

HealthMatters

TU BOLETÍN INFORMATIVO DE MEDICARE ADVANTAGE



Mantente al tanto de tu salud este otoño [página 2](#)



¿Estás en riesgo
de caerte?
[Haz el cuestionario
de la página 3](#)

Hablemos sobre el
cáncer de mama
más información
[en la página 4](#)

Haz una evaluación
de salud
[Obtén más
información en la
página 6](#)

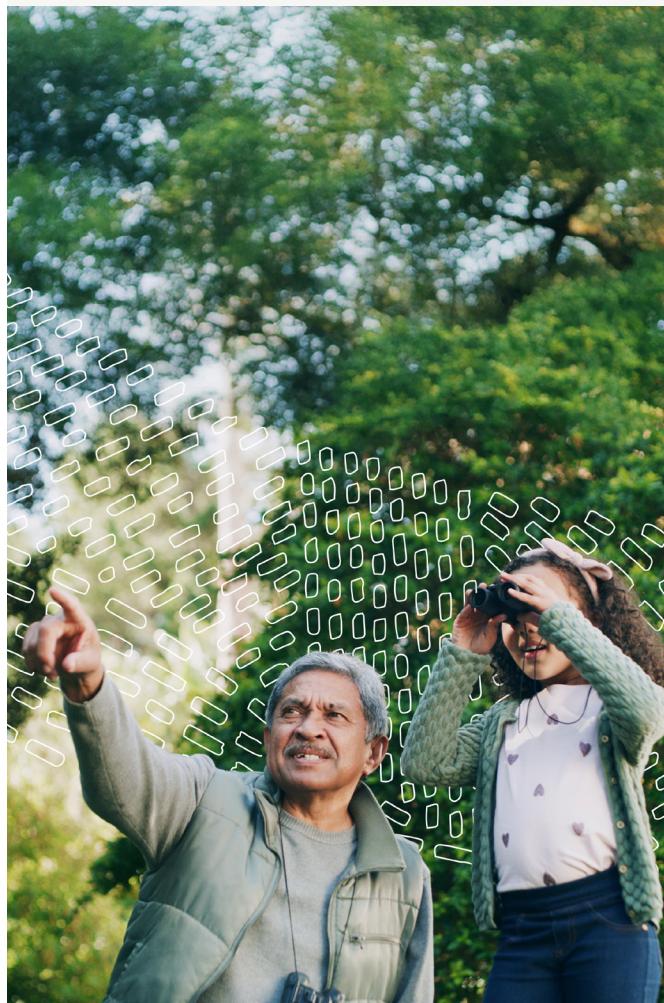
ÍNDICE

Forma de vida saludable

- 2** Mantente al tanto de tu salud este otoño
- 3** ¿Tienes riesgo de caídas?
- 4** Hablemos sobre el cáncer de mama
- 4** Por qué las mamografías son importantes:
- 5** Rincón de recetas: Avena nocturna
- 5** Momento de atención plena

Recursos para miembros

- 6** Realízate una evaluación de salud y gana recompensas
- 7** Cuidado con los estafadores y fraudes de Medicare



Mantente al tanto de tu salud este otoño

Con el cambio de estación, ahora es el momento perfecto para revisar tu salud y asegurarte de que estás al día con los cuidados preventivos importantes. Utiliza esta lista de verificación para guiarte en la programación de citas, ponerte al día con los exámenes de detección y la reposición de recetas para estar listo para los meses ajetreados que se avecinan.

Bonificación: ¡Podrías ganar dólares de Recompensas de Bienestar por completar algunas de estas actividades! Llama a **Servicios para Miembros** al **1-866-901-8000** para obtener más información.



Vacuna contra la gripe

Protéjete a tí mismo y a los demás: habla con tu médico sobre si una vacuna contra la gripe es adecuada para ti.



Visita anual de bienestar

Esta visita anual sin costo es tu oportunidad para hablar con tu médico sobre tu salud en general y crear un plan de bienestar personalizado.



Examen dental

¡No te olvides de tu sonrisa! Las revisiones periódicas ayudan a detectar los problemas de forma temprana y a mantener tus dientes y encías sanas.



