el cáncer o la diabetes, e inmunizaciones, como las vacunas contra la gripe. También puedes hablar sobre el consumo de tabaco y alcohol, la dieta y el peso. Te sugerirán cambios para mejorar tu salud.



Conéctate con servicios de apoyo. Además de las recomendaciones de salud, la visita puede vincularte con servicios sociales para ayudarte con alimentos, vivienda o finanzas.

Consejos de seguridad para el verano

Los largos días de verano significan más tiempo para divertirse al aire libre. Estas son algunas maneras de mantenerse seguro mientras disfrutas de la temporada.



Seguridad al exponerte al sol

- Usa ropa ligera, de colores claros y suelta.
- Evita las actividades intensas desde el mediodía hasta las 4:00 p.m. para reducir el riesgo de golpe de calor.
- Presta atención a los signos de golpe de calor: disminución de la sensación de sed, sudoración, problemas para concentrarte y desmayos.
- Ponte protector solar de "amplio espectro" con un FPS de al menos 30. Vuelve a aplicar con frecuencia.



Seguridad deportiva

- Al andar en bicicleta, usa un casco que te quede bien.
- Usa un chaleco salvavidas que te quede bien cuando estés en un bote y, si no puedes nadar, cuando estés cerca del agua.
- Usa repelente de insectos con DEET, especialmente cuando estés en el bosque. Revisa si tienes garrapatas y retira cualquiera que encuentres.



Seguridad en la parrilla

- Nunca dejes tu parrilla encendida sin supervisión. Mantén a los niños y las mascotas al menos a tres pies de distancia.
- Coloca la parrilla lejos de la casa y de las ramas colgantes.
- Parrillas de gas: revisa el tanque para ver si hay fugas antes de usarlo. Asegúrate siempre de que la tapa de la parrilla de gas esté abierta antes de encenderla.
- Parrillas de carbón: Usa líquido de arranque solo cuando ases a la parrilla con carbón. Nunca agregues líquido para encender carbón ni ningún otro líquido inflamable al fuego. Deja que los carbones se enfríen por completo antes de desecharlos en un recipiente de metal.
- Retira la grasa o la acumulación de grasa de las rejillas, las bandejas debajo de la parrilla y debajo de la tapa después de cada uso.





Tus beneficios de Jefferson Health Plans EverWell

- \$0 de copago para TODOS los servicios cubiertos
- Atención de la visión
- Membresías en centros de acondicionamiento físico
- Y más



Sitio web: JeffersonHealthPlans.com/Medicaid
Portal para miembros: JeffersonHealthPlans.com/Portal
Servicios para Miembros: 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)

La discriminación está prohibida por la ley

Jefferson Health Plans EverWell cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, religión, ascendencia, sexo, identidad o expresión de género ni orientación sexual.

Jefferson Health Plans EverWell no excluye a personas ni las trata de manera diferente por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, religión, ascendencia, sexo, identidad o expresión de género ni orientación sexual.

Jefferson Health Plans EverWell proporciona productos y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para que puedan comunicarse eficazmente con nosotros; algunos de estos productos y servicios pueden ser los siguientes:

- Intérpretes de lenguaje de señas calificados.
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles u otros formatos).

Jefferson Health Plans EverWell proporciona servicios lingüísticos gratuitos a las personas cuyo idioma principal no sea el inglés, como los siguientes:

- Intérpretes calificados.
- Información escrita en otros idiomas.

Si necesitas estos servicios, comunícate con Jefferson Health Plans EverWell al **1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)**.

Si crees que Jefferson Health Plans EverWell ha incumplido en la prestación de estos servicios o ha discriminado de alguna manera por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, religión, ascendencia, sexo, identidad o expresión de género, u orientación sexual, puedes presentar una queja ante la siguiente entidad:

Jefferson Health Plans EverWell
Attn: Complaints, Grievances & Appeals Unit
1101 Market Street, Suite 3000
Philadelphia, PA 19107
Número de teléfono: 1-800-553-0784
(TTY 1-877-454-8477)
Fax: 1-215-991-4105

The Bureau of Equal Opportunity,
Room 223, Health and Welfare Building,
P.O. Box 2675, Harrisburg, PA 17105-2675,
Número de teléfono: (717) 787-1127,
TTY/servicio de retransmisión de PA: 711,
fax: (717) 772-4366, o al
Correo electrónico: RA-PWBEOAO@pa.gov

Puedes presentar una queja en persona o por correo postal, fax o correo electrónico. Si necesitas ayuda para presentar una queja, Jefferson Health Plans EverWell y la Oficina de Igualdad de Oportunidades (Bureau of Equal Opportunity) están disponibles para ayudarte.

También puedes presentar una queja respecto de los derechos civiles en forma electrónica ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. a través del portal de la Oficina de Quejas sobre Derechos Civiles en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o bien, por correo postal, teléfono o correo electrónico a:

U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD).
OCRMail@hhs.gov

Los formularios de quejas se encuentran disponibles en **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

Avisos de disponibilidad

ATTENTION: If you speak a language other than English, free language assistance services are available to you. Appropriate auxiliary aids and services to provide information in accessible formats are also available free of charge. Call 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477) or speak to your provider.

Spanish: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. También están disponibles de forma gratuita ayuda y servicios auxiliares apropiados para proporcionar información en formatos accesibles. Llame al 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477) o hable con su proveedor.

