



Viviendo

**B
L
U
E**

Contenido de esta edición:

Manténgase saludable este otoño

Cómo y por qué debe planear para el futuro

¿Su médico no tiene citas disponibles?

Tres maneras de recibir atención cuando la necesita

Además:

Fabulosas ventajas del plan

Prepárese para la temporada de resfrío y gripe

Boletín para miembros
OTOÑO DE 2023

Y0118_23_386A_SP_C 07282023

Cómo recibir atención cuando la necesita



¡Feliz otoño! Se acerca el Período de Inscripción Anual de Medicare. Esta edición está llena de consejos importantes para que se asegure de que está totalmente preparado.

Hemos escuchado sus comentarios y nos entusiasma compartir novedades que mejorarán su experiencia con Blue Shield of California. En la página 6, podrá leer sobre nuestras nuevas herramientas digitales que hacen una verificación de los precios de sus medicamentos recetados y tienen recordatorios para citas importantes.

Mientras el año llega a su fin, no se olvide de aprovechar al máximo todas las ventajas que ofrecen sus beneficios. Vea la página 7 para leer sobre Teladoc y otras opciones convenientes para recibir atención cuando el médico con el que se atiende generalmente no tenga citas disponibles.

Además, recuerde que nuestro equipo de Servicio al Cliente está siempre a su disposición. Tenemos el compromiso de asegurarnos de que cuide su salud, hoy y todos los días.

Dra. Susan Fleishman
Directora Médica

En esta edición

3

Su mejor plan para mantenerse saludable este otoño

6

Fabulosas herramientas digitales

7

Tres formas de recibir la atención que necesita

8

Preguntas y respuestas con el Dr. Nguyen

10

Momento de relajarse

12

Cuatro asombrosos beneficios

13

Consejos contra el resfrío y la gripe

14

Consejos para renovar el plan



El mejor plan para que se mantenga saludable este otoño

La buena salud empieza con la prevención. La atención preventiva permite que se detecten algunas situaciones antes de que se vuelvan un problema e, inclusive, algunos pueden evitarse por completo.

Eso significa que debe estar al día con las pruebas de detección y las vacunas que necesita, y estar en contacto con su proveedor de atención primaria. La mejor manera de hacerlo es programar su control

anual de bienestar antes de que termine el año. El otoño es el momento perfecto para darse la vacuna contra la gripe y una vacuna actualizada contra el COVID-19. Otras pruebas que debería agendar: prueba de detección del cáncer de colon y mamografía.

¿Está listo para controlar su salud desde ahora? Dé vuelta la página para obtener su plan de acción para el otoño.

1. Póngase las vacunas contra la gripe y el COVID-19

Con la edad, es más fácil enfermarse de gripe o COVID-19 y que estos problemas de salud se conviertan en algo grave y serio. Las personas de 65 años en adelante corren el mayor riesgo de terminar en el hospital por gripe o COVID-19.

Quiénes necesitan estas vacunas: Casi todas las personas de 65 años en adelante deben darse la vacuna contra la gripe todos los años y la vacuna actualizada contra el COVID-19. De esta forma, tiene menos riesgo de enfermarse, y si lo hace, la enfermedad será más leve. Puede darse las vacunas en el consultorio del médico, una clínica o una farmacia, y es seguro y conveniente que reciba las dos vacunas al mismo tiempo.

Para la vacuna contra la gripe:

- Hable con su médico sobre cómo darse la vacuna con la dosis más alta.
- Aunque es mejor que se vacune antes de que termine octubre, también puede hacerlo después de esa fecha y estará protegido durante la temporada de gripe.

Para la vacuna actualizada contra el COVID-19:

- Este otoño, hay una vacuna actualizada contra el COVID-19, que ataca la última variante ómicron que está circulando.
- Todas las personas a partir de los 65 años deben darse una vacuna actualizada contra el COVID-19 para estar al día con el calendario de vacunas. Si ya se puso una vacuna actualizada, puede darse una segunda dosis cuatro meses o más después de la primera.

Contrólese regularmente la presión arterial

La hipertensión (presión arterial alta) tiene pocos o ningún síntoma. Casi 3 de cada 4 personas a partir de los 65 años tienen presión arterial alta, pero un tercio de ellas ni siquiera lo sabe. Por eso, es fundamental que se controle la presión arterial regularmente. Un valor normal es de menos de 120/80.

