

# HealthMatters

TU BOLETÍN INFORMATIVO DE MEDICARE ADVANTAGE



Mejora tu aptitud física con SilverSneakers® **página 4**



**¡Mantén una  
mente ágil!**

*Obtén más  
información  
en página 2*

**Opciones  
inteligentes de  
alimentos para estar  
más saludable**

*Obtén más  
información  
en la página 3*

**Ejercita tu cerebro:  
Momento de  
atención plena**

*Rompecabezas  
y juegos en la  
página 6*

# ÍNDICE

## Forma de vida saludable

- 2 Regístrate y mantente saludable:  
El poder de las visitas de bienestar
- 2 ¡Mantén una mente ágil!
- 3 Opciones inteligentes de alimentos  
para estar más saludable

## Solo para miembros

- 4 Mejora tu aptitud física con SilverSneakers®
- 5 Encuentra la atención que necesitas  
con solo unos clics
- 5 Completa tu evaluación de salud
- 6 Rincón de recetas: Cereales de primavera
- 6 Momento de atención plena

## The Health Scoop (blog de salud)

- 7 Protégete de las alergias de primavera  
con estos consejos de expertos

# Regístrate y mantente saludable: El poder de las visitas de bienestar

Cuidar tu salud es una de las cosas más importantes que puedes hacer, y tu plan Medicare Advantage lo facilita con una visita anual de bienestar de **\$0**. Esta es tu oportunidad de sentarte con tu médico, revisar tus medicamentos y detectar cualquier posible problema de salud de manera temprana. Además, puedes ganar \$50 en Recompensas de Bienestar si acudes a tu visita de bienestar anual.

Los chequeos regulares ayudan a detectar afecciones como presión arterial alta, diabetes y enfermedades cardíacas antes de que se vuelvan graves. Si has notado algún cambio en cómo te sientes, no esperes. ¡Llama hoy mismo a tu médico para concertar una cita! La detección temprana conduce a un mejor tratamiento y a una vida más saludable.

## Tu plan Jefferson Health Plans Medicare Advantage te facilita obtener la atención que necesitas.

Todos nuestros planes Medicare Advantage incluyen una visita anual de atención preventiva con tu médico con un copago de \$0, lo que te ayuda a mantenerte al tanto de tu salud.

# ¡Mantén una mente ágil!

Al igual que tu cuerpo, tu cerebro necesita ejercicio regular para mantenerse fuerte. La buena noticia es que... Mantener tu mente activa puede ser divertido, fácil y parte de tu rutina diaria.

A medida que envejecemos, mantenerte mentalmente activo puede ayudar a mejorar la memoria, aumentar la concentración e incluso reducir el riesgo de demencia. Las actividades pequeñas y diarias pueden marcar una gran diferencia en mantener el cerebro ágil y la mente activa.

## Formas simples de mejorar la potencia cerebral

Las actividades estimulantes del cerebro, como rompecabezas, juegos y lectura, pueden fortalecer la memoria y mejorar la concentración. La actividad física también aumenta el flujo sanguíneo al cerebro, lo que ayuda a promover la función cognitiva.

¡No olvides el poder de llevar una vida social! Pasar tiempo con amigos y familiares, unirse a un club o participar en actividades de grupo puede mejorar la función cognitiva y el bienestar emocional.



¿Estás listo para poner a prueba tu cerebro? Desplázate a la **página 6** para ver algunos rompecabezas divertidos. ¡Mantente ágil mentalmente, ten una vida social y participa!

