

HealthMatters

TU BOLETÍN INFORMATIVO DE MEDICARE ADVANTAGE



Cuatro formas de aprovechar más
tu tarjeta Flex

página 2



Mantén actualizados tus
exámenes y pruebas de
detección
Consulta nuestra práctica guía
de programación en la [página 3](#)

Haz que el ejercicio sea
divertido con SilverSneakers
Aprende sobre tu beneficio
de acondicionamiento físico
gratuito en la [página 4](#)

Los beneficios te ayudan a mantenerte saludable

Jefferson Health Plans Medicare tiene como objetivo agregar más años a tu vida y más vida a tus años. Además de la cobertura para tus visitas al médico y medicamentos recetados, ofrecemos muchos beneficios que promueven un estilo de vida saludable, como exámenes de detección, vacunas, alimentación saludable y ejercicio. Tus beneficios te ayudan a mantener o mejorar tu salud, apoyando la fuerza, la resistencia, la independencia y las actividades que disfrutas durante años.

En esta edición de Health Matters, como parte de nuestro compromiso continuo con tu bienestar, encontrarás aspectos destacados de algunos de nuestros beneficios más populares. Por ejemplo:



Tu tarjeta Flex de Jefferson Health Plans puede ayudarte a pagar productos y servicios relacionados con la salud.



Los servicios de atención preventiva sin costo, como los exámenes de detección y los chequeos, pueden identificar afecciones médicas de manera temprana cuando son más tratables.



Tu membresía de SilverSneakers sin costo ofrece opciones de acondicionamiento físico para mejorar tu salud.

Gracias por elegir Jefferson Health Plans Medicare. Nos sentimos honrados y esperamos apoyar tu salud y calidad de vida.

Cuatro maneras de obtener más con tu tarjeta Flex

Tu tarjeta Flex de Jefferson Health Plans combina beneficios de venta libre (OTC), dentales, oftalmológicos y auditivos, y Wellness Rewards en una sola tarjeta para un uso más fácil. Si eres miembro de un plan de necesidades especiales con elegibilidad doble, también recibes beneficios adicionales de comestibles y servicios públicos. Usa la tarjeta Flex con confianza en las tiendas y centros médicos participantes para compras elegibles según tu plan.

4 Consejos para maximizar tu tarjeta Flex



¡No dejes dinero sobre la mesa! Tu tarjeta Flex cubre lo siguiente:

1. Artículos de venta libre elegibles, como analgésicos, medicamentos para el resfrío, vitaminas, pasta dental y otros productos de cuidado dental.
2. Gastos dentales, de la vista y de la audición adicionales.
3. Una asignación cada trimestre para usar en comestibles o facturas de servicios públicos si eres miembro de nuestro Plan de necesidades especiales con elegibilidad doble.
4. Dólares ganados de Wellness Rewards, que se cargan en tu tarjeta después de que confirmamos que hayas completado una actividad elegible.

Los detalles de los beneficios, incluida la información de la tarjeta Flex, varían según el plan. Para obtener más información, visita JeffersonHealthPlans.NationsBenefits.com o llama al 1-800-974-6443 (TTY 711).

5 Formas de aprovechar al máximo las opciones saludables



¿Tienes alguna pregunta?

Llámanos al **1-866-901-8000** para obtener más información sobre el programa Wellness Rewards.



Como miembro, puedes ganar hasta \$115 en Wellness Rewards al completar estas actividades:

1. Visita anual de bienestar: **\$75**
2. Vacuna contra la gripe: **\$10**
3. Vacuna antineumocócica: **\$10**
4. Vacuna contra el herpes zóster (culebrilla): **\$10**
5. **BONIFICACIÓN DE VACUNAS** cuando recibes las tres: gripe, neumocócica y herpes zóster: **\$10** 

Todos los planes ofrecen un copago de \$0 por visitas al PCP; algunos incluyen transporte.†

Las recompensas se cargan en tu tarjeta Flex. Consulta tu saldo o haz tu pedido en línea en [JeffersonHealthPlans.NationsBenefits.com](https://www.JeffersonHealthPlans.NationsBenefits.com). También puedes usar las recompensas en tiendas de los principales minoristas.