2. Vaya a su visita anual de bienestar

Piense en su visita anual de bienestar como la mejor medida de cuidado personal. Es su momento de hablar con su médico sobre usted y, con su plan de Medicare, no tendrá que pagar un costo adicional.

Qué debe saber: En este examen médico básico, su proveedor le revisará y evaluará una variedad de problemas de salud importantes. Por ejemplo, hará lo siguiente:

- Medir la estatura y el peso, y controlar la presión arterial.
- Analizar cualquier pregunta que tenga sobre sus problemas de salud o su salud en general.
- Hablar sobre sus medicamentos.
- Hacer un control de la memoria y la capacidad de pensar.
- Darle consejos sobre la dieta, el ejercicio físico, el estrés y otros temas.

3. Programe un examen de detección del cáncer de colon

El cáncer de colon o cáncer colorrectal es el tercer tipo de cáncer que se diagnostica con más frecuencia en los Estados Unidos. Se forma en la última parte del sistema digestivo, que es el colon y el recto. A medida que una persona envejece, aumenta su riesgo de tener este tipo de cáncer.

Quién necesita hacerse este examen: Las personas de entre 45 y 75 años deben hacerse el examen con regularidad. Si usted tiene 76 años o más, hable con su médico. Las pruebas de detección regulares pueden ayudar a detectar tumores en las etapas tempranas, que es cuando son más tratables. Algunas pruebas incluso previenen el cáncer porque se extirpan los pólipos (crecimientos precancerosos) antes de que se vuelvan cancerosos.

Hay dos tipos diferentes de pruebas de detección. Hable con su médico para saber cuál de ellas es la indicada para usted:

- **Pruebas con materia fecal que puede hacerse en su hogar.** Recolecte una muestra de materia fecal en un envase especial y envíela por correo postal a un laboratorio para que este busque células cancerosas y sangre. Las pruebas de materia fecal se hacen cada uno a tres años.



- **Colonoscopia en el consultorio del médico.** El médico introduce una sonda larga y delgada a través del recto para detectar si hay pólipos. Si los hay, puede extirparlos de inmediato. Las colonoscopias se hacen cada cinco a diez años.

4. Hágase una mamografía

Una de cada ocho mujeres tendrá cáncer de mama en su vida. La edad promedio en la que las mujeres desarrollan este tipo de cáncer es aproximadamente a los 62 años, aunque el riesgo aumenta a medida que la persona envejece. Una mamografía es su mejor defensa porque se trata de una radiografía especial se puede detectar el cáncer de manera temprana, cuando es más fácil tratarlo.

Quién necesita hacerse este examen: Las mujeres de entre 40 y 74 años deben hacerse una mamografía cada uno a dos años. Si tiene 75 años o más, hable con su médico sobre estas pruebas de detección, que pueden hacerse en el consultorio de su médico o en una clínica de diagnóstico por imágenes.

Programa hoy mismo sus vacunas contra la gripe y el COVID-19

Las vacunas están disponibles sin ningún costo adicional para los miembros. Escanee este código con su teléfono o visite blueshieldca.com/blueflu para obtener más información.



5. Manténgase al día con la atención de su diabetes

¿Tiene diabetes? Casi el 30 % de las personas mayores de 65 años la tienen. Este problema de salud hace que se tengan niveles de azúcar en sangre más altos de lo normal y, si no se trata, puede haber complicaciones graves como enfermedades del corazón, daños en los nervios y enfermedades de los riñones.

Qué debe saber: Para mantener su diabetes bajo control, coma alimentos saludables y haga actividad física durante al menos 30 minutos por día. Estas son otras maneras importantes de controlar la diabetes:

- Hable con su médico para controlarse los niveles de hemoglobina A1C.
- Vea a su médico cada tres a seis meses para hablar sobre su plan de tratamiento. También se revisarán sus niveles de azúcar en sangre y sus objetivos.
- Hágase un control de la vista todos los años. La diabetes puede causar complicaciones en los ojos, que pueden causar la pérdida de la vista.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades); American Cancer Society (Sociedad Americana contra el Cáncer); Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos

Era digital

Herramientas digitales al alcance de la mano

Piense en su cuenta electrónica de Blue Shield of California como su asistente personal de la salud. Puede verificar los precios de sus medicamentos recetados, buscar un médico, revisar su lista de control de atención de la salud, y mucho más, todo desde su teléfono, tableta o computadora. ¿Sabe qué es lo mejor de todo? Es fácil empezar. Solo ingrese en su cuenta de miembro de Blue Shield of California en blueshieldca.com/bluelogin.