## Opciones inteligentes de alimentos para estar más saludable



La alimentación nutritiva es clave para sentirte lo mejor posible y mantenerte saludable. Pero con tantas opciones de alimentos e información, tomar las decisiones correctas a veces puede parecer abrumador. Afortunadamente, incluso pequeños cambios en tu dieta pueden marcar una gran diferencia en tu salud.

| Qué buscar:                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Elige alimentos integrales</b></p>               | <p>Elige frutas frescas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables. Estos alimentos proporcionan nutrientes esenciales que favorecen la salud del corazón, la función cerebral y el bienestar general.</p> |
|  <p><b>Lee las etiquetas</b></p>                      | <p>Cuanto más corto, mejor. Busca alimentos con ingredientes mínimos y evita azúcares agregados, sodio alto y grandes cantidades de grasas saturadas.</p>                                                                            |
|  <p><b>Está atento a los ingredientes ocultos</b></p> | <p>Muchos alimentos envasados contienen aditivos artificiales que pueden no ser buenos para tu salud. Está atento a los edulcorantes artificiales, los conservantes o el tinte rojo n.º 3*.</p>                                      |

\*La FDA prohibió recientemente el tinte rojo n.º 3, que se encuentra en algunos caramelos, productos horneados y alimentos procesados. Revisa las etiquetas por si muestran "Red 3" y opta por alimentos con fuentes de color naturales en su lugar.



## Recursos para una alimentación saludable

Si buscas opciones de alimentos asequibles y nutritivos, consulta estos recursos:

- [Información nutricional para adultos mayores](#)
- [Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria \(SNAP\)](#)
- [Despensas de alimentos en PA](#)
- [Despensas de alimentos en NJ](#)

Como recordatorio, puedes usar tus Recompensas de Bienestar o beneficios de venta libre para comprar alimentos saludables.

Elegir alimentos más saludables no tiene que ser difícil. Comienza de a poco, lee las etiquetas y opta por alimentos integrales y nutritivos. ¡Tu cuerpo te lo agradecerá!

SOLO PARA  
MIEMBROS

## Mejora tu aptitud física con SilverSneakers®

A medida que los días se hacen más largos y el clima se calienta, no hay mejor momento para moverse. La primavera es la temporada perfecta para refrescar tu rutina de acondicionamiento físico y hacer actividad física. SilverSneakers®, incluido **sin costo adicional** con tu plan Jefferson Health Plans Medicare Advantage, hace que mantenerte activo sea fácil y divertido.

El programa está diseñado para todos los niveles y habilidades, y proporciona acceso a clases en línea y en persona en más de 15,000 centros de acondicionamiento físico, además de descuentos en salud y bienestar. Verdaderamente hay algo para todos:



### Centros de acondicionamiento físico en todo el país

Visita centros comunitarios y gimnasios participantes cerca de ti



### SilverSneakers EN VIVO

Únete a talleres y clases en línea en vivo desde tu hogar, los 7 días de la semana



### Ejercicios a pedido

Elige entre más de 200 videos de entrenamiento, que incluyen yoga, fortalecimiento y cardio



### Clases grupales de acondicionamiento físico

Mantente socialmente activo y participa en clases de acondicionamiento físico grupales para todos los niveles

El ejercicio regular puede aumentar la energía, mejorar el equilibrio e incluso ayudar a prevenir enfermedades. Ya sea que prefieras el gimnasio, un parque o incluso tu sala de estar, SilverSneakers tiene opciones que se adaptan a tu estilo de vida.



¡Haz de esta primavera la temporada del **MOVIMIENTO!**

Activa tu cuenta de SilverSneakers hoy mismo y comienza a disfrutar de los beneficios.

Comienza en  
**[SilverSneakers.com/GetStarted](https://www.silversneakers.com/GetStarted)**

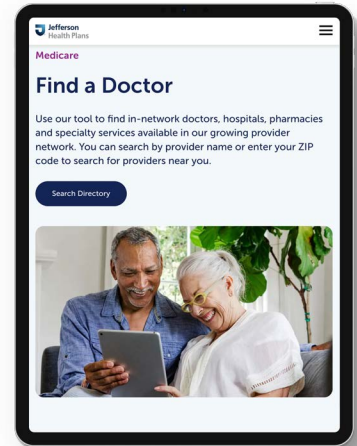
# Encuentra la atención que necesitas con solo unos clics

## ¿Buscas un médico, especialista u hospital cerca de tu hogar?

Con nuestra herramienta en línea **Encuentra un médico**, encontrar el proveedor adecuado nunca ha sido más fácil. Esta herramienta te ayuda a buscar rápidamente proveedores dentro de la red cerca de ti.

