



Viviendo



Contenido de esta edición:

Manténgase saludable este otoño

Vacunas contra la gripe, pruebas de detección, y más

Vea a su médico más rápido

Guía para programar una cita sin estrés

Además:

- Beneficios para aprovechar
- Seguridad de los medicamentos

BLUE

Boletín
para miembros
OTOÑO DE 2024

Y0118_24_412A_SP_C 07252024

Le deseo un otoño alegre y saludable



En Blue Shield of California nos enfocamos en brindar la mejor atención posible a nuestros miembros de Medicare. Para nosotros, usted es parte de nuestra familia y tenemos el compromiso de ayudarle a vivir una vida más alegre y saludable.

El Período de Inscripción Anual de Medicare está por empezar, lo que significa que es hora de que revise su plan en caso de que quiera hacer cambios en 2025. Consulte la página 14 para obtener consejos que le ayudarán a prepararse.

A medida que nos acercamos al fin de año, asegúrese de aprovechar los beneficios del plan que pueden ayudarle a mantenerse saludable este invierno. Entre ellos, se incluyen sin costo vacunas contra la gripe y otras enfermedades, pruebas de detección para ciertos tipos de cáncer y una visita anual de bienestar con su médico.

Por último, tenga en cuenta que tenemos un equipo de Servicio al Cliente especializado que está aquí para usted. Comuníquese con ellos si necesita ayuda para programar una cita, obtener una referencia o resolver otro asunto.

Dr. Ravi Kavasery
Subdirector Médico

En esta edición

3

Cómo programar citas rápido

6

Preguntas y respuestas con el Dr. McManus

8

Formas de mantenerse en contacto

9

Visitas anuales de bienestar

10

Hora de relajarse

12

Otros controles necesarios en esta época

13

Seguridad de los medicamentos contra el resfrío

14

Renovar su plan



Artículo destacado

Su guía para programar citas con el médico sin estrés

En el último tiempo, los consultorios médicos están atendiendo a muchos más pacientes y, a veces, puede que no sea fácil programar una cita a tiempo con su proveedor de atención primaria.

Es posible que tenga síntomas nuevos que le preocupan o que tenga problemas con

un medicamento nuevo. Tal vez ya le toque darse una vacuna o hacerse una prueba de detección. Aunque la agenda de su proveedor esté completa, hay algunas medidas que puede tomar para obtener atención rápido sin estresarse.

Dé vuelta la página para conocerlas.

Use a su Coordinador de Atención de Servicio al Cliente

¿Sabía que tiene acceso al equipo de Coordinadores de Atención de Servicio al Cliente de Blue Shield? Es como tener a su propio asesor de salud para que programe la cita por usted. Llame al **800-403-6658 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 4:30 p. m., y explique cuál es su situación.

Transferirán su llamada a un Coordinador de Atención que podrá ayudarle. Si no logran programar una cita rápida, pensarán en otra solución. Por ejemplo, podrían sugerirle que visite otro médico del mismo consultorio. También pueden ayudarle a programar una cita con un especialista.



Pruebe la telesalud

Muchos consultorios de atención primaria ofrecen citas de telesalud durante el día, en las que usted puede tener una cita con su médico por video desde su computadora o también por teléfono. La telesalud es una buena opción para tratar asuntos que no son de emergencia, pero igual necesitan atención inmediata. Por ejemplo, si tiene una erupción en la piel, dolor de cabeza o una infección urinaria.

Pregúntele al personal del consultorio de su médico si la telesalud está disponible. Por lo general, también puede obtener una cita el mismo día que la pide con Teladoc Health. Para empezar, visite

[blueshieldca.com/blueteladoc](https://www.blueshieldca.com/blueteladoc) o llame al **(800) 835-2362 (TTY: 711)**.

Pregunte sobre las visitas sin cita previa

Algunos consultorios médicos también tienen ciertas horas disponibles todos los días para recibir pacientes sin cita previa. Esta solución podría ser una alternativa si la telesalud no está disponible.

Vea otro tipo de proveedor

Muchos consultorios médicos tienen profesionales de enfermería calificados para ejercer ciertas funciones del médico (NP, por sus siglas en inglés) o asistentes médicos (PA, por sus siglas en inglés) entre su personal. A veces, es más fácil programar una cita con ellos. Tanto los NP como los PA pueden hacer exámenes físicos, pedir pruebas de laboratorio y hacer recetas. Pueden diagnosticar y tratar problemas de salud y armar planes de atención. Además, le harán consultas a su médico en caso de que necesite un seguimiento.

