

Boletín Informativo para Afiliados de Medicare



Índice

Mantenerse Saludable en Estos Tiempos Difíciles	2
Cómo Tomamos las Decisiones de Cobertura	3
Una Mirada a las Nuevas Tecnologías	3
Conéctese en Línea con Health Net	4
Bienvenido a myStrength	5
Diez Consejos de Cuidado Propio para Cuidadores	6
Fideos de Calabacín con Ajo, Manteca y Queso Parmesano	9
Mi Lista de Verificación de Bienestar y Prevención	10
Qué Es una Evaluación de Bienestar Personal (PWA)	12
Las Farmacias dentro de la Red Pueden Ahorrarle Tiempo	13
La Administración de Casos Representa una Ayuda Real para Tratar Enfermedades Graves	14
Controlar los Problemas Urinarios Puede Prevenir una Caída	15
¿Le Dijeron que es Prediabético?	16
Uso de Estatinas para Mantener su Corazón Saludable	17
Telesalud: Conectar a los Pacientes con la Atención en Todos Lados	19
Nuestros Farmacéuticos Están a su Servicio	20
Salud y Bienestar Emocionales	22
Programa para Dejar de Consumir Tabaco	23
¿Cuándo la Sala de Emergencias es la Opción Adecuada?	24
Cinco Motivos para Hacerse una Mamografía	25
El Otoño es Época de Gripe.	26
Health Net Community Connect (Aunt Bertha)	27
Aproveche al Máximo el Tiempo con su Médico	27
Su Opinión Importa	28
¿Quiénes Deben Hacer Ejercicio?	29
Tenemos un Programa de Asistencia Lingüística para Usted	30
Su Preferencia de Idioma	31
Conozca sus Derechos y Responsabilidades	32
Cómo Protegemos su Privacidad	33
Información de Contacto y Números de Teléfono	Contraportada



Mantenerse Saludable en Estos Tiempos Difíciles

Durante estos tiempos de incertidumbre debido a la pandemia, el objetivo principal de Health Net sigue siendo ayudarlo a mantenerse saludable. Esperamos que encuentre nuevas formas de alcanzar un buen estado de salud a través de los artículos de este boletín informativo sobre telesalud, medicamentos, la gripe y hasta una increíble receta. Una forma de medir la atención médica es saber cuántos de ustedes se realizan pruebas de detección preventivas y qué tan bien se controlan las enfermedades crónicas, como la diabetes y la presión arterial alta. Los cuadros a continuación le informan acerca de cómo nos va en cuanto a estas medidas fundamentales de una buena salud:

Está Haciendo un Muy Buen Trabajo



- Prueba de detección de cáncer de seno
- Prueba de detección de cáncer colorrectal
- Vacunación anual contra la gripe
- Buen control del azúcar en sangre para diabéticos
- Examen anual de la vista para diabéticos
- Toma de medicamentos para la diabetes según lo programado

¡Aún Necesitamos su Ayuda!



- Realización de una Evaluación de Bienestar Personal (por sus siglas en inglés, PWA)
- Charla con su médico sobre evitar las caídas
- Charla con su médico sobre problemas de la vejiga
- Toma de medicamentos cardiovasculares según lo programado

¡Gracias por tomar las medidas necesarias para lograr muchos de estos importantes objetivos de atención médica! A pesar de que las consultas con el médico pueden ser por teléfono o por computadora estos días, es esencial mantener informado a su médico sobre sus preocupaciones de salud, incluidos los signos de enfermedad, las caídas y los problemas de la vejiga. No deje de seguir los consejos de su médico acerca de la atención preventiva, protéjase de la gripe, complete una evaluación de salud personal, tome sus medicamentos, aliméntese de forma saludable y haga mucha actividad física. Queremos que se sienta bien y pueda hacer todo lo que disfruta, especialmente cuando la pandemia termine.

Si tiene sugerencias o si desea obtener más información sobre nuestro Programa de Mejoramiento de la Calidad, comuníquese con el Departamento de Servicios al Afiliado al número gratuito que figura al dorso de su tarjeta de identificación.

