

HealthMatters

TU BOLETÍN INFORMATIVO DE MEDICARE ADVANTAGE



Conoce cómo una vacuna contra la gripe reduce el riesgo de contraer enfermedades [página 2](#)

 **Jefferson**
Health Plans

Obtén consejos para
mantenerte activo
en interiores

Lee más información en la
[página 3](#)

Obtén información
sobre nuestra cobertura
de salud para hombres

Lee más información en la
[página 4](#)

Ya llega el invierno: utiliza tus beneficios de Medicare Advantage para prepararte

Los días más cortos y el frío ocasional en el aire indican que el invierno llegará pronto. Ahora es el momento perfecto para prepararse. En esta edición de Health Matters, conoce cómo los beneficios de Jefferson Health Plans Medicare Advantage pueden ayudarte a prepararte para el frío, la nieve y el hielo que se avecinan.

En esta edición:

- Gana dólares de recompensa por vacunarte contra la gripe y por otras vacunas: copago de \$0, [página 2](#).
- Utiliza tus beneficios dentales para mejorar tu salud bucal, [página 3](#).
- Encuentra consejos para mantenerte mental y físicamente saludable en interiores, [página 3](#).
- Gasta dólares en productos de venta libre para reducir tu riesgo de caídas. Obtén más consejos para la prevención de caídas, [página 4](#).
- Obtén información sobre los servicios de salud para hombres. Utiliza nuestra red de proveedores para encontrar especialistas que traten el agrandamiento de próstata, [página 4](#).



Gana Recompensas de Bienestar

Los miembros del plan Jefferson Health Plans Medicare Advantage pueden obtener recompensas por completar actividades de salud elegibles:

- **Vacuna contra la gripe:** \$10
- **Vacuna antineumocócica:** \$10
- **Vacuna contra el herpes zóster:** \$10
- **BONIFICACIÓN POR VACUNAS:** \$10 adicionales por colocarte las tres
- **Visita anual de bienestar:** \$75



Obtén respuestas a tus preguntas sobre la vacuna contra la gripe

Los adultos de 65 años y mayores tienen un mayor riesgo de sufrir complicaciones graves por la gripe. Vacunarse contra la gripe puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedad y síntomas graves.

¿QUIÉNES: personas de todas las edades, especialmente de 65 años y mayores.

QUÉ: para los adultos de 65 años y mayores, los CDC recomiendan una vacuna contra la gripe no activada en dosis altas, una vacuna recombinante o una vacuna contra la gripe no activada adyuvada. Si una de estas vacunas no está disponible, los adultos mayores deben recibir una vacuna contra la gripe de dosis estándar no adyuvada. Pregúntale a tu médico qué opción es la adecuada para ti.

CUÁNDO: vacúnate contra la gripe ahora mismo. La temporada de gripe generalmente llega a su punto máximo en invierno, pero tu cuerpo necesita alrededor de dos semanas para crear protección. La inmunidad a las vacunas dura toda la temporada.

DÓNDE: las vacunas contra la gripe están disponibles en consultorios médicos, clínicas, farmacias e incluso algunas escuelas o lugares de trabajo.

¿PARA QUÉ: la gripe puede alterar la vida diaria y provocar complicaciones graves, como neumonía, infecciones de los senos paranasales o los oídos, y empeoramiento de afecciones como insuficiencia cardíaca, asma o diabetes.



La higiene dental puede reducir el riesgo de infección y enfermedad

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

¿Sabías que cepillarte los dientes y usar hilo dental todos los días, junto con las visitas de rutina a tu dentista, puede reducir tus probabilidades de enfermedades graves como enfermedad cardíaca, 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.

4 Formas de saber si tus dentaduras postizas se ajustan correctamente

Si tus dentaduras postizas no te quedan bien, tu dentista puede ayudar reemplazándolas, ajustándolas o realineándolas para mejorar el ajuste.