Anótese en la lista de espera

Los pacientes cancelan sus citas todo el tiempo. Aproveche estas cancelaciones al anotarse en una lista de espera. Simplemente pregunte en el consultorio médico cómo se comunicarán con usted y asegúrese de programar su propia cita primero en caso de que no encuentre atención más rápido.

Envíe un mensaje

La mayoría de los consultorios tienen sus propios portales para pacientes en Internet, desde donde puede comunicarse con su médico. Por ejemplo, supongamos que su proveedor de atención primaria quiere verle dentro de dos semanas, pero no puede conseguir una cita con él hasta dentro de un mes. Envíele un mensaje a través del portal para avisarle. Es posible que su médico pueda acortar los tiempos.

Programe las citas con anticipación

¿Tiene un problema de salud crónico, como tensión arterial alta o diabetes? Posiblemente su proveedor de atención primaria quiera verle varias veces durante el año. Luego de cada cita, programe la próxima antes de volver a casa. De esta forma, ya estará en su calendario y no tendrá que preocuparse en los próximos meses.

Fuentes: American Medical Association (Asociación Médica Estadounidense); U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos)

Pruebas de detección que podría necesitar este otoño



El otoño es un buen momento para hacerse pruebas de detección, darse vacunas y hacerse otras pruebas para empezar el 2025 con el pie derecho. Hable con su médico para saber si necesita lo siguiente:

Vacunas estacionales. La temporada de gripe está muy cerca y los adultos mayores tienen más riesgo de enfermarse gravemente de gripe, del COVID-19 y del virus sincitial respiratorio (RSV, por sus siglas en inglés). Estas enfermedades virales incluso pueden necesitar hospitalización.

Las vacunas ayudan a brindarle protección durante el otoño y el invierno. Casi todas las personas de 65 años en adelante necesitan una vacuna contra la gripe y una vacuna actualizada contra el COVID-19. Trate de dárselas a más tardar

a fines de octubre. La vacuna contra el RSV se recomienda para adultos a partir de los 60 años; pregúntele a su médico si usted debería recibirla.

Pruebas de detección del cáncer. Tanto hombres como mujeres deben hacerse pruebas de detección del cáncer de colon hasta los 75 años. Los análisis de materia fecal pueden hacerse en el hogar, mientras que la colonoscopia debe hacerse en el consultorio del médico. Si tiene 76 años o más, hable sobre las pruebas de detección con su médico. Las mujeres también deben hacerse una mamografía cada dos años hasta los 74 años. Si tiene 75 años o más, hable con su médico sobre el plan de control más adecuado para usted.

Visita anual de bienestar. Esta cita les brinda a usted y a su médico la oportunidad de abordar cualquier inquietud y planear los objetivos de salud para el próximo año.

Prueba A1c. Esta prueba de laboratorio mide el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre. Si tiene prediabetes, es posible que deba hacerla de forma anual o cada dos años. Si tiene diabetes, deberá hacerse la prueba A1c al menos cada seis meses.

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

Las vacunas están disponibles sin costo adicional para los miembros.

Escanee este código con su teléfono o visite blueshieldca.com/blueflu para obtener más información.



Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades); U.S. Preventive Services Task Force (Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de Estados Unidos)

Preguntas y respuestas

Segunda opinión



El **Dr. Jeff McManus**, director médico de Medicare de Blue Shield, está aquí para responder sus preguntas sobre la salud.

P ¿Debería considerar el uso de medicamentos para bajar de peso? He escuchado que se habla mucho sobre medicamentos como Wegovy en las noticias.

Las inyecciones de semaglutida (Wegovy u Ozempic) pueden ayudar a las personas a perder hasta un 15 % de su peso corporal. Estos medicamentos funcionan al suprimir la hormona natural del hambre y también hacen que sienta saciedad más rápido. Ozempic está aprobado para tratar la diabetes de tipo 2. Wegovy está aprobado para bajar de peso y, además, para disminuir el riesgo de tener ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares en personas con enfermedades del corazón.

Las personas que toman Wegovy para bajar de peso deben tener un índice de masa corporal (IMC) de más de 30, o de más de 27 si tienen algún problema de salud como la tensión arterial alta. Para obtener mejores resultados, debe complementar el uso de Wegovy con una dieta baja en calorías y ejercicio regular.