Cómo Tomamos las Decisiones de Cobertura

En Health Net, queremos ayudarlo a usted y a su familia a estar saludables, seguros y cómodos. No deben existir obstáculos entre usted y la atención que necesita obtener para estar y mantenerse saludable.

Creemos que todas las decisiones sobre la atención que recibe deben basarse en sus necesidades de salud, idoneidad médica, seguridad y cobertura actual. Health Net de ninguna manera alienta ni ofrece incentivos financieros a sus médicos contratados o a cualquier otra persona para denegar cualquier tipo de atención o tratamiento a nuestros afiliados.

Health Net no les da dinero a las personas encargadas de tomar decisiones para

que las medidas que tomen eviten que usted haga uso de los servicios. Los médicos que no brinden los servicios adecuados a nuestros afiliados serán investigados y podremos optar por rescindir nuestros contratos con ellos. Health Net no utilizará información sobre usted, como su raza, origen étnico o preferencia de idioma, para tomar decisiones sobre la cobertura o los beneficios.

¿Tiene alguna pregunta?

Llame al número gratuito o a la línea TTY del Departamento de Servicios al Afiliado que se encuentra al dorso de su tarjeta de identificación de afiliado. Desde el 1 de octubre hasta el 31 de marzo, puede llamarnos los 7 días de la semana de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. Desde el 1 de abril hasta el 30 de septiembre, puede llamarnos de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. Se utiliza un sistema de mensajes después del horario de atención, durante los fines de semana y los días feriados nacionales. Pregunte por el Departamento de Administración de la Utilización.

Una Mirada a las Nuevas Tecnologías

Health Net siempre está en la búsqueda de nuevos procedimientos, medicamentos y dispositivos utilizados para tratar enfermedades y afecciones. Se llaman nuevas tecnologías. Health Net tiene medidas en curso para evaluar las nuevas tecnologías y decidir si estarán dentro de los beneficios cubiertos. Las nuevas tecnologías son experimentales y se revisan en

varias etapas de los estudios clínicos. Durante este período, los profesionales de la salud estudian su seguridad y qué tan bien funcionan.

Health Net analiza los estudios propuestos en la literatura médica y recibe aportes de expertos para decidir si son seguros, eficaces y médicamente necesarios y apropiados.



Conéctese en Línea con Health Net

Con su cuenta en línea sin costo puede ahorrar tiempo, administrar la información de su plan y desarrollar hábitos saludables. Visite el sitio web:

California: ca.healthnetadvantage.com,

u

Oregón: or.healthnetadvantage.com.

Estas son algunas de las opciones disponibles cuando inicia sesión:



Para acceder a todo esto y más, ingrese al sitio web de California: ca.healthnetadvantage.com, o el de Oregón: or.healthnetadvantage.com, e inicie sesión.

También puede hacer un seguimiento de sus reclamos y obtener información sobre farmacias llamando al Departamento de Servicios al Afiliado al número que figura al dorso de su tarjeta de identificación de afiliado.

En Mi plan de salud

- Visualice e imprima una copia de sus documentos de cobertura, incluidos los siguientes documentos de su plan:
 - Certificación de Seguro, ubicado en *Evidencia de Cobertura* (que incluye sus Derechos y Responsabilidades como Afiliado)
 - Programa de Beneficios (como copagos, coseguros y deducibles)
 - Restricciones de beneficios y servicios fuera del área

En Mi cuenta

- Solicite una segunda opinión mediante un formulario de autorización en línea
- Imprima o pida las tarjetas de identificación
- Administre la información de su cuenta (como cambiar su información de contacto: dirección particular, dirección de correo electrónico o contraseña)
- Presente una apelación o queja

En Cobertura de farmacia

- Vea sus beneficios de farmacia
- Administre sus recetas médicas
- Obtenga formularios de compra por correo
- Busque información sobre medicamentos
- Encuentre una farmacia

En Actividad de mi plan

- Envíe y haga un seguimiento del estado de los reclamos médicos (**Nota:** También puede hacer un seguimiento de sus reclamos por teléfono. Llame al número del Departamento de Servicios al Afiliado que se encuentra al dorso de su tarjeta de identificación de afiliado de Health Net).
- Vea el historial de recetas médicas
- Vea o inicie una solicitud de reembolso

En Búsqueda de proveedores

- Encuentre médicos, especialistas, hospitales, grupos médicos, centros de atención de urgencia u otras instalaciones
- Encuentre un proveedor complementario en el plan (estos son médicos que ofrecen servicios como salud del comportamiento, dental, de la visión o atención alternativa)

Bienvenido a myStrength™



En ocasiones, todos luchamos con nuestros estados de ánimo. Los pensamientos de ansiedad o depresión pueden sobrecargarnos. Es importante buscar ayuda cuando la necesite y concentrarse en su salud mental. Ahora puede usar herramientas web y móviles para sentirse mejor y mantenerse mentalmente fuerte.