Estas son tres herramientas digitales que creemos que le serán muy útiles.

Eche un vistazo a Price Check My Rx (Verificación de precios para medicamentos recetados)

Con esta excelente herramienta nueva, puede comparar el costo de sus medicamentos a través del portal de Blue Shield of California. Solo ingrese en su cuenta y busque la herramienta Price Check My Rx. Puede buscar el costo de sus medicamentos actuales y opciones de precios más bajos, y ver si sus medicamentos recetados cuestan menos en otras farmacias.

Eche un vistazo a Find a Doctor (Buscar un médico)

Hemos simplificado aún más esta herramienta. Supongamos que quiere buscar un médico de atención primaria por nombre y por red. Ahora puede hacerlo en un instante con su barra de búsqueda mejorada. ¿Necesita ver a un especialista de su red para miembros? También puede hacerlo desde aquí.

Eche un vistazo a la lista de control personalizada

Queremos que le sea fácil estar al día con sus controles, pruebas y exámenes de detección. Por eso hemos creado una función de lista de



control solo para usted. Ingrese en su cuenta de Blue Shield of California para ver su lista personalizada, hecha solo para usted por si tiene pruebas o exámenes de detección que debería haberse hecho. De esta forma podrá configurar fácilmente sus citas para la atención que necesite. Si no ve ninguna lista, es porque está al día. ¡Bien hecho!

Programa de Agradecimiento al Miembro

Conozca formas fáciles de tomar decisiones saludables en su vida diaria y obtenga acceso a recursos para la salud elegidos solo para usted. También puede recibir recompensas por completar todos sus exámenes de detección antes del 31 de diciembre de 2023. Para inscribirse en nuestro programa de Agradecimiento al Miembro, escanee este código con su teléfono o visite bscappreciation.healthmine.com.



Tres formas de obtener la atención que necesita (cuando su médico no está disponible)

Algunas veces su proveedor de atención primaria no está disponible cuando quiere verlo. Quizás usted se levantó con molestia estomacal o dolor de garganta, o tiene un sarpullido que quiere hacerse controlar. O tal vez necesita una prueba de rutina o tiene una pregunta sobre un medicamento que está tomando.

Tenemos una buena noticia para darle: Le ofrecemos algunas excelentes opciones para ver a otro profesional cuando su médico habitual no esté disponible.

Revise nuestro gráfico más abajo para conocer tres maneras de obtener la atención que necesita si su médico no está disponible.

Opción de atención	Qué es	Por qué es conveniente	Cómo conectarse
Profesional de la salud superior (APP)	Un profesional de la salud superior (APP, por sus siglas en inglés) es un profesional de enfermería calificado para ejercer ciertas funciones del médico (nurse practitioner [NP, por sus siglas en inglés]) o asistente médico (PA, por sus siglas en inglés), que es parte de su equipo de atención y puede ayudar con muchas necesidades de salud.	Los NP y PA trabajan junto con su médico y pueden hacer pruebas de rutina y tratar problemas de salud, entre otros.	Pregunte en el consultorio de su médico si cuentan con un NP o PA en su equipo de profesionales.
Teladoc	Se trata de un servicio de telesalud en el que puede reservar una visita virtual con un médico certificado por la junta.	Podrá obtener acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para hablar con un médico por teléfono o video en solo minutos o programar una cita.	Visite blueshieldca.com/blueteladoc o llame al (800) 835-2362 (TTY: 711) para obtener más información.
NurseHelp 24/7SM	Es una línea de ayuda gratis y servicio para chatear por Internet, para que pueda comunicarse con un profesional de enfermería registrado sobre un problema de salud.	Tendrá a su disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana a un profesional de enfermería que responderá sus preguntas sobre síntomas y preocupaciones relacionadas con la salud, y le aconsejará sobre los próximos pasos.	Llame al (877) 304-0504 o visite blueshieldca.com/bluenurse .

¿Necesita transporte para ir a una cita médica?

