



Viviendo Blue

Verano de 2025



Artículo destacado

Sus objetivos de salud para el verano



Estamos en verano y es un excelente momento para revisar sus objetivos de salud y encargarse de los que le quedan por cumplir. Conozca de qué forma pueden servirle los pequeños cambios en la rutina y los beneficios y los servicios de su plan de salud que tiene para aprovechar.

Salga de su hogar. ¿Hacer más ejercicio es uno de sus objetivos? Póngase en movimiento saliendo al aire libre. Haga tareas de voluntariado en una huerta comunitaria o consulte si en su centro comunitario hay caminatas grupales. Si su plan lo ofrece, únase a SilverSneakers®. Este programa de ejercicios físicos no tiene costo adicional y ofrece clases comunitarias y por Internet, además de una membresía en un gimnasio. Para obtener más información, visite blueshieldca.com/bluesneakers.

Programe sus controles. Si aún no lo ha hecho, programe su Visita de Bienestar Anual. ¿Necesita ayuda? Comuníquese con un Orientador de Atención llamando al número de Servicio al Cliente que está en su tarjeta de identificación de miembro de Blue Shield. Los Orientadores de Atención pueden ayudar a programar visitas médicas.

Expóngase al sol de forma segura. El caluroso clima de verano puede traer problemas. Evite la deshidratación tomando agua a lo largo del día. Además, trate de no salir durante las horas de más calor, que van desde las 10:00 a. m. hasta

las 4:00 p. m. Cuando esté al aire libre, use ropa liviana y un sombrero; también póngase mucho protector solar para prevenir quemaduras solares.

Algunos planes ofrecen asignaciones trimestrales para comprar artículos de venta sin receta, como los protectores solares. Para saber si califica, inicie sesión en su cuenta de miembro en blueshieldca.com/login y seleccione *Benefits and Coverage* (Beneficios y cobertura).

Fuentes: Sistema de salud de Mayo Clinic; Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

Sistema médico personal de emergencia

Los accidentes pasan. Por eso, queremos mantenerle a salvo ofreciéndole un sistema de monitoreo de alertas médicas de LifeStation si su plan lo permite. Si hay un problema, pulse el botón del dispositivo que lleva puesto para recibir ayuda las 24 horas, los siete días de la semana. Si quiere empezar o consultar la elegibilidad, llame a LifeStation al **(855) 672-3269 (TTY: 711)**.

Control de la salud

Manténgase al tanto de los resultados de sus pruebas

Envejecer tiene sus ventajas. Hay más lugar para los pasatiempos, las amistades y uno/a mismo/a. Pero también trae más pruebas médicas, ya sean análisis de sangre de rutina, pruebas de diagnóstico por imágenes o pruebas de detección del cáncer.

Esperar a que le den los resultados de las pruebas puede ser estresante. Sin embargo, puede alivianar la espera si sabe lo que tiene que hacer.

Primero, pregunte. Pídale a su médico de atención primaria la información básica sobre la prueba. Por ejemplo, cómo debe prepararse y qué descubrirá a partir de los resultados. ¿Hay algo que no entiende? Pídale al médico que repita la información o que le brinde instrucciones por escrito para revisarlas en su hogar.

Luego, averigüe cuándo y cómo obtener los resultados de la prueba. Podrían tardar un día o un par de semanas en estar listos. Por eso, debe preguntar cuándo estarán listos y cómo lo sabrá. Es posible que su médico le envíe un mensaje a través de su portal para pacientes o que le pidan que llame al médico en un horario determinado. Comuníquese con el consultorio

Beneficios de un portal para pacientes

Un portal para pacientes es una herramienta gratis por Internet que le permite obtener su información personal sobre la salud las 24 horas, los siete días de la semana. Puede controlar sus medicamentos, enviarle mensajes al consultorio de su médico y hacer un seguimiento de los informes de laboratorio y de las próximas citas. Averigüe si el consultorio de su proveedor o su sistema de salud ofrecen un portal para pacientes y cómo hacer para registrarse.



de su médico si no ha recibido noticias dentro del tiempo de espera que le hayan dicho.