Fortalezca su mente, cuerpo y espíritu.

myStrength es un recurso en línea confidencial, personalizado para ayudarlo a mejorar su estado de ánimo. Estos recursos de autoayuda están diseñados para ayudarlo a volverse, y mantenerse, mental y físicamente saludable. Este valioso recurso ofrece un seguimiento en tiempo real del estado de ánimo y le ofrece actividades inmediatas para aliviar el estrés que pueden ayudarlo a lograr un cambio saludable y duradero.

¿Por qué myStrength? Estos son algunos motivos:

- Una variedad de recursos para mejorar el estado de ánimo.
- Módulos paso a paso de eLearning.
- Herramientas interactivas.
- Planes de acción semanales.
- Inspiración diaria.
- ¡Es un sitio altamente confidencial que cumple con la HIPAA¹ para su privacidad!

- Todo esto está incluido en su cobertura Health Net of California, Inc. y en el plan Medicare Advantage de Health Net (Health Net), ¡sin costo adicional!



Soporte personalizado, ¡a pedido!

1

REGÍSTRESE HOY

Inicie sesión en el sitio web de **California: ca.healthnetadvantage.com, o el de Oregón: or.healthnetadvantage.com**, y haga clic en la pestaña *Wellness Center (Centro de Bienestar)* para buscar myStrength; luego haga clic en *Discover myStrength (Descubrir myStrength)* *Go to Health Net myStrength (Diríjase a Health Net myStrength)*.

2

En el portal de Health Net myStrength, haga clic en *Sign Up (Registrarse)*.

3

Complete el proceso de registro de myStrength con una breve evaluación de bienestar y llene su perfil personal.

4

¡Diríjase a su celular! Después de configurar una cuenta en línea, descargue la aplicación myStrength para dispositivos iOS y Android, y regístrese con el mismo correo electrónico y contraseña.

¹La Ley sobre Responsabilidad y Transferibilidad del Seguro de Salud es una ley federal de 1996 que restringe el acceso a la información médica privada de las personas.

Los afiliados tienen acceso a myStrength a través de su inscripción actual en Health Net of California, Inc., en Health Net Health Plan of Oregon o en Health Net Life Insurance Company.

Diez Consejos de Cuidado Propio para Cuidadores

Ser un buen cuidador significa cuidar de uno mismo también. No es egoísta ocuparse de sus propias necesidades. Cuando está saludable y feliz, usted es más útil para la persona a la que cuida.



Consulte con su médico para obtener ayuda si experimenta alguna de las siguientes situaciones a menudo:

- Se siente desanimado, triste, desamparado y cansado.
- Se siente muy enojado, malhumorado y frustrado.
- No le apetece hablar con nadie ni ver a nadie.
- Ya no disfruta de sus pasatiempos favoritos.
- No puede dormir porque está preocupado constantemente.
- Está más olvidadizo de lo normal y no puede concentrarse en el trabajo ni en el hogar.
- Come demasiado o come muy poco.
- Se enferma con mayor facilidad. Le cuesta más recuperarse de enfermedades como el resfriado.
- Consume alcohol o drogas.
- Piensa en lastimarse a sí mismo o a sus seres queridos.



Diez Consejos de Cuidado Propio para Cuidadores

1. Comprenda la afección o enfermedad de su ser querido

Aprenda sobre la afección de su ser querido consultando con un médico o uniéndose a un grupo de apoyo. Cuando comprende mejor lo que su ser querido está viviendo, es más fácil tenerle más paciencia.