Medicare no cubre el medicamento Wegovy si lo usa para bajar de peso, pero es posible que lo cubra para tratar las enfermedades del corazón. El medicamento Ozempic podría estar cubierto si usted tiene diabetes.

Ambos tienen posibles efectos secundarios, que incluyen diarrea. Estos medicamentos también

están diseñados para tomarse a largo plazo. Si deja de tomarlos, es posible que recupere el peso que perdió. Por eso, cambiar su estilo de vida además de tomar el medicamento es esencial para no volver a subir de peso. Hay programas como Betr Health® que pueden ayudarle a cumplir su objetivo. Este programa está disponible sin costo para los miembros de Medicare de Blue Shield. Obtenga más información en blueshieldca.com/bluewell.

P Me harán una cirugía y pasaré algunos días en el hospital. ¿Cómo puedo hacer que la recuperación sea más fácil cuando vuelva a casa?

Lo más importante es que vea a su médico dentro de la semana siguiente al alta del hospital, en persona o por consulta de telesalud. De lo contrario, aumenta el riesgo de volver al hospital. De hecho, es una buena idea que llame a su médico antes de que le den el alta, así podrá hacerle saber cuándo se irá y recibir información sobre los próximos pasos.

Las recomendaciones del Dr. McManus no deben reemplazar a las de su médico. Es importante que hable con su médico sobre cualquier asunto que tenga que resolver. Algunos métodos y ejercicios pueden no ser adecuados para todas las personas.

Es posible que su médico le aconseje tener algunos elementos a mano en su hogar para que la recuperación salga mejor. Según el tipo de cirugía, estos podrían incluir un andador, comidas fáciles de preparar, un asiento elevador para inodoro, o vendas y gasas. Incluso podría necesitar un cuidador calificado o un terapeuta físico que puedan ir a su hogar.

Otra razón para tener una visita después de la operación es para revisar sus medicamentos. Es probable que le hayan dado nuevos medicamentos en el hospital. En la cita con su médico, lleve sus medicamentos nuevos y los que ya toma, así podrá preguntar cuáles debe seguir tomando y cuáles no. De esta forma, evitará tomar demasiados medicamentos o que le falte alguno necesario.

P Me cuesta comprar comidas nutritivas. ¿Dónde puedo recibir ayuda?

Si su presupuesto es limitado, debe saber que hay ayuda disponible. Los bancos y centros de distribución de alimentos les brindan alimentos saludables a las personas que los necesitan.

Tal vez le preocupe lo que los demás pensarán si visita un banco de alimentos, pero lo importante es que reciba la nutrición que necesita, sin importar cómo la obtiene. Llame a la oficina de asuntos de la tercera edad de su condado para recibir información sobre los servicios disponibles en su ciudad. También puede consultar en su centro religioso. Además, puede explorar las opciones de Cal-Fresh, que brinda beneficios mensuales en alimentos para las personas de bajos ingresos. Para obtener más información, visite getcalfresh.org.

Hay muchas otras formas de comer alimentos nutritivos cuando tiene poco presupuesto. Comprar productos de producción local y de estación en los mercados agrícolas puede ahorrarle dinero. También puede ahorrar si compra verduras y frutas congeladas o enlatadas. Intente cocinar más platos hechos de cereales integrales y lentejas o frijoles, ya que cuestan menos que la carne. Compre de más cuando estén de oferta.



P No me gusta hacer ejercicio, pero sé que tengo que moverme más. ¿Tiene algún consejo?

Mi recomendación: solo muévase. Mantenerse en movimiento ayuda a desarrollar la fuerza, así puede mantenerse independiente. También mejora su equilibrio, por lo que es menos probable que se caiga y, además, mejora su humor.

Dé una vuelta a la manzana. Haga tareas activas, como barrer y llevar las bolsas de la compra. La jardinería es una excelente forma de ejercitarse. Vaya de excursión al parque local. Todo lo que haga para mantenerse en movimiento es bueno.

Intente obtener un medidor de actividad física o usar un teléfono inteligente para medir su progreso. Estos dispositivos miden sus pasos y los minutos de actividad, y funcionan como refuerzos positivos. También puede usar el programa de SilverSneakers® para obtener acceso a clases de ejercicio físico en Internet. Obtenga más información en blueshieldca.com/bluesneakers.