Si fue un especialista el que pidió la prueba, pida que también le envíen los resultados a su médico de atención primaria. Servicio al Cliente puede ayudar a coordinar la información entre su médico y los especialistas. Llame al número que está en su tarjeta de identificación de miembro para hablar con un miembro del equipo.

Luego, trate de no estresarse. La mayoría de las pruebas médicas son de rutina. Sin embargo, puede haber algunas más complejas. La mayoría de los consultorios médicos tienen un sistema para comunicarles resultados importantes o sensibles a sus pacientes.

Pero, a veces, también es posible que vea la información sobre la prueba desde su portal para pacientes antes que el médico. Intente resistir el impulso de mirar los resultados por su cuenta, ya que, por lo general, son difíciles de interpretar para las personas que no tienen entrenamiento médico. En vez de hacer eso, llame al consultorio del médico si necesita ayuda.

Por último, imprima una copia de los resultados. Una vez que reciba los resultados de su prueba, le recomendamos que imprima una copia para llevarle al especialista. Puede hacerlo desde nuestro Registro de Salud para Miembros (consulte el recuadro de la página 6 para obtener más información).

Fuente: National Institute on Aging (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento)

Segunda opinión

Consejos especializados del director médico de los programas de Medicare de Blue Shield of California



P Acabo de recibir el diagnóstico de diabetes tipo 2. ¿Tendré que usar insulina?

Es muy probable que la respuesta sea no. La insulina es una hormona que regula los niveles de azúcar en la sangre. Las personas con diabetes tipo 2 todavía pueden producir insulina, pero su cuerpo se ha vuelto resistente y, como consecuencia, la insulina no puede actuar de manera tan eficaz. El primer paso del tratamiento siempre es una alimentación saludable y ejercicio físico. Ambos pueden ayudar a mantener los niveles de azúcar en la sangre bajo control.

Para la mayoría de las personas con diabetes tipo 2, la insulina es necesaria cuando ya nada funciona. En lugar de eso, es posible que su médico le sugiera tomar metformina o semaglutida (el nombre de marca es Ozempic) si necesita tomar medicamentos para controlar la diabetes.

Ambos bajan los niveles de azúcar en la sangre y los controlan. A pesar de que tienen efectos secundarios similares, como náuseas y diarrea, por lo general, con el tiempo se dejan de sentir.

P ¿Qué puedo hacer para mantenerme saludable durante otro desastre natural, como un incendio forestal o una inundación?

Los desastres naturales no son algo nuevo para la población de California. Es probable que usted haya tomado medidas para proteger su hogar, pero tenga en cuenta estos consejos para proteger su salud:

Protéjase de los efectos dañinos como el aire con humo. Quédese adentro con las ventanas y las puertas cerradas, y use un purificador de aire. El agua de las inundaciones también puede enfermarle. Si el agua del grifo no es segura, hiérvala o consiga agua embotellada.

Mantenga las repeticiones de sus medicamentos al día en caso de que deba evacuar. Es posible que su plan permita obtener repeticiones anticipadas en todo momento, así como durante desastres.

Arme un bolso de viaje y guárdelo en un lugar que sea cómodo para tomarlo en un apuro. Incluya medicamentos para todos los miembros de su familia, incluidos los medicamentos de venta sin receta. También guarde documentos médicos y del seguro o identificaciones. Llame al número que está en su tarjeta de identificación de miembro para comunicarse con un Orientador de Atención, que le ayudará a resolver los problemas que tenga con las repeticiones o para programar consultas.

Intente usar Teladoc si no puede comunicarse con su médico. Este servicio de telesalud le permite programar una cita con un médico certificado por la junta las 24 horas, los siete días de la semana. Llame al **(800) 835-2362 (TTY: 711)** o visite blueshieldca.com/blueteladoc.

