

HealthMatters

TU BOLETÍN INFORMATIVO DE MEDICARE ADVANTAGE



¡Obtén recompensas por mantenerte sano! **página 3**



¿Qué sucede si
necesito usar mi
plan mientras viajo?

Obtén más
información en la
página 4

Momento de
atención plena:
¡Mantén tu mente
ágil y participa!

Resuelve el acertijo
en la página 5

3 consejos
para combatir
el calor

Lee nuestros
consejos en la
página 6

ÍNDICE

Para miembros

- 2 Tu guía para encontrar medicamentos cubiertos
- 3 Obtén recompensas por mantenerte sano
- 3 Ayúdanos a brindarte un mejor servicio
- 4 ¿Qué sucede si necesito usar mi plan mientras viajo?

Rincón de recetas

- 5 Momento de atención plena

Forma de vida saludable

- 6 3 consejos para combatir el calor
- 7 Por qué los exámenes de detección de cáncer de colon son clave para tu salud



Tu guía para encontrar medicamentos cubiertos

Tu plan Jefferson Health Plans Medicare Advantage ayuda a cubrir el costo de los medicamentos recetados de la Parte D. Esta lista de medicamentos cubiertos se denomina formulario e incluye medicamentos genéricos y de marca cubiertos por Jefferson Health Plans.

Encontrar un medicamento específico es simple. Así es como puedes buscar rápidamente lo que está cubierto en el formulario:

- **Buscar por nombre o categoría de medicamento:** Usa nuestra herramienta en línea para buscar los medicamentos por nombre o categoría en el formulario.
- **Descargar el formulario:** Puedes descargar una versión en PDF del formulario para acceder fácilmente cuando lo necesites.

Para comenzar y acceder a nuestros formularios, visita: jeffersonhealthplans.com/medicare/prescription-drugs/formularies



¿Qué sucede si mi medicamento no figura en la lista?

¡No te preocupes! Tienes opciones. Tu médico puede ayudarte a encontrar un medicamento similar que esté cubierto por tu plan. Tu médico también puede solicitar una autorización previa, una excepción al formulario o un reembolso, si es necesario. Trabajaremos contigo para asegurarnos de que obtengas los medicamentos que necesitas. Obtén más información [aquí](#).



Obtén recompensas por mantenerte sano

La mayoría de los miembros de Jefferson Health Plans Medicare Advantage pueden ganar \$75 o más en Recompensas de Bienestar este año. Es simple: completa tus actividades saludables elegibles y observa cómo crecen tus recompensas.

Gana Recompensas de Bienestar en 2025



Es posible que seas elegible para recibir estas y más recompensas. Consulta a continuación para conocer más detalles. Llama a Servicios para Miembros para obtener toda la información que necesitas.

**Disponible solo para miembros que no se han registrado previamente.*

Cómo funciona

Tus dólares de Recompensas de Bienestar se cargarán en tu tarjeta Flex de Jefferson Health Plans luego de que verifiquemos que se haya completado una actividad elegible. Tus dólares de Recompensas de Bienestar vencen a la medianoche del 31 de diciembre de 2025, así que asegúrate de usarlos antes de que termine el año.

Consulta el correo que recibiste en abril o llama a Servicios para Miembros al 1-866-901-9023 para obtener información sobre tus actividades elegibles y cuánto puedes ganar.

Consulta tu saldo y compra en línea

- Visita JeffersonHealthPlans.NationsBenefits.com.
- Regístrate e inicia sesión con tu identificación de miembro de Jefferson Health Plans.
- Compra artículos elegibles directamente en línea.

Ayúdanos
a brindarte
un mejor
servicio

¡Espera nuestra encuesta por correo! Recientemente enviamos a algunos miembros la Evaluación del consumidor de proveedores y sistemas de atención médica (CAHPS) de Medicare.

Si recibes una de estas encuestas, por favor complétala y envíala. Tus comentarios se leen y revisan, ya que nos ayudan a saber qué estamos haciendo bien y en qué podemos mejorar para respaldar tu salud y bienestar. Solo debería llevarte unos minutos completarla y agradecemos tu tiempo.

¿Qué sucede si necesito usar mi plan mientras viajo?

Las vacaciones de verano son un momento para relajarse y explorar, pero a veces pueden surgir problemas de salud mientras estás lejos. Ya sea que visites a tu familia, explores una nueva ciudad o te relajes en la playa, es importante tener acceso a la atención si es necesario. Sigue leyendo para obtener consejos que te ayudarán a tener un verano sin estrés:



Mantente conectado con JeffConnect

No importa a dónde te lleven tus aventuras de verano, JeffConnect te permite reunirse con un proveedor de Jefferson directamente en tu teléfono, tableta o computadora. ¿Necesita una reposición de receta o tienes preguntas sobre un problema de salud? JeffConnect te permite tener una visita por video en cualquier momento y lugar, para que no tengas que preocuparte por interrumpir tus planes de viaje. Visita **JeffConnect.org** para registrarte.



Lleva tu tarjeta de identificación de miembro

Lleva siempre tu tarjeta de identificación de miembro de Jefferson Health Plans en caso de emergencia.



Conoce tu cobertura antes de irte

Antes de viajar, revisa tus beneficios específicos del plan para saber qué está cubierto.



Accede a la información de tu plan en cualquier momento con el portal para miembros

Puedes acceder a los detalles de tu plan las 24 horas del día, los 7 días de la semana, desde cualquier lugar. En nuestro portal para miembros, puedes hacer lo siguiente:

- Consultar tus beneficios
- Encontrar proveedores de la red
- Consultar tu tarjeta de identificación de miembro
- Revisar tus recetas y opciones de reposición

Visita **JeffersonHealthPlans.com/portal** para registrarte o iniciar sesión en tu cuenta.