Podemos ayudarle con esto. Reserve transporte gratis a una cita médica con nuestro servicio Call the Car, incluido en la mayoría de los planes.* Recuerde reservar con 24 horas de anticipación. Para obtener más información, llame al **(855) 200-7544 (TTY: 711)** o visite blueshieldca.com/bluetransport.

Una segunda opinión



El Dr. Richard Nguyen, director médico de Medicare de Blue Shield, está disponible para responder sus preguntas relacionadas con la salud.

P Quiero organizar una cita con un especialista, pero me dijeron que necesito que me refieran. ¿Quién puede hacerlo?

Su proveedor de atención primaria debe referirle, ya que este profesional se encarga de la mayoría de sus asuntos de rutina relacionados con la salud. Sin embargo, algunas veces, necesitará ver a un especialista, como un experto en problemas del corazón o de la piel, por una prueba o un problema de salud específico. Una referencia es un pedido para una cita que su proveedor de atención primaria le hace al especialista. Algunos miembros confunden las referencias con las autorizaciones previas, pero no son lo mismo. La autorización previa es un permiso que da su plan de Blue Shield para un tratamiento o medicamento. Si tiene preguntas sobre las referencias o las autorizaciones, comuníquese con nuestro equipo de Servicio al Cliente llamando al número que está en su tarjeta de identificación de miembro de Blue Shield.

El asesoramiento del Dr. Nguyen no debe reemplazar el de su médico, y es importante que trabaje con él para tratar los problemas que tenga. Como todas las personas son diferentes, es posible que algunos métodos y ejercicios no funcionen con algunas personas.



P ¿Qué puedo hacer si tengo una vejiga hiperactiva? Es como si necesitara ir al baño muchas veces durante el día.

Se trata de un problema frecuente que aparece con el envejecimiento. Puede tener varias causas. En el caso de las mujeres, podría ser que los músculos de la vejiga se están debilitando o que hay una infección. En el caso de los hombres, podría tratarse de un agrandamiento de la próstata. Ciertos medicamentos y problemas de salud también pueden afectar la vejiga.

Hable con su médico para que él pueda determinar la causa de orinar con más

frecuencia. Mientras tanto, haga ejercicios para el suelo pélvico o ejercicios de Kegel para fortalecer los músculos que sostienen la vejiga. Controlar el tiempo que pasa cada vez que va al baño puede ayudar. Al principio vaya cada una hora y luego extienda de a poco el tiempo que pasa entre una ida al baño y otra. De esta forma, entrenará su vejiga para que esta retenga un poco más.

P Me preocupa pensar que puedo tropezar con algo en mi casa y caerme. ¿Qué puedo hacer para reducir este riesgo y para que mi hogar sea más seguro?

Todos los años, 3 millones de adultos mayores tienen caídas y terminan en la sala de emergencias. Hay muchas razones por las que las personas se caen. Sugiero que empiece hablando sobre sus preocupaciones con su médico, quien le hará una serie de preguntas para evaluar su riesgo de caída y revisará su lista de medicamentos para ver si hay algo que esté tomando que pueda aumentar ese riesgo. Si el médico encuentra algo, es posible que le suspenda ese medicamento, si no es necesario. Su médico también puede hacerle un control de la audición, la vista y la fuerza muscular, y recomendar ejercicios simples que mejoran el equilibrio y fortalecen los músculos de las piernas.

Además, puede pedirle al profesional que indique una evaluación de seguridad del hogar, que incluirá sugerencias sobre cómo hacer que el espacio donde vive sea más seguro.



P Sé que debería hacer más ejercicio, pero me agobia pensar en lo que debería hacer. ¿Cuáles son algunas maneras simples de incluir más actividad física en mi rutina?

Ser una persona físicamente activa es la mejor manera de mantenerse saludable. Mover el cuerpo ayuda al fortalecimiento de los músculos para que pueda seguir siendo independiente. Debe realizar alrededor de 150 minutos de actividad física por semana. Sé que esa cantidad puede parecer mucho, pero puede dividirla en partes de 10 o 20 minutos de ejercicio durante todo el día.

Hay muchas formas de aumentar sus minutos de ejercicio. Dé una vuelta por la tienda de comestibles antes de hacer las compras. Use las escaleras en lugar del ascensor y convierta las tareas del hogar en actividades dinámicas. Hacer jardinería, barrer y doblar la ropa limpia también cuentan como ejercicio. Además, por ser miembro de Medicare de Blue Shield, puede usar el programa SilverSneakers®, que ofrece clases de ejercicios físicos en vivo por Internet y otras a pedido para hacer en el hogar. Visite blueshieldca.com/bluesneakers para obtener más información.