Ayuda de emergencia al alcance de la mano



Si se cae o si tiene otra emergencia, obtenga ayuda en cualquier momento y lugar con solo pulsar un botón. El sistema personal de respuesta ante emergencias (PERS, por sus siglas en inglés) está disponible sin costo adicional para algunos planes de Medicare de Blue Shield. Regístrese en blueshieldca.com/bluepers.

Era digital

Formas fáciles de mantenerse en contacto con nosotros

¿Tiene un nuevo número de teléfono o una nueva dirección electrónica o postal? Recuerde iniciar sesión en su cuenta de miembro de Blue Shield para actualizar su información de contacto. Así siempre sabremos dónde enviarle información importante sobre el plan. Visite blueshieldca.com/bluelogin.

Tenemos otras herramientas digitales que hacen más fácil el acceso a la información del plan en cualquier momento y desde donde sea que esté. También puede recibir consejos e ideas para ocuparse de su salud. Aquí le traemos tres herramientas para explorar.

Herramienta digital	Qué es	Por qué es excelente	Ver más información
Aplicación móvil de Blue Shield	Aplicación gratis para descargar en su teléfono inteligente. Hay mucha información de su plan que está disponible al alcance de la mano.	Vea su tarjeta de identificación de miembro de Blue Shield, busque un nuevo médico, haga un seguimiento de las reclamaciones, y más.	Para empezar, visite blueshieldca.com/bluemobile .
Resumen de noticias sobre la salud para miembros	Resumen de noticias privado y seguro con información útil que le llega a su dispositivo móvil.	Obtenga actualizaciones personalizadas sobre la salud e información sobre su plan de Blue Shield.	Visite blueshieldca.com/bluefeed para obtener información detallada del programa.
Avisos automáticos	Mensaje corto que aparece en el navegador de su computadora o en la pantalla de bloqueo de su dispositivo móvil.	Cuando opta por recibirlos, le llegarán avisos a tiempo sobre reclamaciones, beneficios, y más.	Visite blueshieldca.com/bluelogin para actualizar sus preferencias de comunicación.



Le presentamos el registro de salud para miembros

Estamos trabajando para que sea más fácil obtener acceso a su información de salud desde un único lugar cómodo y seguro. El registro de salud pronto estará disponible en su cuenta electrónica y en la aplicación de Blue Shield, y tendrá toda la historia médica disponible de distintos proveedores; además, incluirá recordatorios personalizados sobre la salud. Es otra buena razón para registrar su cuenta.



Control de la salud

Los 5 temas centrales para tratar en su visita anual de bienestar

Incluso las personas más saludables necesitan un control anual con el médico. Su plan de Blue Shield cubre una visita anual de bienestar (AWV, por sus siglas en inglés) sin costo adicional para usted. La AWV es una oportunidad clave para revisar el estado de su salud, examinar los riesgos de enfermarse y establecer objetivos para el año siguiente.

Su médico revisará junto con usted los medicamentos que toma y le hará preguntas que ayudarán a descubrir problemas de salud y cuestiones relacionadas con la edad. También debería llevar a la cita los asuntos que le gustaría tratar.

Aquí hay cinco temas clave para empezar. Recorte esta lista y llévela a su cita.

1. Dolor que limita sus actividades:

Hágale saber a su médico si su salud física interfiere con su vida diaria. Le interesará saber si tiene problemas para subir escaleras, hacer mandados, vestirse o hacer las tareas del hogar.

2. Problemas cognitivos y de memoria:

¿Tiene lagunas de memoria que afectan su vida diaria? ¿Siente confusión algunas veces? ¿Le cuesta tomar decisiones? ¿Por lo general se olvida o confunde palabras al hablar? Es importante que comente estas inquietudes con su médico. Podrían ser un signo de problemas cognitivos y de memoria relacionados con la edad.

3. Rutina de ejercicios:

La actividad física es buena para su salud. Se recomiendan cerca de 150 minutos de actividad moderada a la semana para las personas adultas. Dígame a su médico qué tipo de actividades hace y con qué frecuencia. Él podría sugerirle formas simples de incluir más actividad todos los días.

4. Problemas de vejiga:

Hay muchos motivos por los que las personas adultas mayores pueden tener problemas de control de la vejiga. La mayoría puede tratarse, así que asegúrese de contarle a su médico si tiene problemas como pérdida de orina o dificultades para ir al baño a tiempo.

