

All Together HEALTHY

elderplan|homefirst
un miembro del sistema de salud de MJHS

Primavera 2019

CityMD ahora forma parte de la red de Elderplan

Visite un nuevo centro de atención de urgencia cerca de su hogar

En Elderplan, queremos asegurarnos de que esté satisfecho con la calidad de la atención que proporcionamos e intentamos que sea más fácil para usted recibir la atención que necesita. Es por ello que nos complace anunciar que CityMD ahora forma parte de la red de Elderplan de centros de atención de urgencia.

Nos enorgullece haber ampliado nuestra oferta de centros de atención de urgencia a partir de los resultados de una encuesta independiente a los miembros. Gracias a esta encuesta, nos dimos cuenta de que hay ocasiones en las que necesita atención médica de inmediato, pero no puede hacerse atender por su médico. Por ello, quisimos que sea más conveniente acudir a un centro de atención de urgencia al agregar las 96 ubicaciones de CityMD a la red.

Ahora puede visitar CityMD cuando su médico de atención primaria (Primary Care Physician, PCP) no esté disponible y usted necesite atención médica inmediata para afecciones menores o que no sean potencialmente mortales. Esto le brindará un rápido acceso a la atención que necesita y le permitirá evitar los largos tiempos de espera de la sala de emergencias.

Para obtener más información, llame a Servicios para los Miembros de Elderplan al 1-800-353-3765 (TTY/TDD 711), de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los 7 días de la semana.



Si está enfermo o lesionado, ¿sabe dónde puede recibir la atención que necesita?

Médico de atención primaria

Cuando su preocupación de salud no requiere atención de inmediato.

Atención de urgencia

Cuando necesita acceso rápido a atención médica por una afección menor o que no es potencialmente mortal y su médico de atención primaria no se encuentra disponible.

Sala de emergencias

Cuando necesita atención médica inmediata por una afección grave o potencialmente mortal. La sala de emergencias solo debe ser utilizada para emergencias verdaderas.

Confíe en sus instintos. Si piensa que se trata de una emergencia potencialmente mortal, llame al 911.

Los centros de atención de urgencia y las salas de emergencias no pretenden sustituir a su PCP. Si visita uno de estos centros, siempre haga el seguimiento con su PCP para asegurarse de que esté al tanto de cualquier cambio en su estado de salud, se coordine su atención y se actualicen sus registros médicos.

En esta edición...

La primavera es un momento para nuevos comienzos. Esta nueva temporada nos energiza y nos incentiva a pasar tiempo al aire libre y disfrutar de las vistas, los aromas y los sonidos que nos rodean.

En Elderplan, también nos emocionan los nuevos comienzos. Es por ello que, en este número de nuestro boletín, hemos incluido mucha información sobre los nuevos beneficios disponibles para ustedes, nuestros miembros. Cada uno de estos beneficios está diseñado para mejorar los servicios que recibe de nosotros y ayudarlo a mantenerse más saludable.

También presentaremos a nuestro nuevo proveedor de servicios oftalmológicos, Superior Vision. A través de Superior Vision, ahora tendrá la oportunidad de seleccionar anteojos y lentes de contacto de cualquier proveedor de anteojos participante. Con más opciones de las que elegir, puede seleccionar marcos que se adapten mejor a su estilo, por lo que no solo verá mejor, sino que se verá mejor.

Naturalmente, su salud es siempre nuestra principal preocupación. Es por ello que también encontrará información sobre pruebas de detección importantes que debe realizarse para mantenerse saludable. Y, como siempre, hemos incluido una receta deliciosa y saludable que puede cocinar para el desayuno, brunch, almuerzo o incluso para una cena liviana. Es una receta que es fácil de hacer y que seguramente le gustará.

Las siguientes páginas están repletas de información nueva, beneficios nuevos y maneras nuevas de mantenerlo más saludable. Si tiene preguntas sobre la información o los beneficios que se incluyen en este número, o tiene otras preguntas o inquietudes, no dude en ponerse en contacto con nuestro equipo de Servicios para los Miembros.

Atentamente,

DAVID WAGNER

Presidente de Planes de Salud de MJHS



elderplan|homefirst[®]
un miembro del sistema de salud de MJHS

Servicios para los Miembros:

elderplan.org

1-800-353-3765 (TTY: 711)

de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los 7 días de la semana

¿Es momento de realizarse una prueba de detección?

Estas son las nuevas pautas sobre la prueba de detección de cáncer colorrectal

El cáncer colorrectal es la segunda causa de muerte más importante relacionada con el cáncer en hombres y la tercera causa de muerte más importante en mujeres en los Estados Unidos. Realizarse la prueba de detección de la enfermedad podría salvarle la vida.

Las pruebas de detección ayudan a detectar el cáncer en una etapa temprana, cuando el tratamiento a menudo resulta en una cura. Es por ello que Elderplan desea recordarle la importancia de realizarse la prueba de detección.

Las pautas sobre pruebas de detección tradicionales sugerían que los adultos comiencen con las pruebas de detección de cáncer colorrectal a los 50 años. Sin embargo, las nuevas pautas publicadas recientemente por la Sociedad Americana del Cáncer recomiendan que las pruebas de detección comiencen antes, a partir de los 45 años.