Examen ocular

Los cambios en la visión pueden aparecer sin que te des cuenta. Un examen ocular ayuda a detectar problemas de forma temprana, incluso aquellos relacionados con tu salud en general.



Examen de audición

¿Te cuesta oír con claridad? Un examen de audición puede ayudarte a retomar el rumbo y evitar perderte conversaciones.



Examen de detección del cáncer colorrectal

Los exámenes de detección salvan vidas. Habla con tu médico sobre cuándo y con qué frecuencia debes someterte a los exámenes de detección.



Examen de detección cáncer de mama

Las mamografías detectan el cáncer de mama de forma temprana, cuando es más tratable. Preguntale a tu médico si debes hacerlo. Obtén más información en la página [4](#).



Reposición de medicamentos con receta

¡Asegúrate de que tienes existencias! Repon la receta que tengas y evita sorpresas de última hora.

¿Tienes riesgo de caídas?

Realiza un cuestionario rápido para ver qué tan alto es tu riesgo de caídas:

Preguntas	Sí	No
¿Te has caído en el último año?		
¿Te sientes inestable al caminar?		
¿Usas o te han indicado que uses un bastón o un andador?		
¿Tienes problemas de visión?		
¿Has perdido la sensación en los pies?		

Si respondiste “Sí” a dos o más preguntas, puedes correr un mayor riesgo de caídas. Es una buena idea hablar con tu proveedor sobre los pasos para protegerte a tí mismo.



Cómo reducir tu riesgo de sufrir caídas

- **Muévete con confianza.** Ejercicios como tai chi o rutinas de equilibrio fortalecen las piernas y mejoran la estabilidad.
- **Revisa tus medicamentos** Algunos medicamentos pueden causar mareos. Habla con tu médico para asegurarte de que tus recetas sean seguras.
- **Haz más segura tu casa.** Mejora la iluminación, asegura las alfombras y añade barras de agarre para reducir los peligros comunes.
- **Comprueba tus sentidos.** Las evaluaciones periódicas de la vista y la audición con tu médico pueden identificar problemas sensoriales.



¿Te interesa probar el tai chi?

Wellness Partners ofrece clases virtuales. Ve el programa [aquí](#).

No pases por alto la salud ósea



Las caídas pueden provocar fracturas, especialmente en las personas con osteoporosis, una afección que debilita los huesos. Una forma de evaluar tu salud ósea es mediante una prueba de densidad ósea, que puede ayudar a identificar el riesgo de osteoporosis antes de que provoque problemas graves.

Las pruebas de densidad ósea pueden:

- Detectar masa ósea baja antes de que se desarrolle osteoporosis
- Confirmar un diagnóstico de osteoporosis
- Calcular tu riesgo de fracturas futuras
- Supervisar la eficacia del tratamiento

¿Quién debería hacerse un examen?

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU. recomienda la prueba de detección de osteoporosis de rutina para mujeres de 65 años o más. Si has tenido una fractura reciente, tu médico puede sugerir una prueba de densidad ósea o tratamiento para prevenir una mayor pérdida ósea.

Habla con tu médico para obtener más información sobre los exámenes de detección de la osteoporosis y cómo mantener los huesos fuertes.

Hablemos sobre el cáncer de mama

El cáncer de mama es uno de los cánceres más frecuentes entre los adultos de 65 años o más. La buena noticia es que cuando se detecta pronto, también es uno de los más tratables. Por eso es importante mantenerse informado y tomar medidas proactivas para proteger la salud mamaria.

Saber cuándo hacerte el examen.

Los exámenes de detección periódicos pueden detectar signos de cáncer de mama antes de que se noten síntomas. Mantente al tanto de tu salud siguiendo estos consejos:

- Habla con tu médico para saber cuándo y con qué frecuencia debes hacerte una mamografía.
- Conoce tus antecedentes familiares. Si el cáncer de mama es común en tu familia, es posible que necesites exámenes de detección antes o con más frecuencia.
- ¡No esperes! Si notas cambios inusuales en tus mamas, como bultos, hinchazón o cambios en la piel, comunícate con tu médico.