¿Tiene una pregunta para el Dr. Nguyen? Envíenosla por correo electrónico a secondopinion@blueshieldca.com y quizás vea la respuesta a su pregunta en el próximo boletín.

Acertijo Sudoku

Ponga su cerebro a trabajar con un divertido juego de lógica. Para jugar Sudoku, complete los espacios en blanco con números del 1 al 9. No se puede repetir ningún número en una hilera, columna ni cuadrado de 3x3 con bordes en negrita.

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

Encuentre las respuestas en la página 15.

Curry de coco y calabaza moscata

Este sabroso curry vegetariano es saludable y fácil de hacer. Y puede encontrar todos estos ingredientes económicos en la tienda de comestibles.

RINDE 4 PORCIONES

Tiempo de preparación:

10 minutos

Tiempo de cocción:

30 minutos

Ingredientes

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
1 taza de cebolla amarilla finamente picada
1 libra de calabaza moscata pelada y cortada en cubitos
2 cucharadas de pasta de curry rojo tailandés
2 cucharaditas de cúrcuma molida
1 cucharadita de jengibre molido
1 cucharadita de ajo fresco picado
1 lata (13.5 onzas) de leche de coco liviana
½ taza de caldo de verduras con bajo contenido de sodio (o agua)
½ cucharadita de sal kosher
Una pizca de pimienta negra
1 cucharada de jugo de lima fresco
2 cucharadas de cilantro fresco finamente picado
2 tazas de arroz blanco, arroz integral o quinoa cocidos para servir
Yogur griego sin sabor (opcional)



CONSEJO: Si no encuentra calabaza moscata, puede usar una calabaza bellota. La batata es otra opción, pero asegúrese de aumentar el tiempo de cocción a 10 minutos en el paso 2.



Instrucciones

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine entre 5 y 6 minutos, hasta que esté tierna.
2. Agregue la calabaza moscata y sofría durante 5 minutos; revuelva de vez en cuando.
3. Agregue la pasta de curry, la cúrcuma, el jengibre y el ajo; revuelva para mezclar la calabaza moscata con las especias. Cocine durante 2 minutos.
4. Agregue la leche de coco, el caldo, la sal y la pimienta y mezcle. Suba el fuego y deje que hierva a fuego lento.
5. Con la tapa, deje que hierva a fuego lento durante 15 a 18 minutos, hasta que la calabaza moscata esté tierna.
6. Quite la tapa, agregue el jugo de lima y el cilantro, y revuelva.
7. Divida el arroz en partes iguales en cuatro boles y eche una cucharada de curry encima.
8. Cubra con una cucharada de yogur sin sabor, si lo desea.

Cuatro asombrosos beneficios que no puede perderse

No hace falta decirle que su plan de Medicare tiene muchos excelentes beneficios. Nuestro objetivo es que pueda alcanzar sus metas de salud fácilmente y sin estresarse. Cubrimos los controles regulares, una variedad de medicamentos, muchas pruebas de detección y más.

Pero también ofrecemos otros beneficios asombrosos que debería aprovechar al máximo. ¿Necesita un examen de la vista? Podemos ayudarlo. ¿Se propuso mejorar su equilibrio y fuerza este año? Tenemos una aplicación para eso. Compartimos con usted algunos beneficios que quizás no conozca. Revíselos y prepárese para mejorar su salud este otoño.

1

Beneficios de la vista

Hacerse exámenes de la vista regulares es clave para su salud general, ya que estos pueden detectar problemas de salud crónicos, como diabetes, hipertensión y colesterol alto. Su plan de Medicare de Blue Shield cubre su atención de la vista. Solo revise el grupo de su médico para hacerse un examen de la vista. Para buscar un proveedor de la vista de su red, visite [blueshieldca.com/bluefad](https://www.blueshieldca.com/bluefad).

2

Beneficios dentales

Ocuparse de sus dientes y encías a medida que envejece puede ayudar a prevenir problemas de salud bucal. Algunos planes de Medicare de Blue Shield incluyen la cobertura de procedimientos dentales frecuentes como controles, limpieza dental, radiografías y más. Además, los copagos serán más bajos. Elija uno de nuestros dentistas de la red para empezar. Visite [blueshieldca.com/bluedental](https://www.blueshieldca.com/bluedental) para obtener detalles.