2. Organice sus tareas según el orden de importancia

Escriba una lista de las tareas de cada día para tener un plan claro. Establezca objetivos diarios que sepa que puede lograr. Use su tiempo y energía en las tareas que son realmente importantes primero. Realice tareas adicionales una vez que haya finalizado aquellas que necesitan realizarse de inmediato.

3. Acepte la ayuda

No haga todo por su cuenta. Tenga una lista de las personas con las que puede contar para que le ayuden. Pida ayuda cuando la necesite. Está dispuesto a aceptar ayuda cuando se la ofrezcan. Saber que no está solo es un alivio.

4. Dedique tiempo a hacer algo que disfrute

Planifique tener tiempo libre para las actividades que lo hacen feliz. Trabaje en el jardín, escuche música, manténgase en contacto con familiares y amigos o haga algo lindo para usted. Si está demasiado ocupado para salir de su hogar, invite a algún amigo o, de lo contrario, hablen por teléfono.

5. Tómese un descanso

Tómese tiempo todos los días o una vez por semana para estar solo. No sienta culpa por tomarse un descanso. Disfrute los momentos de tranquilidad para relajarse y no hacer nada. Camine afuera y tome aire fresco. Respire profundo para bajar su ritmo cardíaco y relajarse. Asegúrese de estar durmiendo lo suficiente.



(continúa)

Diez Consejos de Cuidado Propio para Cuidadores (continuación)

6. Siéntase orgulloso de usted mismo

Comprenda que el cuidado de otras personas es uno de los trabajos más difíciles de realizar. Dígase a sí mismo que está dando lo mejor. No sea demasiado duro consigo mismo. Siéntase orgulloso de su trabajo como cuidador. Recompénsese por el trabajo que realiza para su ser querido.

7. Visite a su médico a menudo

Manténgase al día con sus propios controles y medicamentos. Asegúrese de decirle al médico que usted es un cuidador. Infórmele sobre cómo se siente a nivel corporal y mental. Mientras más sepa el médico sobre usted, mejor atención podrá brindarle.

8. Tenga una dieta equilibrada

Coma alimentos saludables para tener energía para sobrellevar el día ajetreado. Las frutas, los vegetales, los cereales y las proteínas son las mejores opciones para una dieta equilibrada. Relájese y dedique tiempo a disfrutar las comidas.

9. Manténgase activo

Haga ejercicio durante al menos 30 minutos al día. No es necesario que vaya al gimnasio para hacer ejercicio. Camine por su manzana un par de veces por día o siga un video de ejercicios en el hogar. El ejercicio mejora su humor y mantiene fresca su mente.

10. Conéctese con recursos de la comunidad

Los programas de comidas, los servicios de tareas domésticas y los centros de atención diurna para adultos son algunos tipos de servicios que ayudan con el cuidado. Algunos de estos tipos están cubiertos por el seguro. Conozca cuáles son sus opciones para reducir algunas de las cargas del cuidado.



Para hablar con un enfermero sobre su salud o para obtener más información sobre los programas de bienestar en línea, llame al número del Departamento de Servicios al Afiliado que se encuentra al dorso de su tarjeta de identificación de afiliado o visite el sitio web de California: ca.healthnetadvantage.com, o el de Oregón: or.healthnetadvantage.com

Fideos de Calabacín con Ajo, Manteca y Queso Parmesano

Tiempo preparación	Tiempo de cocción	Tiempo total	Porciones	Calorías
15 min	10 min	25 min	2 porciones	283 kcal

Ingredientes

- 2 calabacines medianos
- 2 cucharadas de manteca
- 3 dientes de ajo grandes picados
- 3/4 de taza de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta a gusto
- 1/4 de cucharadita de ají triturado

Instrucciones

1. Corte los extremos del calabacín y haga fideos con un cortador o un pelador en juliana.
2. Derrita la manteca en una sartén grande a fuego medio alto. Agregue el ajo y cocine hasta que sienta aroma, revolviendo frecuentemente.
3. Agregue los fideos de calabacín y revuelva hasta que estén tiernos, durante unos 3 a 5 minutos.
4. Apague el fuego, agregue el queso parmesano rallado y revuelva, y sazone a gusto con sal y pimienta. Agregue el ají molido y sirva.