Si tiene un mayor riesgo de padecer la enfermedad (vea los factores de riesgo a la derecha), es posible que deba comenzar con las pruebas de detección antes de los 45 años, que se las deba realizar con mayor frecuencia o que le hagan pruebas de detección específicas.

Sin importar cuál sea su riesgo, le recomendamos que hable con su médico sobre cuándo realizarse las pruebas, con qué frecuencia realizárselas y qué prueba es la adecuada para usted.

También es importante que le diga a su médico si descubre sangre en las heces sin explicación, pérdida de peso repentino o dolor de estómago que persiste. Estos síntomas podrían ser producto de algo que no sea cáncer, pero la única forma de asegurarse es comunicarle los síntomas a su médico.

Factores de riesgo del cáncer colorrectal

- Tiene antecedentes personales o familiares de cáncer colorrectal o determinados tipos de pólipos.
- Padece una enfermedad inflamatoria intestinal (colitis ulcerosa o enfermedad de Crohn).
- Recibió radiación en el abdomen o el área pélvica para tratar un cáncer anterior.

Para ayudar a disminuir su riesgo de padecer cáncer colorrectal, coma menos carnes rojas y más frutas y verduras. Además, haga más actividad física.



Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), https://www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic_info/screening/
Sociedad Americana contra el Cáncer, <https://www.cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer>

Cuídese

... y obtenga recompensas



En Elderplan, queremos que esté lo más saludable posible. Es por ello que lo alentamos a realizarse pruebas de bienestar regulares que lo ayudarán a mantenerse saludable en los próximos años.

Así, no solo le hará un bien a su salud al realizarse las pruebas, ¡sino que también le hará un bien a su billetera!

Durante el 2019, puede obtener una recompensa de \$20 por cada prueba de detección que se realice para la cual sea elegible. Recibirá cada recompensa de \$20 como tarjeta de regalo de Visa.

En las próximas semanas, recibirá un formulario de bienestar que incluye las recompensas que puede recibir por hasta cuatro (4) pruebas de detección que son una parte importante del control de su salud. También incluirá más información sobre el programa.

Además, Elderplan hasta le ofrece realizar algunas de estas pruebas de detección en la comodidad de su hogar.

**Es fácil ganar dinero adicional.
¡Lo único que tiene que hacer es cuidarse!**

Si tiene preguntas sobre el programa de incentivo para pruebas de detección de bienestar, póngase en contacto con Servicios para los Miembros al 1-800-353-3765 (TTY/TDD 711), de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los 7 días de la semana.

Nueva cobertura de los beneficios de productos OTC en 2019

... para miembros de Elderplan Extra Help (HMO)

Si es miembro de Elderplan Extra Help, tenemos excelentes noticias para usted. Ahora también tendrá cobertura para productos de venta libre (Over the Counter, OTC) en 2019. Este beneficio le permite comprar artículos relacionados con la salud sin receta con una tarjeta de débito proporcionada por Elderplan. Los miembros de otros planes ya disfrutaban de este beneficio.



Estos son algunos de los artículos más comunes que los miembros de Elderplan compraron con sus beneficios de OTC:

- ✓ Analgésicos (Tylenol, Aleve, Advil)
- ✓ Cremas, ungüentos y geles analgésicos
- ✓ Medicamentos para el resfrío y antialérgicos (aerosoles nasales, gotas para la tos, alivio de los síntomas del resfrío y la alergia)
- ✓ Atención odontológica (cepillos de dientes, pasta dental, limpiadores y accesorios para dentaduras postizas)

Para obtener más información sobre su elegibilidad para el beneficio de OTC, llame a Servicios para los Miembros de Elderplan al 1-800-353-3765 (TTY/TDD 711), de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los 7 días de la semana.



Huevos a la sartén

Esta receta vegetariana es un gran desayuno, brunch, almuerzo o incluso una cena liviana. Los huevos se cocinan en una abundante salsa de tomate con zucchini, berenjena y aceitunas.

Ingredientes

- 1 cda. de aceite de oliva
- 4 cebollas de verdeo picadas, más algunas adicionales para decorar
- 1 zucchini picado
- 1 berenjena pequeña picada
- 1/4 cda. de pimienta rojo molido
- 4 dientes de ajo picados
- Pimienta negra a gusto
- 1 oz de aceitunas kalamata picadas
- 2 latas (15 oz cada una) de tomates cortados en cubos
- 8 huevos grandes

Preparación

En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio-alto. Agregue las cebollas de verdeo, el zucchini, la berenjena y el pimienta rojo. Cocine hasta que las verduras se ablanden, durante unos 8 minutos. Agregue el ajo, la pimienta negra y las aceitunas. Cocine durante 1 minuto.

Agregue los tomates. Coloque a fuego lento. Cocine durante unos 5 minutos.