- 1 **Comodidad.** Sin irritación, dolor o presión en las encías, la lengua u otras partes de la boca.
- 2 **Funcionalidad.** Puedes masticar, morder y hablar con normalidad.
- 3 **Estabilidad.** Con la ayuda de succión, adhesivos o implantes, se mantienen en su lugar.
- 4 **Apoyo.** Mantienen la forma de tu rostro y evitan una apariencia hundida o colapsada.



Encuentra un proveedor

Puedes utilizar nuestro portal de proveedores en JeffersonHealthPlans.com/FindADoctor para encontrar médicos, hospitales, farmacias y servicios especializados dentro de la red.

3 formas de mantenerte activo en interiores

Cuando la temperatura baje, prueba estas actividades en interiores.

-  **Toma una clase de acondicionamiento físico**
Busca clases de bajo impacto diseñadas para adultos mayores, como ejercicio en silla, ciclismo, natación, yoga o taichí.
-  **Música y baile**
Únete a una clase de baile o muévete con tu música favorita en casa. El baile y el canto grupal pueden estimular tu estado de ánimo, mientras que aprender un instrumento puede desafiar a tu cerebro.
-  **Paz mental: utiliza rompecabezas para desafiar tu cerebro**
Arma un rompecabezas, juega naipes o Scrabble, o prueba crucigramas, Sudoku y aplicaciones de entrenamiento del cerebro para ayudar a mantener tu mente ágil.

Tu beneficio del programa de acondicionamiento físico **SilverSneakers®** ofrece muchas opciones de acondicionamiento físico en interiores:



- Clases en persona
- Clases en línea en vivo
- Biblioteca exclusiva de videos

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





Lo que los hombres deben saber sobre la HPB

La salud de los hombres no siempre recibe tanta atención como la salud de las mujeres y los niños, pero la atención regular es igual de importante. Desde la salud cardíaca y la atención de la diabetes hasta la medicina del sueño y la urología, tener un enfoque completo puede ayudar a los hombres a mantenerse saludables y activos.

Una inquietud común entre los hombres mayores es la hiperplasia prostática benigna, o HPB. Esto sucede cuando la próstata se agranda con la edad y comienza a afectar la micción.

Los síntomas pueden incluir los siguientes:

- Necesidad de orinar con más frecuencia o con urgencia
- Despertarse varias veces por la noche para orinar
- Problemas para comenzar a orinar o un flujo débil con interrupciones
- Goteo o sensación de que la vejiga no está completamente vacía

La buena noticia es que la HPB puede tratarse. Si notas estos síntomas, habla con tu proveedor de atención primaria. Puede ayudar a determinar si debes consultar a un urólogo.

El otoño no es tiempo de caídas

- 1. Retira las hojas mojadas.** Las hojas pueden volverse resbaladizas en las aceras y las entradas para automóviles. Retíralas con regularidad y usa zapatos con buena tracción.
- 2. Esté atento a la helada y al hielo.** Las mañanas frías pueden hacer que los escalones, los porches y las pasarelas sean resbaladizos. Tómase tu tiempo y utiliza los pasamanos cuando estén disponibles.
- 3. Evita los peligros de tropiezos.** Mantén los pasillos sin decoraciones de otoño, calabazas, cables de extensión y otros artículos de temporada.
- 4. Ilumina el camino.** Asegúrate de que los pasillos y las entradas estén bien iluminados y lleva una linterna si estás al aire libre después de que oscurezca.

Utiliza tu beneficio de venta libre para comprar artículos de seguridad

¿Buscas reducir el riesgo de caerte en tu hogar? Tu beneficio de venta libre puede permitirte comprar artículos de seguridad, como las barras de seguridad.

Para ver lo que está cubierto, visita

JeffersonHealthPlans.NationsBenefit.com/login
o llama al **1-800-974-6443 (TTY 711)**.



Visita JeffersonHealthPlans.com/Medicare
o llama al **1-866-901-8000**
(TTY: **1-877-454-8477**) si tienes alguna pregunta sobre tus beneficios.

De 8 a.m. a 8 p.m., de lunes a viernes
(del 1.º de abril al 30 de septiembre)

De 8 a.m. a 8 p.m., los 7 días de la semana
(del 1.º de octubre al 31 de marzo)