Encuentre esta receta en línea en: <https://bestrecipebox.com/zucchini-noodle-recipe/>



Esta receta básica es sencilla, saludable y deliciosa. Incluso puede agregar más vegetales, carne o mariscos de su elección a su magnífica pasta de calabacín.

Mi Lista de Verificación de Bienestar y Prevención



Lleve esta lista de verificación a su visita con el médico para saber qué pruebas de detección, exámenes y vacunas debería programar. Esto podría variar según su edad e historial médico. Utilice los cuadros a continuación para registrar cada actividad que complete:

Pruebas y exámenes	Fecha
<input type="checkbox"/> Visita anual de bienestar	Fecha:
	Médico:
<input type="checkbox"/> Prueba de detección de cáncer de seno (mamografía)	Fecha:
	Médico:
	Resultado:
<input type="checkbox"/> Prueba de detección de cáncer colorrectal	Fecha:
	Médico:
	Resultado:
<input type="checkbox"/> Densitometría ósea	Fecha:
	Médico:
	Resultado:
<input type="checkbox"/> Control de la presión arterial	Fecha:
	Médico:
	Resultado:
<input type="checkbox"/> Control del colesterol	Fecha:
	Médico:
	Resultado:
<input type="checkbox"/> Otros	Fecha:
	Médico:
	Resultado:

Pruebas de detección de la diabetes	Fecha
<input type="checkbox"/> Examen de dilatación de la pupila	Fecha:
	Médico:
	Resultado:
<input type="checkbox"/> Prueba A1c	Fecha:
	Médico:
	Resultado:
<input type="checkbox"/> Prueba de orina	Fecha:
	Médico:
	Resultado:

Vacunas	Cita
<input type="checkbox"/> Influenza (gripe)	Fecha:
<input type="checkbox"/> Neumococos (neumonía)	Fecha:
<input type="checkbox"/> Tétano, difteria, tos ferina (Tdap)	Fecha:
<input type="checkbox"/> Herpes zóster (herpes)	Fecha:





Qué Es una Evaluación de Bienestar Personal (PWA)

RECIBIR LA MEJOR ATENCIÓN
COMIENZA CON USTED

Por qué Es Importante

Una Evaluación de bienestar personal (por sus siglas en inglés, PWA) es un cuestionario de preguntas rápidas y sencillas sobre su salud. Al completar esta encuesta confidencial, podemos asegurarnos de que está recibiendo la mejor atención de salud posible.

Hay **dos** maneras sencillas de completar su evaluación:



1. Por correo postal

Complete la encuesta enviada por correo y devuélvala dentro del sobre con franqueo pagado.



2. Por Teléfono

Complétela por teléfono con un representante de Health Net. Llame al **1-855-632-5106** para los planes Medicare Advantage o al **1-855-632-6971** para los planes de necesidades especiales. Estamos disponibles de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. de lunes a viernes, y de 9:00 a. m. a 3:00 p. m. los sábados. Los usuarios de TTY deben llamar al 711.

Las Farmacias dentro de la Red Pueden Ahorrarle Tiempo

Tiene dos opciones para obtener las vacunas de la Parte D que están cubiertas (p. ej: la del herpes zóster): el consultorio de su médico o una farmacia dentro de la red.

Health Net tiene miles de farmacias en nuestra red nacional. Nuestras farmacias dentro de la red nos facturan directamente a nosotros por sus vacunas de la Parte D. Simplemente paga su parte del costo (copago) cuando recibe su vacuna. Si opta por el consultorio de su médico, es posible que deba pagar un costo de desembolso por adelantado y luego presentar un reclamo a Health Net para obtener el reembolso de nuestra parte del costo.

Obtener sus vacunas de la Parte D en la farmacia es fácil. Solo traiga su receta médica o pídale a su médico que la envíe en forma electrónica. En la mayoría de los casos, su farmacéutico administrará la vacuna y nos facturará directamente. Consulte primero con su farmacia y pregunte si necesita una cita.

Hable con su médico antes de recibir sus vacunas para decidir qué método es mejor para usted.