Estas son algunas maneras de usar la herramienta:

- **¿Tienes un médico en mente?** Busca por nombre para verificar si están dentro de la red.
- **¿Deseas atención cerca?** Ingresa tu código postal para encontrar médicos, especialistas y hospitales cerca de ti.
- **¿Necesitas un servicio específico?** Explora por especialidad para encontrar la atención que necesitas.



Elegir proveedores dentro de la red te ayuda a ahorrar dinero y aprovechar al máximo tus beneficios.



¿Estás listo para encontrar un médico? ¡Visita [JeffersonHealthPlans.com/FindADoctor](https://JeffersonHealthPlans.com/FindADoctor) hoy mismo! Si tienes alguna pregunta o necesitas ayuda, comunícate con Servicios para Miembros llamando al **1-866-901-8000** (TTY **1-877-454-8477**).

## Completa tu evaluación de salud

Te recomendamos que realices la evaluación de salud de Jefferson Health Plans. Esto nos ayuda a personalizar tu atención y maximizar tus beneficios, y puedes ganar dólares de Recompensas de Bienestar. ¡Solo te llevará unos minutos!

### ¿Por qué realizar la evaluación?

- Nos ayuda a personalizar tu atención.
- Mejora los beneficios y programas que ofrecemos
- Te hace elegible para ganar Recompensas de Bienestar

### Cómo completar tu evaluación de salud:



Llama a la Unidad de Evaluación de Salud al **1-855-748-3415 (TTY 711)** para completarla por teléfono.



Inicia sesión en el Portal para Miembros en [JeffersonHealthPlans.com/Portal](https://JeffersonHealthPlans.com/Portal) para completarla en línea.

Si eres miembro de Jefferson Health Plans Special o Dual Pearl, completa tu evaluación de salud hoy para ganar \$50 en Recompensas de Bienestar.





## Cereales de primavera

¡Comienza tu mañana con un buen desayuno! Este delicioso cereal combina frutas de temporada, yogur, semillas de girasol y almendras que brindan un equilibrio perfecto de sabor y energía que te sirve de combustible para tu mañana. Esta receta rinde dos porciones.

### Ingredientes

- 3/4 de taza de cereales con alto contenido de fibra (p. ej., salvado de pasas, Fiber One)
- 1/4 de taza de cereal de salvado 100% (p. ej., All-Bran Original, Post Bran Flakes de Kellogg's)
- 2 cucharaditas de semillas de girasol (tostadas)
- 2 cucharaditas de almendras (tostadas, fileteadas)
- 1 cucharada de pasas
- 1/2 taza de banana (rebanada)
- 1 taza de fresas (en rodajas)
- 1 taza de yogur (frambuesa o fresa, bajo en grasa)

### Instrucciones

- Mezcla los cereales, las semillas de girasol y las almendras en un recipiente mediano.
- Agrega las pasas, las bananas y la mitad de las fresas.
- Revuelve suavemente el yogur y divide entre dos tazones.
- Esparce las fresas restantes por encima y disfruta.

## Momento de atención plena

¡Mantén tu mente ágil y participa! Los ejercicios mentales regulares como rompecabezas y explorar nuevos pasatiempos pueden estimular la memoria y reducir el riesgo de deterioro cognitivo. Comienza tu entrenamiento cerebral hoy mismo con una divertida búsqueda de palabras y sudoku.