†Disponible para miembros inscritos en los siguientes planes: Prime (HMO), Flex Plus (PPO), Special (D-SNP), Dual Pearl (D-SNP).

La atención preventiva puede mejorar la salud a largo plazo

¡Programa tu visita anual de bienestar hoy mismo!

Una visita anual de bienestar de Medicare es una cita durante la cual tú y tu médico analizan tus inquietudes y desarrollan un plan de atención preventiva, sin costo alguno para ti. Recuerda actualizar tus recetas y preguntar si un suministro extendido de tus medicamentos es adecuado para ti.


Puedes ganar **\$75 en Recompensas de bienestar** (Wellness Rewards) si acudes a tu visita anual de bienestar.

Consulta la página 2 para obtener más información.

Programa estos cinco exámenes y pruebas de detección ahora

Usa esta lista de verificación como guía para programar la atención preventiva. Mediante exámenes y pruebas de detección de rutina, es más probable que detectes afecciones de manera temprana, cuando son más tratables.

1. Los **exámenes dentales** detectan problemas y protegen tus dientes y encías.
2. Los **exámenes oculares** ayudan a detectar problemas, incluso aquellos relacionados con tu salud general.
3. Los **exámenes de audición** controlan tu salud auditiva general. Si se encuentran problemas, tu equipo de atención puede ayudarte a disfrutar de las conversaciones nuevamente.
4. Los **exámenes colorrectales** pueden detectar crecimientos cancerosos e incluso precancerosos. Consulta a tu médico sobre el momento de hacerse los exámenes de detección.
5. Los **exámenes de detección de cáncer de mama**, como las mamografías, salvan vidas. Pregúntale a tu médico si ya te corresponde hacerte una.

Corta esta lista y colócala donde la verás con frecuencia, como en tu refrigerador. 



Encuentra un médico

¡Es muy probable que tu médico esté en nuestra red! Para asegurarte, o para encontrar un nuevo proveedor de atención primaria o un especialista que esté en nuestra red, visita [JeffersonHealthPlans.com/FindADoctor](https://www.JeffersonHealthPlans.com/FindADoctor).

¡Diviértete con SilverSneakers!

Jefferson Health Plans Medicare te invita a recuperar la diversión del ejercicio con SilverSneakers.* Este beneficio gratuito mejora la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio a través de clases como yoga, aeróbicos acuáticos, baile y mente-cuerpo. Es más probable que sigas haciendo ejercicio si te diviertes.

SilverSneakers ofrece opciones sin costo, que incluyen:

- Gimnasios y centros de acondicionamiento físico en persona en todo el país, incluido uno cerca de ti.
- Clases y talleres en línea en vivo.
- Entrenamientos por video exclusivos, videos de bienestar y programas de instructores de primer nivel.
- Acceso al Salvation Army Kroc Center de Philadelphia y Camden o al PASSi Evergreen Center.

El ejercicio apoya la fuerza, la independencia y reduce los riesgos para la salud. Las clases en persona ofrecen beneficios sociales y la oportunidad de conocer nuevos amigos.



Tres beneficios de SilverSneakers sin costo

SilverSneakers te permite hacer ejercicio cuando quieras, dondequiera que estés, a través de:



Clases en persona



Clases en línea en vivo



Una biblioteca exclusiva de videos

*SilverSneakers no es un beneficio cubierto en nuestro plan Select (D-SNP).

Bienestar que te acompaña donde estés

Mantenerte conectado es clave para tener una buena salud. Jefferson Health Plans ofrece programas de compromiso comunitario, bienestar y apoyo social, lo que te brinda acceso a lo siguiente:

- ✓ Clases de acondicionamiento físico para todos los niveles de capacidad
- ✓ Exámenes de detección de salud preventivos
- ✓ Eventos emergentes mensuales de alimentos frescos y educación nutricional
- ✓ Ayuda para navegar por tus beneficios de salud
- ✓ ¡Y más!



Visita [JeffersonHealthPlans.com/Medicare](https://www.JeffersonHealthPlans.com/Medicare) o llama al **1-833-435-1995** para obtener más información.