La Administración de Casos Representa una Ayuda Real para Tratar Enfermedades Graves

Encontrar el camino a través del sistema de atención de salud puede ser un desafío. Esto cobra mayor relevancia si usted o un ser querido se enfrentan a una enfermedad grave. Health Net tiene un equipo de enfermeros, trabajadores sociales y otros profesionales de atención de salud que pueden ayudar. Trabajan con usted y sus médicos para desarrollar un plan que lo ayude a controlar su enfermedad y recuperar su salud.



Health Net tiene un equipo de profesionales de atención de salud que pueden ayudarlo a navegar por el complicado mundo de la atención de salud.

Un administrador de casos puede:

- Ayudarlo a encontrar recursos en la comunidad para respaldar su atención.
- Ayudar a todos sus médicos y proveedores a compartir mejor la información sobre su atención entre ellos.
- Guiarlo para aprovechar al máximo sus beneficios de atención de salud.
- Ayudarlo a entender a fondo lo siguiente:
 - Su afección médica.
 - Sus opciones de tratamiento.
 - Las medidas que puede tomar para mejorar su salud.

Es su decisión participar en la administración de casos. Su elección no afectará el estado de sus beneficios de atención de salud.

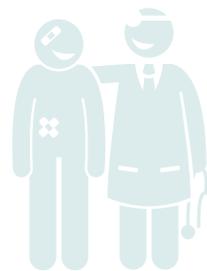
La administración de casos puede ser de ayuda si usted o un ser querido:

- Tiene una enfermedad compleja, como:
 - Diabetes
 - Enfermedad de la arteria coronaria
 - Asma
 - Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
 - Insuficiencia cardíaca congestiva
 - Un trasplante
 - Enfermedad renal en etapa terminal
 - Cáncer
- Tuvo muchas hospitalizaciones o visitas a la sala de emergencias.
- Necesita atención a domicilio avanzada o exhaustiva.
- Tuvo una lesión traumática.
- Tiene una enfermedad terminal.

Puede obtener más información sobre cómo su médico o proveedor de cuidados puede remitirlo al programa de administración de casos. También puede solicitar una evaluación para averiguar si la administración de casos puede ayudarlo. Llámenos al número gratuito que figura al dorso de su tarjeta de identificación de afiliado.

Controlar los Problemas Urinarios Puede Prevenir una Caída

Al igual que las caídas, la incontinencia o pérdida de orina no es una parte natural del envejecimiento y a menudo se puede tratar con un diagnóstico adecuado. Hablar sobre la salud de la vejiga puede ser incómodo, pero tener una buena conversación con su médico es el primer paso para ayudar con este problema común.



Además, puede haber una conexión entre la incontinencia de orina y las caídas. El hecho de ir al baño con apuro o con frecuencia al baño durante la noche puede ponerlo en un mayor riesgo de sufrir una caída. Puede que las personas con incontinencia de orina limiten la cantidad de ingesta de líquidos, lo que puede causar deshidratación y presión arterial baja.

Esto puede causar mareos y una caída al levantarse.

Si usted tiene incontinencia de orina, responda las preguntas a continuación y llévelas a su próxima cita. Usted y su médico pueden trabajar juntos en un plan de tratamiento adecuado para usted.

Síntoma Urinario	Respuesta
¿La incontinencia de orina le molesta tanto como para desear realizar un tratamiento?	
¿Cuántas veces al día debe orinar?	
¿Cuán seguido tiene una necesidad urgente de orinar?	
¿Cuán seguido tiene pérdidas de orina sin realizar actividad física ni recibir una advertencia?	
¿Cuán seguido tiene pérdidas de orina al realizar actividad física?	

¿Le Dijeron que es Prediabético?

Nos complace contarle sobre un gran beneficio que está disponible para los afiliados de Medicare de Health Net que cumplan con los requisitos.

El MDPP está disponible sin costo para los afiliados calificados.

El Programa de Prevención de la Diabetes de Medicare (por sus siglas en inglés, MDPP) es un programa para cambiar su estilo de vida y puede ayudarlo a bajar de peso, adoptar hábitos saludables y reducir el riesgo de desarrollar diabetes. La prediabetes ocurre cuando los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre son más altos de lo normal pero aún no lo suficientemente altos como para ser diagnosticados como diabetes. Muchas veces la gente

tiene prediabetes antes de desarrollar diabetes de tipo 2. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (por sus siglas en inglés, CDC) estiman que hasta el cincuenta por ciento de las personas mayores están en riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2.¹ El MDPP es un servicio preventivo para pacientes de Medicare con riesgo de tener diabetes de tipo 2.