### Sopa de letras

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

FLOR  
FLORCER

PRIMAVERA  
BOTÓN

HIERBA  
LLUVIA

AVE  
HUEVO

### Sudoku

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   | 4 |   |   | 2 |
| 5 |   | 2 |   |   |   | 3 | 4 |   |
| 4 |   |   | 2 | 3 | 5 | 9 |   | 7 |
|   |   |   |   |   |   |   | 5 |   |
|   |   | 3 |   | 4 |   | 1 |   |   |
| 7 |   | 1 | 6 |   | 8 |   | 9 | 3 |
| 3 |   |   |   | 7 |   |   | 1 | 9 |
|   | 6 |   |   |   |   |   | 7 | 5 |
| 1 |   |   | 9 |   |   | 2 | 3 |   |

Las respuestas se encuentran en la página 8.

# Protégete de las alergias de primavera con estos consejos de expertos

Llegó la primavera, pero también llegaron los alérgenos. Si tienes alergias estacionales, los síntomas como estornudos, congestión y picazón en los ojos pueden afectar tu vida diaria. Afortunadamente, hay medidas que puedes tomar para mantenerte cómodo esta temporada.

La alergista de Jefferson Health, la Dra. Monica Gupta, comparte estos consejos:



**Comienza temprano:** Comienza a tomar un medicamento diario para la alergia ahora para ayudar a prevenir los síntomas antes de que comiencen.



**Mejora la calidad del aire:** Usa un filtro HEPA para reducir los alérgenos y mejorar la calidad del aire en interiores.



**Conoce tus opciones:** Si los medicamentos de venta libre no son suficientes, habla con tu médico sobre tratamientos adicionales, como la inmunoterapia.



**Escucha a tu cuerpo:** Las alergias graves pueden provocar infecciones de los senos paranasales. Si tienes fiebre o síntomas que empeoran, comunícate con tu médico.



Para obtener más consejos de expertos sobre cómo controlar las alergias, visita [JeffersonHealth.org/LivingWell](https://JeffersonHealth.org/LivingWell).



# HealthMatters

TU BOLETÍN  
INFORMATIVO DE  
MEDICARE ADVANTAGE

PRIMAVERA 2025



Redes sociales:

 [Jefferson Health Plans](#)

 [@jeffersonhealthplans](#)

[JeffersonHealthPlans.com/Medicare](https://JeffersonHealthPlans.com/Medicare)

## ¿Tienes preguntas?

Si necesitas más información sobre tu plan o ayuda para encontrar un proveedor dentro de la red, ¡llámanos!

1-866-901-8000 (TTY 1-877-454-8477)

Estamos disponibles:

**Del 1.º de abril  
al 30 de septiembre,**  
de 8 a.m. a 8 p.m.,  
de lunes a viernes

**Del 1.º de octubre  
al 31 de marzo,**  
de 8 a.m. a 8 p.m.,  
los 7 días de la semana



Jefferson Health Plans contrata a Medicare para ofrecer planes HMO, HMO-DSNP y PPO. Nuestro HMO-DSNP también tiene un contrato con el programa Medicaid del estado de Pennsylvania. La inscripción en nuestros planes depende de la renovación del contrato.

## Respuestas para Momentos de Atención Plena

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

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 3 | 7 | 1 | 9 | 4 | 5 | 8 | 2 |
| 5 | 9 | 2 | 8 | 6 | 7 | 3 | 4 | 1 |
| 4 | 1 | 8 | 2 | 3 | 5 | 9 | 6 | 7 |
| 9 | 4 | 6 | 3 | 2 | 1 | 7 | 5 | 8 |
| 8 | 5 | 3 | 7 | 4 | 9 | 1 | 2 | 6 |
| 7 | 2 | 1 | 6 | 5 | 8 | 4 | 9 | 3 |
| 3 | 8 | 4 | 5 | 7 | 2 | 6 | 1 | 9 |
| 2 | 6 | 9 | 4 | 1 | 3 | 8 | 7 | 5 |
| 1 | 7 | 5 | 9 | 8 | 6 | 2 | 3 | 4 |