¿Necesita ayuda para controlar la diabetes o la prediabetes?

Pruebe Wellvolution®. Esta plataforma digital puede servirle para tratar su diabetes porque le ayuda a controlar el azúcar en la sangre, recibir asesoramiento sobre salud personalizado y encontrar recetas de cocina saludable. Lo único que necesita es un teléfono inteligente. Visite blueshieldca.com/bluwell para obtener más información o escanee el código QR a la derecha.



Sugerencias útiles

Los cinco temas sensibles que debe tratar en su cita médica

Quizá le avergüence hablar sobre algunos síntomas, pero es probable que su médico de atención primaria ya los haya escuchado antes. Estos son cinco temas que debe tratar durante su próxima Visita de Bienestar Anual sin importar la vergüenza que sienta.

Tema delicado	Por qué importa	Cómo plantearlo
1 Problemas de vejiga	La incontinencia es algo común. Si tiene problemas de control de la vejiga, hágale saber a su médico, ya que pueden controlarse para que recupere su vida (y sus noches). Su médico puede recomendarle medicamentos o cambios en el estilo de vida.	"Últimamente, he tenido problemas para controlar la vejiga".
2 Falta de ejercicio	Debe hacer al menos 150 minutos de actividades enérgicas a la semana, como caminatas, además de movimientos que fortalezcan los músculos para mantenerse saludable e independiente. Su médico puede recomendarle las sesiones de ejercicios físicos que sean adecuadas para su estilo de vida y sus problemas de salud, sin importar cuáles son sus preocupaciones.	"¿Cuánta actividad física cree que necesito?"
3 Tristeza	La depresión es algo común entre las personas adultas mayores. Algunos signos son los problemas para dormir y la falta de energía. Hágale saber a su médico si no se siente igual que siempre, así puede recomendarle terapia o medicamentos.	"Ya no siento tanto interés en hacer las cosas que antes disfrutaba".
4 Dolor	Muchas personas adultas mayores afirman sentir dolores. El dolor crónico que dura más de tres meses puede impedirle hacer las actividades que disfruta y causarle depresión. Su médico puede ayudarlo a encontrar la causa de su dolor y a saber cómo tratarla.	"Siento mucho dolor y nada de lo que tomo parece ayudarme".
5 Caídas o problemas de equilibrio	Las caídas pueden restarle independencia y movilidad. Incluso si nunca se ha caído, puede sentir temor de caerse en el futuro. Su médico puede revisar sus medicamentos para saber si alguno le hace sentir que no tiene un buen equilibrio.	"Me preocupan las caídas. ¿Qué puedo hacer para mejorar mi equilibrio?"

Fuentes: National Institute on Aging; Johns Hopkins Medicine

Programa de Reconocimiento de Blue Shield of California

Podría recibir una tarjeta de regalo de \$50* si completa su Visita de Bienestar Anual antes del 31 de diciembre de 2025. Para obtener más información, llame al **(866) 352-0892 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m.

Sus beneficios

Excelentes motivos para ver al dentista cuanto antes



Una gran sonrisa puede iluminar la cara (y la habitación). Ese es uno de los motivos para cuidar sus dientes. ¿Quiere otro? Tener dientes y encías saludables es bueno para su salud general.

Sin embargo, la salud oral se vuelve más desafiante a medida que envejece, ya que aumentan las posibilidades de tener problemas de salud, como la diabetes, o de tomar medicamentos que le resequen la boca o le formen caries.

Cepillarse los dientes y usar hilo dental todos los días puede ayudar a evitar este tipo de problemas, al igual que visitar al dentista dos veces al año para sus controles.

Es posible que su plan Medicare Advantage incluya beneficios dentales que cubren los controles de rutina. Por eso, incluso si no ha visitado al dentista recientemente, nunca es demasiado tarde para aprovechar estos beneficios.