Toma medidas para reducir tu riesgo

Si bien no hay una manera garantizada de prevenir el cáncer de mama, los hábitos saludables pueden ayudar a reducir tu riesgo:

- Mantente activo con movimientos regulares, como caminar o hacer estiramientos
- Sigue una dieta equilibrada con frutas, verduras, y cereales integrales
- Limita el consumo de alcohol y evita el tabaco
- Mantente al día con las revisiones rutinarias y habla a tu médico sobre cualquier preocupación

¿Deseas obtener más información?

Consulta estos recursos:

- [CDC: examen de detección de cáncer de mama](#)
- [Instituto Nacional del Cáncer estadounidense: prevención del cáncer de mama](#)



Por qué las mamografías son importantes

Puede que te sientas saludable y no tengas síntomas, pero eso no significa que debas saltarte la mamografía. Esta radiografía rápida de dosis baja puede detectar el cáncer de mama en forma temprana, a menudo años antes de que se sienta un bulto. Cuanto antes se encuentre el cáncer de mama, más fácil será tratarlo.

Esto es lo que debes saber:

- Continúa realizándote mamografías anuales siempre que estés en buen estado de salud
- Omitir incluso un solo examen de detección podría retrasar la detección temprana

¿Te preocupan las molestias o la seguridad? Las mamografías son rápidas, seguras y utilizan la dosis de radiación más baja posible. Muchas mujeres dicen que la tranquilidad vale la pena.

Además, programar citas y exámenes como una mamografía puede ayudarte a obtener Recompensas de Bienestar.

Obtén más información sobre las mamografías y programa una cita [aquí](#).



Programar exámenes de detección como una mamografía puede ayudarte a obtener Recompensas de Bienestar.



Rincón de recetas: Avena nocturna

¡Comienza la mañana con un desayuno fresco, afortunado y sin complicaciones! Esta vibrante avena de noche mezcla yogur cremoso, piña tropical, plátano y almendras crujientes para lograr un equilibrio perfecto de dulzor y proteínas para potenciar tu día.

Ingredientes

- 2/3 taza de avena tradicional (sin cocinar)
- 2/3 taza de leche descremada
- 2/3 taza de yogur griego descremado
- 1/8 de cucharadita de pimienta de Jamaica molida
- 1 taza de trozos de piña fresca
- 1 plátano mediano en rodajas
- 2 cucharadas de almendras en rodajas

Instrucciones

1. Mezcla la avena, la leche, el yogur y la pimienta de Jamaica en dos tazones o frascos de vidrio.
2. Cubre y refrigerá durante la noche.
3. Justo antes de servir, añade la piña, el plátano y las almendras.



Momento de atención plena

¡Dale a tu cerebro un impulso estacional! Al igual que tu cuerpo, tu mente se beneficia del ejercicio regular. Actividades divertidas como rompecabezas y juegos pueden ayudar a agudizar la memoria y hacer que te sientas mentalmente fuerte. ¿Listo para comenzar? Prueba nuestra búsqueda de palabras temáticas de otoño.

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

CALABAZA
OTOÑO

MANZANA
COSECHA

SUÉTER
ESPECIA

HOJAS

Respuestas en la página 8

Realízate una evaluación de salud y gana recompensas

Tu salud es personal y tu atención también debe serlo. Por eso animamos a todos los miembros de Jefferson Health Plans a que dediquen solo unos minutos a completar una evaluación de salud.

Por qué vale la pena dedicarle tu tiempo:

- Nos ayuda a personalizar tu atención
- Mejora los programas y beneficios disponibles para ti
- Te permite ganar dólares de 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](#)** para completarla en línea.