Los siguientes elementos se incluyen en el programa para ayudarlo a conseguir el éxito:



El centro de atención está en la elección de alimentos más saludables y el aumento de los niveles de actividad.



16 lecciones semanales durante seis meses, seguidas de sesiones de mantenimiento mensuales.



Interacciones directas con un entrenador personal de la salud.



Clases grupales en persona para el aliento y apoyo mutuo.

Health Net se asoció con un proveedor, Solera Health, para proporcionar este servicio y ofrecerles a los afiliados calificados el programa que mejor se ajuste sus necesidades y preferencias.

Visite <https://www.solera4me.com/healthnet> o llame al 1-877-790-4520 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 9:00 p. m., hora del este, para ver si usted califica previamente.

Esperamos que aproveche esta oportunidad para tener un impacto duradero en su salud.

¹www.cdc.gov/diabetes/prevention/prediabetes-type2/preventing.html

Uso de Estatinas para Mantener su Corazón Saludable

¿Por qué asumir los desafíos de tomar medicamentos saludables para el corazón? Hable pronto con su médico o farmacéutico sobre sus opciones y sus resultados.

La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte y discapacidad en los Estados Unidos entre los adultos con colesterol alto, presión arterial alta y diabetes no controlada. Tomar los medicamentos recetados de forma correcta es una parte importante para mantenerse saludable y evitar las complicaciones de estas afecciones graves.

Su cuerpo produce y necesita colesterol. Pero tener el colesterol demasiado alto puede aumentar el riesgo de sufrir de una enfermedad cardíaca. Además de llevar una dieta saludable y hacer ejercicio frecuentemente, controlar su colesterol es una forma de ayudar a prevenir los problemas de corazón. Tomar medicamentos con estatinas e inhibidores de la ECA con aspirina, los cuales ayudan a reducir el riesgo a padecer un ataque cardíaco y un accidente cerebrovascular¹, es importante para tratar el colesterol alto. Estos medicamentos se convirtieron en la regla de oro para el tratamiento.

Lo más probable es que ya conozca las estatinas, que incluyen atorvastatina (Lipitor[®]), simvastatina (Zocor[®]) y muchas otras. Estos medicamentos, que existen desde hace mucho tiempo, reducen el riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y la muerte por enfermedad cardíaca en aproximadamente un 25% en algunas personas.² Debido a que las estatinas son uno de los medicamentos más utilizados y recetados, sabemos más sobre los efectos a largo plazo.

La función de las estatinas es disminuir la cantidad de LDL o colesterol “malo” en su torrente sanguíneo. Antes de recetar, su médico toma en cuenta su historial de medicamentos, asegurándose de que los beneficios superen cualquier riesgo de tomar el medicamento.

(continúa)



Tomar los medicamentos recetados de forma correcta es una parte importante para mantenerse saludable y evitar las complicaciones de estas afecciones graves.

Un efecto secundario de las estatinas es que pueden causar dolor muscular. Solo el 5% o menos de las personas que toman estatinas experimentan dolor muscular³. El daño muscular real es poco común y solo le ocurre a 1 persona de 10,000 que toman estatinas⁴. Si experimenta dolor, ¡no deje de tomar la estatina!

El dolor muscular también puede ser causado por el ejercicio intenso, otras enfermedades o niveles bajos de vitamina D. Consulte con su médico para saber si necesita una prueba de laboratorio para conocer la verdadera causa del dolor muscular. Además, hable con su médico acerca de ajustar la dosis o probar una estatina diferente. Simplemente cambiar a otra estatina puede hacer que los síntomas desaparezcan.