Motivo n.º 1: Detectan problemas de manera temprana

Los dentistas pueden detectar los primeros signos de enfermedad de las encías y caries. Si no se tratan, ambos problemas pueden causar la pérdida de dientes, lo que hace que comer sea más difícil. Además, es posible que ambos causen inflamación que puede producir problemas de salud graves, como enfermedades del corazón. Pero tratar los problemas dentales temprano es más fácil y barato.

Motivo n.º 2: Pueden detectar cáncer de boca

En cada control, su dentista le revisa la boca para detectar cualquier cambio, como llagas o puntos rojos o blancos, que pueden ser los primeros signos de cáncer. También es más fácil de tratar si se detecta de manera temprana.

Motivo n.º 3: Puede recibir consejos de cuidado diario

¿Ahora le cuesta más cepillarse y usar hilo dental? Su dentista puede sugerirle usar un cepillo especial o un hilo dental con mango (*flosser*) para que sea más fácil hacerlo. También puede decirle cuáles son los cuidados para los puentes, las dentaduras postizas y los implantes dentales.

Lo esencial: programe una visita a su dentista cuanto antes. Para saber si su plan ofrece beneficios dentales, llame al número de Servicio al Cliente que está en su tarjeta de identificación de miembro de Blue Shield o visite blueshieldca.com/bluedental.

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

Obtenga sus registros de salud

Nuestro nuevo Registro de Salud para Miembros agrupa su información médica en nuestra aplicación y sitio web. Podrá ver todos los medicamentos que toma y, luego, descargar o imprimir la lista. También podrá consultar las recetas, los resultados de los análisis de laboratorio y más. Con nuestro Registro de Salud para Miembros, la información sobre su salud está en sus manos.

Cápsula completa

La buena noticia sobre los costos de los medicamentos

Gracias a los cambios recientes en las leyes sobre medicamentos recetados, los costos de sus medicamentos están bajando. Esa es una buena noticia para las personas adultas mayores, quienes, en su mayoría, toman al menos un medicamento recetado.

De todos modos, los cambios en la cobertura de Medicare no son la única alternativa que tiene para ahorrar en los gastos de sus medicamentos. Además, esto es lo que tiene que saber.

Revise sus límites de gastos de bolsillo. Las personas que están inscritas en un plan Medicare Advantage o de la Parte D tienen un límite anual de gastos de bolsillo de \$2,000 para medicamentos recetados. También podrá repartir los costos de sus medicamentos a lo largo del año.

Consulte si hay copagos más bajos. Si los precios de los medicamentos que toma han aumentado por encima de la inflación, es posible que su copago sea más bajo. Esta opción se aplica a algunos medicamentos cubiertos por la Parte B de Medicare.

Obtenga información sobre la ayuda adicional disponible mediante el programa Extra Help de Medicare. Este programa ayuda a las personas con recursos económicos limitados a pagar sus medicamentos recetados y otros costos del plan. La inscripción al programa Extra Help es automática si recibe Seguridad de Ingreso Suplementario del Seguro Social. Para obtener más información sobre el programa, llame al número de Servicio al Cliente que está en su tarjeta de identificación de miembro.

Repeticiones para las vacaciones

¿Planea irse de viaje? Puede pedir un suministro de sus medicamentos recetados para las vacaciones. De esta forma, se evita el inconveniente de tener que buscar una farmacia cuando esté de viaje. Para recibir información detallada, llame al número de Servicio al Cliente que está en su tarjeta de identificación de miembro.



Comuníquese con su farmacéutico o médico. Algunas veces los médicos recetan medicamentos que su plan no cubre. Si eso sucede, pregúntele abiertamente a su médico o farmacéutico si hay una alternativa más barata que pueda usar como reemplazo.