5. Caídas o problemas de equilibrio:

Cada año, millones de personas adultas mayores terminan en la sala de emergencias por lesiones relacionadas con caídas. Es importante que le haga saber a su médico si no se siente estable cuando está de pie. Puede ayudarle a reducir el riesgo de sufrir lesiones.



Hora de relajarse

Sudoku

Desafíe a su cerebro con un divertido juego de lógica. Para jugar al sudoku, llene los casilleros con números del 1 al 9. Los números no pueden repetirse en la misma fila, ni en la misma columna, ni en el mismo cuadrado de bordes negros de 3x3.

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

Encontrará la solución en la página 15.

Pimientos reellenos de farro

El farro integral y las lentejas se transforman en un sustancioso relleno para los pimientos. Este delicioso plato sin carne es muy fácil de preparar.

PORCIONES: 4

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Ingredientes

½ taza de lentejas secas

½ taza de farro

4 pimientos (de cualquier color)

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cebolla, picada finamente

2 tazas de hojas de col rizada picadas

¼ taza de hojas de perejil picadas

¼ taza de queso de cabra desmenuzado

¼ taza de tomates secos picados
(envasados en aceite, escurridos)

1 cucharada de jugo de limón

2 cucharadas de cebollín picado para decorar



¿LO SABÍA?

El farro y las lentejas tienen muchos nutrientes. Ambos son una excelente fuente de proteínas y fibras saludables para el corazón.



Instrucciones

1. Agregue las lentejas a una olla grande con agua y sal, y deje hervir a fuego lento. Una vez que rompa el hervor, agregue el farro y cocínelo junto con las lentejas hasta que estén tiernos, durante unos treinta minutos. Escúrralos y colóquelos en un bol para mezclar.
2. Mientras las lentejas y el farro se cocinan, corte los pimientos por la mitad a lo largo y quíteles las semillas. Colóquelos en una fuente apta para microondas, con la parte cortada hacia arriba. Agregue una media pulgada de agua a la fuente. Cúbralos con un film transparente y cocínelos en el microondas a máxima potencia hasta que estén tiernos, durante unos ocho minutos. Ecurra el agua y reserve las mitades de pimiento.
3. Agregue el aceite de oliva a una sartén a fuego medio-alto y cocine las cebollas hasta que se ablanden, durante unos diez minutos. Agregue la col rizada y siga cocinando durante dos minutos más hasta que esté blanda.
4. Mezcle las lentejas, el farro, las cebollas, la col rizada, el perejil, el queso de cabra, los tomates secos y el jugo de limón. Condimente a gusto con sal y pimienta negra. Rellene con una cuchara las mitades de pimiento reservadas y decore con cebollín.

Sus beneficios

Aparte de su médico: otros controles que necesita ahora

Hay otros dos controles que son esenciales para su salud: un examen de la vista y un control dental. ¿No ha visitado a su oculista o a su dentista recientemente? No se preocupe. Su plan de Medicare de Blue Shield incluye beneficios dentales y de la vista, así que tenemos la cobertura que necesita. Estos son los motivos por los que debería programar una cita hoy mismo.



Examen de la vista

Los oculistas no solo recetan anteojos y lentes de contacto nuevos. Pueden mirar el fondo de los ojos para detectar problemas de todo tipo:

- Las personas de más de 65 años tienen más posibilidades de tener problemas de la vista, como glaucoma, cataratas y degeneración macular.
- Algunas enfermedades crónicas aparecen primero en los ojos al dañar los vasos sanguíneos más pequeños. Los oculistas pueden detectar signos de diabetes y de tensión arterial alta al observar estos vasos sanguíneos. (Las personas con diabetes también necesitan un examen anual).

Hágase un control de la vista una vez al año. Su plan VSP de Medicare de Blue Shield cubre una visita anual. ¿No sabe con seguridad cuándo tuvo su último examen? Llame a VSP al **(855) 492-9028** para consultarlo.

Para programar una cita con un proveedor de nuestra red, llame al número de Servicio al Cliente que está en su tarjeta de identificación de miembro de Blue Shield.



Control dental

A medida que envejece, puede tener más problemas de salud dental, pero visitar a un dentista con frecuencia ayuda a que sus dientes y encías se mantengan sanos.