3

Clases de ejercicios físicos

Incluya el ejercicio en su rutina semanal con SilverSneakers, un beneficio de ejercicios físicos diseñado solo para adultos mayores. Con SilverSneakers, obtiene acceso a clases por Internet en vivo, videos con ejercicios y gimnasios locales, todo sin ningún costo para usted. Visite [blueshieldca.com/bluesneakers](https://www.blueshieldca.com/bluesneakers).

4

Cobertura de audífonos

La pérdida de la audición es un problema frecuente en los adultos mayores. Algunos de nuestros planes ofrecen un examen de audición en persona y cobertura de hasta dos audífonos por año. Para saber si su plan incluye la cobertura de audífonos, ingrese en [blueshieldca.com/bluehearing](https://www.blueshieldca.com/bluehearing) o llame al (877) 464-1185 (TTY: 711).



¿Necesita consultar el precio de un medicamento?

Recuerde que encontrará las tarifas de coseguro de medicamentos de la Parte B en [blueshieldca.com/bluepartb](https://www.blueshieldca.com/bluepartb).

Cápsula completa

Compre artículos para la temporada de resfrío y gripe

Ahora que falta muy poco para la temporada de resfrío y gripe, Y el momento perfecto para comprar medicamentos y suministros de venta sin receta (OTC, por sus siglas en inglés). De esa forma, podrá aliviar en su hogar los síntomas de nariz tapada o picazón en la garganta. Estos son algunos artículos esenciales que debería tener en su botiquín este invierno:

- Pastillas para tratar el dolor de garganta (para aliviar el dolor)
- Aerosol nasal con solución salina (para descongestionar los senos paranasales)
- Termómetro (para controlar la fiebre)
- Medicamentos para aliviar el dolor (como el paracetamol)
- Almohadillas eléctricas (para aliviar dolores corporales)

Como miembro de Medicare de Blue Shield of California, puede ser elegible para nuestro beneficio de artículos de OTC, lo que significa que puede pedir suministros para tratar el resfrío y la gripe, y recibirlos en su hogar. Lo que es incluso mejor, sus beneficios incluyen una asignación trimestral que puede usar en una amplia variedad de artículos para la salud y el bienestar (La cantidad depende de su plan).



Cómo usar sus beneficios de OTC

¿Está listo para empezar a usar sus beneficios de OTC? Hay dos formas prácticas y fáciles de hacer un pedido:

- Ingrese en blueshieldca.com/blueOTC y siga las indicaciones. También puede descargar el catálogo, explorar la lista de artículos aprobados y hacer su pedido.
- Llame a OTC Health Solutions al **(888) 628-2770 (TTY: 711)**, de 9:00 a. m. a 8:00 p. m., de lunes a viernes.

Cómo estar al día con sus medicamentos

Es importante que tome sus medicamentos recetados, pero también es fácil olvidarse de hacerlo. Intente asociar la toma de medicamentos con su rutina diaria; por ejemplo, tome sus pastillas en el desayuno o justo antes de sacar a pasear al perro. Puede usar un pastillero o un calendario semanal para mantener un control. Hable con su farmacéutico o médico para obtener otros consejos prácticos.

Se acerca el momento de revisar su plan

Falta muy poco para el Período de Inscripción Anual de Medicare, que será desde el 15 de octubre de 2023 hasta el 7 de diciembre de 2023. Destine un momento para revisar su plan. Quizás quiera hacer cambios para 2024 y solo podrá hacerlos entre el 15 de octubre y el 7 de diciembre. Si quiere que su plan siga tal como está, no necesita hacer nada.

En septiembre, debe recibir su Notificación Anual de Cambios (ANOC, por sus siglas en inglés) por correo postal. Si necesita más copias, visite blueshieldca.com/bluemed para descargar (o leer) su ANOC.

A continuación encontrará una práctica lista de control para que pueda asegurarse de que todavía tiene la cobertura adecuada.



Fíjese si los beneficios de su plan en general han cambiado. Revise su prima mensual y sus deducibles. Evalúe si sus necesidades relacionadas con la salud han cambiado y, si fue así, piense en revisar su plan para asegurarse de tener la cobertura que necesita.