Baje el fuego a medio-bajo. Haga 8 huecos en la mezcla y agregue un 1 huevo en cada uno. Cubra y cocine hasta que los huevos estén listos pero las yemas aún estén líquidas, durante unos 8 minutos. Sirva decorado con las cebollas de verdeo picadas adicionales si lo desea.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 2 huevos; 1/2 taza de verduras

Por porción: Calorías: 240; Grasas: 15g; Grasas saturadas: 3g; Colesterol: 372mg; Sodio: 250mg; Carbohidratos: 12g; Fibra: 3 g; Proteínas: 15g

Presentación de un nuevo proveedor de servicios oftalmológicos

Elderplan brinda nuevos beneficios para los miembros en 2019

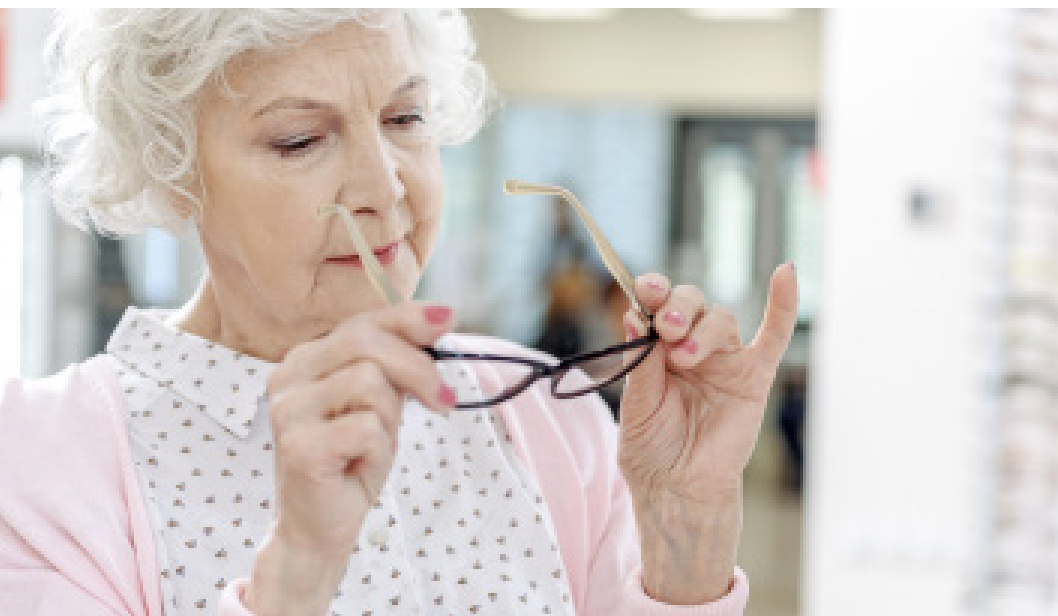
El otoño pasado, compartimos con usted la importancia de cuidar sus ojos y realizarse un examen de la vista anual.

A Elderplan le complace anunciar que, a partir del 1 de enero de 2019, Superior Vision es su nuevo proveedor de servicios oftalmológicos, que reemplaza a VSP Vision Care.

Superior Vision ha proporcionado servicios oftalmológicos a miembros de Medicare y Medicaid en New York por más de 25 años, por lo que confiamos en que estará en buenas manos.

Aspectos destacados del nuevo beneficio:

- **Libertad para elegir proveedores.** Ahora tiene la opción de consultar a un proveedor para un examen de la vista y a otro proveedor para obtener anteojos. Esto le permite elegir los anteojos o lentes de contacto que mejor se adapten a su estilo de vida.
- **Libertad para elegir anteojos.** Puede seleccionar cualquier marco que ofrezca un proveedor de anteojos participante, siempre y cuando se encuentre dentro de su asignación del plan.
- **Más de 1,400 ubicaciones.** Superior tiene más de 1,400 ubicaciones, incluidos optometristas, oftalmólogos y centros ópticos minoristas, tanto locales como nacionales.



Para encontrar un proveedor de servicios oftalmológicos en nuestro sitio web, ingrese a www.elderplan.org y haga clic en la pestaña "Find a Provider" (Encuentre un proveedor).

Si necesita ayuda para encontrar un proveedor o programar una cita, llame a Servicios para los Miembros de Elderplan al 1-800-353-3765 (TTY 711), de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los 7 días de la semana.

6323 Seventh Avenue
Brooklyn, NY 11220-4719

elderplan.org
1-800-353-3765

Qué incluye

Más centros de
atención de
urgencia



¿Es momento de
realizarse una prueba
de detección?



Un nuevo proveedor
de servicios
oftalmológicos



Huevos a
la sartén
Receta



Información sobre salud y bienestar o prevención. All Together Healthy es una publicación de Elderplan Inc. La información de este boletín tiene fines orientativos; jamás debe reemplazar las conversaciones que pueda tener con sus médicos. Copyright © 2019 Elderplan Inc. Copyright © 2019 Baldwin Publishing.

Elderplan es un plan HMO que tiene contratos con Medicare y Medicaid. La inscripción en Elderplan depende de la renovación del contrato. La red de proveedores puede cambiar en cualquier momento. Usted recibirá un aviso cuando sea necesario.

Elderplan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. **ATENCIÓN:** si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-353-3765 (TTY: 711).

H3347_EPS16623_C
H8029_EPS16623_APPROVED_03182019