Cámbiese a una farmacia con envío al hogar. ¿Quiere una recomendación? Aproveche los envíos al hogar del nuevo proveedor de farmacia de Blue Shield, Amazon Pharmacy. Tendrá suministros extendidos de los medicamentos, acceso a herramientas para buscar los mejores precios y envíos sin costo. Además, todo está disponible sin costo adicional para usted. Para obtener más información, visite amazon.com/blueshieldcamedicare.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; Medicare.gov

La aplicación móvil de Blue Shield

Obtenga acceso a la información sobre la salud las 24 horas, los siete días de la semana; todo al alcance de la mano. Obtenga más información en blueshieldca.com/bluemobile.



Estamos aquí para guiarle

¿Necesita ayuda para administrar su plan? Llame al número de Servicio al Cliente que está en su tarjeta de identificación de miembro. Nuestro equipo de Servicio al Cliente puede ayudarle a hacer lo siguiente:

- Obtener repeticiones de sus medicamentos recetados o encontrar alternativas más baratas a los medicamentos.
- Administrar las autorizaciones previas y las referencias si tiene problemas.
- Comunicarle con un Orientador de Atención que puede ayudarle a programar citas.

* Es necesario registrarse para participar. Para registrarse y ver con qué actividades puede obtener una tarjeta de regalo, visite bscappreciation.healthmine.com. La cantidad total de la tarjeta de regalo y las acciones para la salud que califican dependen de la elegibilidad para hacer actividades específicas, que cambiará según la persona. Es posible que los miembros no califiquen para hacer todas las actividades para la salud. Se da una sola tarjeta de regalo por actividad saludable por año. Los servicios se deben brindar antes del 31 de diciembre de 2025. La tarjeta de regalo se entregará después de que el miembro complete su propia certificación. Las actividades que califican para obtener una tarjeta de regalo pueden cambiar. Blue Shield tiene derecho a cancelar este programa en cualquier momento y sin previo aviso. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con Servicio al Cliente del Programa de Reconocimiento de Blue Shield of California llamando al (866) 352-0892 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m., excepto los días feriados. Healthmine Services Inc. es independiente de Blue Shield of California y tiene un contrato con Blue Shield para brindar servicios que promuevan la participación de los miembros para reducir las brechas en la atención. SilverSneakers es una marca registrada de Tivity Health, Inc. © 2025 Tivity Health, Inc. Todos los derechos reservados. LifeStation es una entidad independiente que administra servicios en nombre de Blue Shield of California. Wellvolution es una marca registrada de Blue Shield of California. Solera, Inc. administra Wellvolution y todos los programas, servicios y ofertas de salud digitales y en persona asociados. Estos servicios del programa no son beneficios cubiertos de los planes de salud de Blue Shield, y no se aplica ninguno de los términos ni ninguna de las condiciones de los planes de salud de Blue Shield. Blue Shield tiene derecho a cancelar este programa en cualquier momento y sin previo aviso. Las disputas relacionadas con Wellvolution pueden estar sujetas al proceso de reclamos de Blue Shield. Tenga en cuenta que, para los miembros de los planes Medicare Advantage, nuestro contrato con el programa de Medicare no ofrece Wellvolution ni lo garantiza, y el proceso de apelaciones de Medicare tampoco se aplica a Wellvolution.

Amazon Pharmacy es independiente de Blue Shield of California y tiene un contrato con Blue Shield para brindarles servicios de farmacia con envío al hogar a los miembros de Blue Shield para que reciban sus medicamentos recetados. Los miembros deben pagar el costo compartido que corresponda, según se indica en los detalles del plan de beneficios. Hay información sobre los beneficios específicos de medicamentos recetados y las exclusiones de los beneficios de medicamentos en los documentos del plan del miembro. Si los miembros tienen alguna pregunta sobre su cobertura de medicamentos recetados de Blue Shield, pueden llamar al número de Servicio al Cliente que está en su tarjeta de identificación de miembro de Blue Shield. Amazon y todas las marcas relacionadas son marcas de Amazon.com, Inc. o de sus afiliadas.

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

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。