Revise su cobertura de medicamentos recetados. Fíjese si sus medicamentos recetados siguen teniendo cobertura a un precio que le resulte conveniente. Y asegúrese de que puede seguir usando la misma farmacia.



Piense en la cobertura dental, de la vista y de la audición. Medicare no cubre estos servicios, pero algunos planes de Medicare Advantage sí lo hacen. Consulte con su plan para ver si califica. Si no tiene esta cobertura, decida si le gustaría comprarla o no.



Vea si sus médicos siguen siendo parte de su red. Algunas veces los proveedores médicos cambian de red, así que busque a sus médicos actuales, especialistas y hospitales preferidos. Elija a otro médico si necesita o quiere cambiar de profesional.



¿Tiene alguna pregunta? Llame al número de Servicio al Cliente que está en su tarjeta de identificación de miembro de Blue Shield. O escanee este código con su teléfono o visite blueshieldca.com/bluemed.

¿Es elegible para Medi-Cal y Medicare?

Si es miembro de Medicare Advantage y también califica para Medi-Cal, el condado revisará su elegibilidad todos los años. Si es posible verificar su información de manera electrónica, su cobertura se renovará automáticamente. Si esto no es posible, recibirá un paquete de renovación de miembro por correo postal. Esté atento a la llegada del paquete de renovación y envíe el formulario apenas pueda. ¿Se ha mudado en los últimos tres años? Actualice su dirección hoy mismo en mybenefitscalwin.org. Si tiene preguntas, llame a Blue Shield al **(844) 378-4181 (TTY: 711)**.

La aplicación móvil de Blue Shield of California



Servicio y acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana a la información más importante, todo al alcance de su mano. Obtenga más información en blueshieldca.com/mobile.



Respuestas del Sudoku

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

Apple y el logotipo de Apple son marcas comerciales de Apple Inc. App Store es una marca de servicio de Apple Inc.

Google Play y el logotipo de Google Play son marcas comerciales de Google LLC.

SilverSneakers es una marca comercial registrada de Tivity Health, Inc. © 2023 Tivity Health, Inc. Todos los derechos reservados.

NurseHelp 24/7 es una marca de servicio de Blue Shield of California. NurseHelp 24/7 es una línea de consejos de atención de la salud.

Los profesionales de enfermería no brindan servicios médicos para tratamientos ni diagnósticos.

*Nuestro contrato con el programa Medicare no abarca la oferta de los productos ni de los servicios descritos, ni tampoco los garantiza.

Además, no están sujetos al proceso de apelaciones de Medicare. Cualquier disputa relacionada con estos productos y servicios puede estar sujeta al proceso de reclamos de Blue Shield. Si surge un problema con cualquiera de los artículos o servicios de valor agregado,

llame a Servicio al Cliente al (800) 776-4466 (TTY: 711).

Aviso de no discriminación

The company complies with applicable state laws and federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat them differently on the basis of race, color, national origin, ethnic group identification, medical condition, genetic information, ancestry, religion, sex, marital status, gender, gender identity, sexual orientation, age, mental disability, or physical disability. La

compañía cumple con las leyes de derechos civiles federales y estatales aplicables, y no discrimina, ni excluye ni trata de manera diferente a las personas por su raza, color, país de origen, identificación con determinado grupo étnico, condición médica, información genética, ascendencia, religión, sexo, estado civil, género, identidad de género, orientación sexual, edad, ni discapacidad física ni

mental. 本公司遵守適用的州法律和聯邦民權法律，並且不會以種族、膚色、原國籍、族群認同、醫療狀況、遺傳資訊、血統、宗教、性別、婚姻狀況、性別認同、性取向、年齡、精神殘疾或身體殘疾而進行歧視、

排斥或區別對待他人。



6300 Canoga Avenue
Woodland Hills, CA 91367

<Mail ID> <Phone>
<First Name><MI><Last Name>
<Street Address 1>
<Street Address 2>
<City, State, ZIP>

© 2023 Blue Shield of California is an independent member of the Blue Shield Association
A54665-MED-MAPD-SP_0923

Estamos aquí para usted

Estamos de su lado para que tenga una buena salud y queremos que obtener atención sea fácil.

¿Tiene preguntas o necesita ayuda?

Llámenos al **(800) 776-4466 (TTY: 711)**, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los 7 días de la semana. La llamada es gratis.