A veces, esto pasa porque tiene otros problemas de salud. La diabetes, la artritis y las enfermedades del corazón pueden aumentar el riesgo de tener una enfermedad de las encías. Tal vez toma medicamentos que le resecan la boca, lo que puede aumentar las caries y el deterioro de los dientes.

Su dentista también controla si hay signos de ciertos tipos de cáncer, como el cáncer de lengua y de garganta.

Visitar al dentista al menos una vez al año ayuda a detectar estos problemas antes de que se agraven. Incluso puede evitar que pierda dientes. Con dientes sanos, puede comer los alimentos que quiera y sonreír con confianza.

Su plan incluye cobertura para controles dentales, limpiezas y radiografías. Para conocer los beneficios dentales, llame al **(888) 679-8928**.

Programa de incentivos para miembros

Puede recibir una tarjeta de regalo* si se hace pruebas de detección importantes y se registra en el programa antes del 31 de diciembre de 2024. Para obtener más información, visite bscaappreciation.healthmine.com o llame al **(866) 352-0892 (TTY: 711)**, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m., de lunes a viernes, excepto los días feriados.

Cápsula completa

Control de seguridad: tensión arterial alta y medicamentos para el resfrío

Los resfríos son más comunes en invierno; por eso, es posible que esté pensando en comprar medicamentos para el resfrío pronto. Pero antes, hay algo que debe saber.

Algunos medicamentos para el resfrío de venta sin receta (OTC, por sus siglas en inglés) pueden ser dañinos para la tensión arterial y para el corazón. También pueden interferir con los medicamentos para la tensión arterial que usted esté tomando.

Qué medicamentos debe evitar: Los que causan más problemas son los descongestivos nasales para aliviar la congestión y los medicamentos multisíntomas para el resfrío. Los descongestivos funcionan deshinchando las pequeñas venas de los conductos sinusales para que entren menos fluidos, pero pueden comprimir los vasos sanguíneos en otras partes del cuerpo, lo que aumenta la tensión arterial.

Los medicamentos multisíntomas para el resfrío también pueden tener otros ingredientes que aumentan la tensión arterial.

Qué debe mirar en la etiqueta: A veces, los medicamentos para el resfrío tienen etiquetas con advertencias para las personas que tienen tensión arterial alta. Si no hay advertencias, lea la parte de atrás de la etiqueta. Evite los medicamentos que tengan estos ingredientes:

- Descongestivos, tales como pseudoefedrina, efedrina, fenilefrina, nafazolina y oximetazolina
- Analgésicos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID, por sus siglas en inglés), como el ibuprofeno y el naproxeno sódico
- Alto contenido de sodio



La buena noticia: Hay formas seguras de aliviar la congestión y otros síntomas en casa. Pruebe alguno de estos medicamentos:

- Aerosoles nasales salinos para limpiar los senos paranasales.
- Acetaminofeno para bajar la fiebre.
- Sopas calientes, caldo y té para evitar la deshidratación y ayudar a aliviar la congestión.
- Un humidificador o vaporizador de vapor frío para aliviar la congestión y la tos.

¿Quiere asegurarse de no tomar medicamentos riesgosos? Consúltele a su farmacéutico o a su médico antes de tomar un nuevo medicamento.

Fuentes: American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón); Mayo Clinic

Repeticiones durante las vacaciones

¿Planea irse de viaje? Puede pedir un suministro de sus medicamentos recetados para llevar a las vacaciones. Así evitará la molestia de quedarse sin ellos mientras esté de viaje.

Llame al número de Servicio al Cliente que está en su tarjeta de identificación de miembro para obtener información detallada.

Consejos útiles

Prepárese para renovar su plan



El Período de Inscripción Anual de Medicare dura desde el 15 de octubre de 2024 hasta el 7 de diciembre de 2024. Asegúrese de hacerse el tiempo para revisar su plan. Tal vez quiera hacer cambios para 2025 y eso solo es posible entre el 15 de octubre y el 7 de diciembre. ¿Quiere mantener su plan sin cambios? Entonces no debe hacer nada.

En septiembre debería recibir su Notificación Anual de Cambios (ANOC, por sus siglas en inglés) por correo postal. Si necesita más copias, visite blueshield.com/medicare para leer su ANOC o descargarla.