Cuidado con los estafadores y fraudes de Medicare

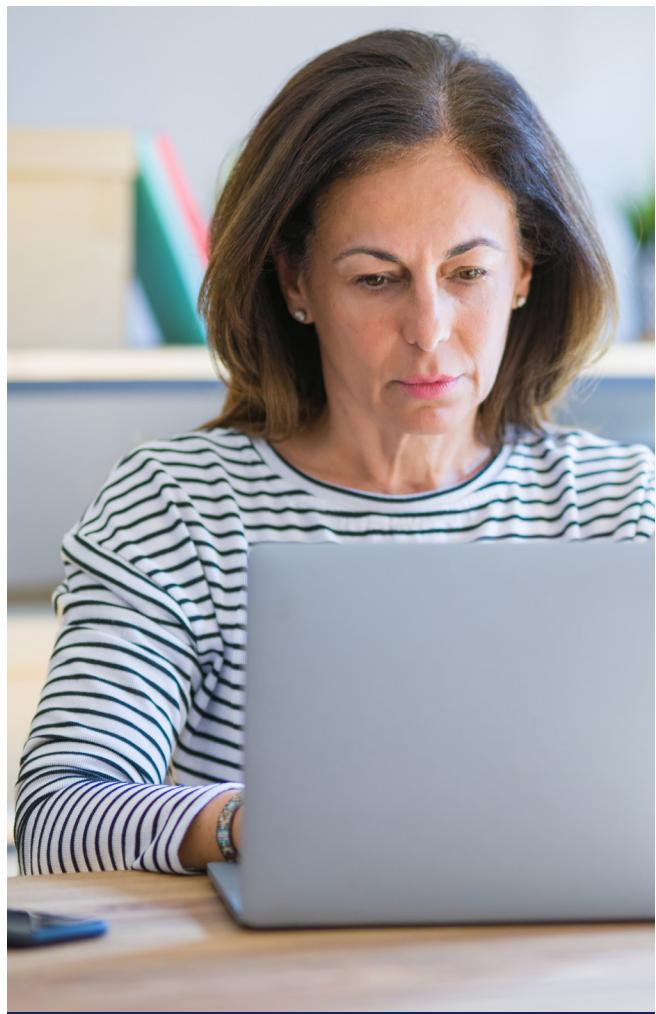
Los estafadores se dirigen cada vez más a los beneficiarios de Medicare para robar información personal, identidades y fondos. Ten cuidado con estas estafas comunes:

- **Nueva tarjeta de identificación de Medicare.** Los estafadores pueden llamar, enviar un mensaje de texto o un correo electrónico para ofrecerte una nueva tarjeta de identificación de Medicare más segura. Te pedirán información personal o los datos de tu tarjeta bancaria/de crédito.
- **Beneficios cancelados.** Una persona que llama fraudulentamente puede argumentar que tu cobertura de Medicare ha sido cancelada y solicitar información personal para reiniciar tus beneficios.
- **Suministros médicos sin costo.** Los estafadores a menudo ofrecen suministros médicos o medicamentos con receta de bajo costo o sin costo como una forma de "ahorrarte dinero" solo para obtener tu información.

Protégete de las estafas

Si algo no parece estar bien, probablemente no lo esté. Puedes protegerte comprendiendo cuándo proporcionar tu información personal. Recuerda:

- Medicare nunca te llamará, enviará un correo electrónico, un mensaje de texto o un mensaje en las redes sociales para solicitarte tu número de Medicare, número de Seguro Social o números de cuenta bancaria. Tampoco intentarán venderte cualquier cosa o decirte que pagues por una nueva tarjeta de Medicare.
- Nunca entregues tu tarjeta de Medicare, número de Medicare, tarjeta de Seguro Social o número de Seguro Social a nadie excepto a tu médico o a personas que sabes que deben tenerla (como una aseguradora que actúa en tu nombre).
- No aceptes dinero ni regalos para atención médica gratuita y no permitas que nadie más que tus médicos o la aseguradora revisen tu historia clínica.



Puedes leer más sobre fraude y prevención del fraude en [Medicare.gov](https://www.medicare.gov). Si sospechas de fraude, denúncialo llamando al **1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)** o completando un [informe de fraude en línea](#).

HealthMatters

TU BOLETÍN INFORMATIVO
DE MEDICARE ADVANTAGE

OTOÑO DE 2025



Respuestas para Momento de atención plena



Redes sociales:

[Jefferson Health Plans](#)

[@jeffersonhealthplans](#)

[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

Jefferson Health Plans tiene un contrato con 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.