Pescado al horno con hierbas y limón

Celebra los sabores del verano con este plato ligero y refrescante. Para una comida bien equilibrada, agrega guarnición de verduras de temporada como espárragos asados, calabacines a la parrilla o mazorca de maíz.

Ingredientes

- 16 onzas de salmón fresco o congelado (o cualquier pescado blanco)
- 1/4 de cucharadita de páprika
- 1/4 de cucharadita de cebolla en polvo
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/8 de cucharadita de pimienta negra
- 1/8 de cucharadita de orégano seco
- 1/8 de cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 1/2 cucharadas de margarina, derretida

Instrucciones

1. Si usas pescado congelado, descongélalo en el refrigerador según las instrucciones del paquete.
2. Precalienta el horno a 350 °F.
3. Separa (o corta) el pescado en 4 trozos y colócalos en una bandeja para hornear.
4. Mezcla la páprika, el ajo y la cebolla en polvo, pimienta, orégano y tomillo en un tazón pequeño.
5. Espolvorea la mezcla de hierbas y el jugo de limón uniformemente sobre el pescado. Rocía la margarina derretida por encima.
6. Hornea hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente de 20 a 25 minutos.

Fuente: MyPlate.gov

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 un divertido sudoku.

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

Las respuestas están en la página 8!

3 consejos para combatir el calor

A medida que aumentan las temperaturas, es importante que cuides más tu salud y bienestar. El clima cálido puede ser difícil para tu cuerpo, por lo que hemos reunido algunos consejos para ayudarte a mantenerte cómodo y seguro en el calor del verano.



1. Mantente hidratado. La deshidratación puede suceder muy rápido, especialmente en climas más cálidos. A medida que envejecemos, nuestra sensación de sed puede debilitarse, pero es esencial beber mucho líquido durante todo el día.

¡CONSEJO! Si el agua corriente no es tu favorita, intente agregar rebanadas de fruta para darle un toque refrescante.



2. Aplicate protector solar. La exposición a los dañinos rayos UV del sol puede causar daño en la piel, incluso en días nublados. El protector solar es tu mejor defensa contra las quemaduras solares.

¡CONSEJO! Elige un protector solar de amplio espectro con FPS 30 o superior.



3. Vístete para mayor comodidad. Usa ropa suelta, ligera y de colores claros para mantener tu cuerpo fresco. Los colores oscuros pueden absorber el calor, haciendo que te sientas más caluroso de lo que necesitas.

¡CONSEJO! No olvides usar anteojos de sol que envuelvan tu cara para bloquear la luz desde todos los ángulos y mantener tus ojos seguros mientras disfrutas del sol.



Por qué los exámenes de detección de cáncer de colon son clave para tu salud

El cáncer de colon es uno de los cánceres más mal diagnosticados en los Estados Unidos. La buena noticia es que el cáncer de colon a menudo puede detectarse mediante exámenes de detección regulares, como las colonoscopias, que pueden detectar posibles problemas cuando son más fáciles de tratar.

Por qué son importantes las colonoscopias

Una colonoscopia es una de las mejores maneras de detectar cáncer de manera temprana, y también es la forma más eficaz de prevenir ya que extirpa pólipos antes de que puedan volverse cancerígenos. Para aquellos con riesgo promedio, una colonoscopia cada cinco a diez años puede ayudarles a mantenerse a la vanguardia de la enfermedad y a mantener su colon saludable.

Cómo prepararse

Es natural sentirse nervioso por una colonoscopia, pero saber qué esperar puede aliviar tus preocupaciones. Estos son los detalles:

La preparación: Deberás seguir una dieta líquida transparente y evitar los alimentos que pueden ser difíciles de digerir, como carnes duras, cereales integrales o verduras crudas. También es posible que necesites un laxante la noche anterior a una colonoscopia. Mientras la preparación es incómoda, es la parte más difícil del proceso.

El procedimiento: Esto se puede hacer con varios niveles de sedación, y el médico usará un tubo pequeño y flexible con una cámara para examinar el colon. Después del procedimiento, esperarás aproximadamente una hora para permitir que los efectos del sedante desaparezcan.

Después: La hinchazón o los calambres leves son normales, pero pasarán rápidamente. Si tu médico extirpa tejido o un pólipo durante una biopsia, lo enviará a un laboratorio para que se analice y compartirá los resultados en unos días.

Habla con tu médico sobre programar una colonoscopia. Es una simple prueba que puede salvarte la vida y reducir significativamente el riesgo de padecer cáncer de colon.



Gana recompensas de bienestar por realizarte exámenes de detección

Los miembros que reúnan los requisitos pueden ganar recompensas de bienestar por realizarse una prueba de detección de cáncer de colon. Encuentre más información sobre cómo ganar Recompensas de Bienestar en la página [3](#).

Para obtener más consejos de expertos sobre exámenes de salud importantes, visita JeffersonHealth.org/LivingWell.

“Ese es todo el propósito. Si puedes extirparlo antes de que tenga la oportunidad de evolucionar a cáncer de colon, o si encuentras cáncer de colon y no has tenido ningún síntoma importante, es probable que sea una etapa temprana.”

Dr. Ankur Parikh,
oncólogo, Jefferson Health



VERANO DE 2025



Redes sociales:

 [Jefferson Health Plans](#)

 [@jeffersonhealthplans](#)

JeffersonHealthPlans.com/Medicare

Respuestas para Momento de atención plena

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

¿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 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.