Use esta lista para revisar su cobertura:

✓ Compruebe si los beneficios generales de su plan han cambiado. Revise su prima mensual y su deducible. Pregúntese si sus necesidades de salud han cambiado. Si es así, considere revisar su plan para asegurarse de tener la cobertura adecuada.

✓ Controle que sus médicos sigan estando en su red. A veces, los proveedores cambian de red. Busque sus médicos, especialistas y hospitales preferidos actuales. Elija un nuevo médico si quiere cambiar.

✓ Piense en la cobertura dental, de la vista y de la audición. Medicare no cubre estos servicios, pero algunos planes Medicare Advantage sí. Revise su plan para saber si califica. Si no tiene esta cobertura, piense si desea comprarla.

✓ Revise su cobertura de medicamentos recetados. Vea si sus medicamentos recetados mantienen la cobertura a un precio que le convenga y asegúrese de poder seguir usando la misma farmacia.

¿Tiene alguna pregunta? Llame a Servicio al Cliente al número que aparece en su tarjeta de identificación de miembro de Blue Shield. También puede escanear este código con su teléfono inteligente o visitar blueshield.com/medicare.



¿Es elegible para Medicare y Medi-Cal?

Si es un miembro de Medicare Advantage que también califica para Medi-Cal, el condado revisa su elegibilidad todos los años. Su cobertura se renovará automáticamente si pueden verificarle de forma electrónica. Si no, recibirá un paquete de renovación de miembro por correo postal. Está pendiente del envío del paquete de renovación y, después, envíe el formulario lo más pronto posible. ¿Se ha mudado en los últimos tres años? Actualice su dirección hoy mismo en mybenefitscalwin.org. Si tiene alguna pregunta, llame a Blue Shield al (844) 378-4181 (TTY: 711).

Aplicación móvil de Blue Shield



Servicios y acceso a la información más importante las 24 horas, los siete días de la semana, y al alcance de la mano. Obtenga más información en blueshieldca.com/bluemobile.



Solución del sudoku

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

Apple y el logotipo de Apple son marcas registradas de Apple Inc. App Store es una marca de servicio de Apple Inc. Google Play y el logotipo de Google Play son marcas registradas de Google LLC.

Betr Health es una marca registrada de Pure Proactive Health, Inc., que diseñó esta marca para ayudar a las personas a cumplir sus objetivos de salud mediante decisiones de estilo de vida y comportamiento saludables. Los resultados individuales serán distintos por muchos motivos, y Pure Proactive Health, Inc. no puede garantizar que usted cumplirá sus objetivos de salud. SilverSneakers es una marca registrada de Tivity Health, Inc. © 2024 Tivity Health, Inc. Todos los derechos reservados.

* Es necesario registrarse para participar. Visite healthyopportunities.healthmine.com para registrarse y conocer qué actividades reciben una tarjeta de regalo. La cantidad total de la tarjeta de regalo y las actividades de salud que califican dependen de la elegibilidad para hacer ciertas actividades, que serán distintas para cada persona. Es posible que los miembros no califiquen para todas las actividades de salud. Una tarjeta de regalo por actividad de salud por año. Las fechas de los servicios deben ser antes del 31 de diciembre de 2024. La tarjeta de salud se entregará una vez que el miembro complete una autocertificación. Las actividades que califican para obtener la tarjeta de regalo pueden cambiar. Blue Shield se reserva el derecho a cancelar este programa en cualquier momento y sin previo aviso. Si tiene alguna otra pregunta, llame a Servicio al Cliente de Healthy Opportunities al (866) 243-3795 (TTY: 711), de 7:00 a. m. a 7:30 p. m. (hora del pacífico), de lunes a viernes, excepto los días feriados. Healthmine, Inc. es independiente de Blue Shield of California y tiene un contrato con Blue Shield para brindarles incentivos a los miembros elegibles a través de programas de bienestar diseñados para cubrir las brechas de atención.

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

Presorted
Standard Mail
U.S. Postage
PAID
Blue Shield
of California

<First Name><MI><Last Name>
<Street Address 1>
<Street Address 2>
<City, State, Zip>

© 2024 Blue Shield of California is an independent member of the Blue Shield Association
A56394MAD-SP_0924



Le mantenemos bien adelante

Como sus aliados en la salud, queremos que obtener atención sea fácil.

¿Tiene alguna pregunta o necesita ayuda?
Llámenos al **(800) 776-4466 (TTY: 711)**,
de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los siete días
de la semana. La llamada es gratis.