Chinese; Mandarin: 注意：如果您说中文，我们将免费为您提供语言协助服务。我们还免费提供适当的辅助工具和服务，以无障碍格式提供信息。致电 1-800-553-0784 (文本电话：1-877-454-8477) 或咨询您的服务提供者。

Nepali: सावधान: यदि तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंका लागि गि: शुल्क भाषिक सहायता सेवाहरू उपलब्ध छन्। पहुँचयोग्य ढाँचाहरूमा जानकारी प्रदान गर्न उपयुक्त सहायता र सेवाहरू पनि नि: शुल्क उपलब्ध छन्। 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477) मा फोन गर्नुहोस् वा आफ्नो प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

Russian: ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русский, вам доступны бесплатные услуги языковой поддержки. Соответствующие вспомогательные средства и услуги по предоставлению информации в доступных форматах также предоставляются бесплатно. Позвоните по телефону 1-800-553-0784 (TTY: 1-877-454-8477) или обратитесь к своему поставщику услуг.

Arabic: المراجعة: نحن نقدم وسائل مساعدة وخدمات مجانية لتسهيل اللغة العربية، فستتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية 1-800-553-0784 (1-877-454-8477) أو تنبيه: إذا كنت متحدثين سيقات يمكن الوصول إليها مجانًا. اتصل على الرقم 1-800-553-0784 (TTY: 1-877-454-8477) أو اتصل بالخدمة لتوفير المعلومات.

Haitian Creole: ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd aladispozisyon w gratis pou lang ou pale a. Èd ak sèvis siplemantè apwopriye pou bay enfòmasyon nan fòm aksesib yo disponib gratis tou. Rele nan 1-800-553-0784 (TTY: 1-877-454-8477) oswa pale avèk founisè w la.

Vietnamese: LƯU Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, chúng tôi cung cấp miễn phí các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ. Các hỗ trợ dịch vụ phù hợp để cung cấp thông tin theo các định dạng dễ tiếp cận cũng được cung cấp miễn phí. Vui lòng gọi theo số 1-800-553-0784 (Người khuyết tật: 1-877-454-8477) hoặc trao đổi với người cung cấp dịch vụ của bạn.

Ukrainian: УВАГА: Якщо ви розмовляєте українська мова, вам доступні безкоштовні мовні послуги. Відповідні допоміжні засоби та послуги для надання інформації у доступних форматах також доступні безкоштовно. Зателефонуйте за номером 1-800-553-0784 (TTY: 1-877-454-8477) або зверніться до свого постачальника.

Chinese; Cantonese: 注意：如果您說中文，我們可以為您提供免費語言協助服務。也可以免費提供適當的輔助工具與服務，以無障礙格式提供資訊。請致電 1-800-553-0784 (TTY: 1-877-454-8477) 或與您的提供者討論。

Portuguese: ATENÇÃO: Se você fala português do Brasil, serviços gratuitos de assistência linguística estão disponíveis para você. Auxílios e serviços auxiliares apropriados para fornecer informações em formatos acessíveis também estão disponíveis gratuitamente. Ligue para 1-800-553-0784 (TTY: 1-877-454-8477) ou fale com seu provedor.

Bengali: মনোযোগ দি: দি আপনি বাংলা বলেন তাহলে আপনার জন্য বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পরিষেবাদি উপলব্ধ রয়েছে। অ্যাক্সেসযোগ্য ফরম্যাটে তথ্য প্রদানের জন্য উপযুক্ত সহায়ক সহযোগিতা এবং পরিষেবাদিও বিনামূল্যে উপলব্ধ রয়েছে। 1-800-553-0784 (TTY: 1-877-454-8477) নম্বরে কল করুন অথবা আপনার প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

French: ATTENTION: Si vous parlez Français, des services d'assistance linguistique gratuits sont à votre disposition. Des aides et services auxiliaires appropriés pour fournir des informations dans des formats accessibles sont également disponibles gratuitement. Appelez le 1-800-553-0784 (TTY: 1-877-454-8477) ou parlez à votre fournisseur.

Cambodian: សូមយកចិត្តទុកដាក់: ប្រសិនបើអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ សេវាកម្មជំនួយភាសាភាគតិចផ្លូវគឺមានសម្រាប់អ្នក។ ជំនួយ និងសេវាកម្មដែលជាការជួយដល់សមាជិក ក្នុងការផ្តល់ព័ត៌មានតាមទម្រង់ដែលអាចចូលប្រើប្រាស់បាន ក៏អាចរកបានដោយភាគតិចផងដែរ។ ហៅទូរសព្ទទៅ 1-800-553-0784 (TTY: 1-877-454-8477) ឬនិយាយទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នក។

Korean: 주의: 한국어를 사용하시는 경우 무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 이용 가능한 형식으로 정보를 제공하는 적절한 보조 기구 및 서비스도 무료로 제공됩니다. 1-800-553-0784 (TTY: 1-877-454-8477)번으로 전화하거나 서비스 제공업체에 문의하십시오.

Gujarati: ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો તો મફત ભાષાકીય સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. યોગ્ય ઓકિઝેલરી સહાય અને એક્સેસિબલ ફોર્મેટમાં માહિતી પૂરી પાડવા માટેની સેવાઓ પણ વિના મૂલ્યે ઉપલબ્ધ છે. 1-800-553-0784 (TTY: 1-877-454-8477) પર કોલ કરો અથવા તમારા પ્રદાતા સાથે વાત કરો.