Consejos sobre los medicamentos:

- Conozca los nombres genéricos y de marca de sus medicamentos. Mantenga una lista actualizada de todos los medicamentos con receta y de venta libre (por sus siglas en inglés, OTC) y de todos los productos a base de hierbas que tome.
- Trabaje en conjunto con su médico para encontrar la combinación correcta de dieta, ejercicio y medicamentos.
- Hable con su farmacéutico acerca de sus medicamentos y qué esperar cuando los tome.
- Si se enferma, hágase saber a su médico. Algunos medicamentos que puede tomar sin receta médica, como los que se administran en caso de resfriado, tienen mucha azúcar o pueden disminuir la eficacia de sus medicamentos actuales. Pregúntele a su médico o farmacéutico cuáles son las mejores opciones para evitar reacciones farmacológicas graves.
- El alcohol tiene calorías y puede tener reacciones adversas en los medicamentos. Pregúntele a su médico o farmacéutico si es seguro beber alcohol con sus medicamentos.
- Si la falta de memoria, los efectos secundarios o el costo hacen que deje de tomar su medicamento, hable con su médico o farmacéutico para obtener ayuda.

¹ Dudl, JR et al. Preventing myocardial infarction and stroke with a simplified bundle of cardio protective medications. American Journal of Managed Healthcare. 2009. 15(10): e88-e94.

² Banach M, Rizzo M, Toth PP, et al. Statin intolerance – an attempt at a unified definition. Position paper from an International Lipid Expert Panel. Arch Med Sci. 2015;11(1):1-23.

³ Lopez-Jimenez F. Statin side effects: Weigh the benefits and risks. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/statin-side-effects/art-20046013>. Consultado el 30 de marzo de 2020.

⁴ Reimond S, Khera A, Hill J. 10 truths about statins and high cholesterol. UTSouthwestern Medical Center. <https://utswmed.org/medblog/statins-answers>. Consultado el 30 de marzo de 2020.

Telesalud: Conectar a los Pacientes con la Atención en Todos Lados

¿Qué es la telesalud?

- La telesalud lo conecta con los servicios de atención de salud mediante una aplicación móvil, videos o audios en línea en vivo u otros medios electrónicos.
- Le brinda acceso al profesional médico por teléfono, tableta o computadora portátil.

¿Por qué es importante la telesalud?

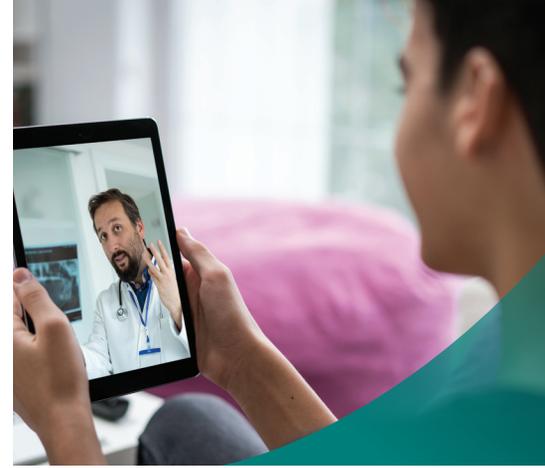
- La telesalud ayuda a garantizar que usted reciba la atención adecuada, en el lugar adecuado y en el momento adecuado, ya que fomenta el acceso a los médicos y especialistas.
- Usted puede completar sus visitas de seguimiento con médicos de atención primaria o especialistas.
- Usted puede manejar las afecciones crónicas, los medicamentos y muchos otros servicios clínicos.

Beneficios de la telesalud:

- Puede hablar con su médico desde la comodidad de su hogar.
- No se expone a otros pacientes potencialmente enfermos.
- Pasa menos tiempo fuera del trabajo.
- No enfrenta gastos de traslado y tiene más tiempo.
- Interfiere menos con las responsabilidades de atención de niños o personas mayores.
- Privacidad: las consultas son privadas y confidenciales.
- Las afecciones continuas se pueden controlar de manera más fácil.

¿Es segura la telesalud?

- Siempre que se utiliza en las condiciones adecuadas y para los casos apropiados, la telesalud ha demostrado ser tan segura como la atención en persona.
- No todas las condiciones son beneficiosas para el tratamiento por medio de visitas de video o audio. Su médico le ayudará a decidir si la telesalud es adecuada para la atención que busca.



Notas: _____

Para obtener más información sobre la telesalud, visite:

<https://www.medicare.gov/coverage/telehealth>

Nuestros Farmacéuticos Están a su Servicio

Rx

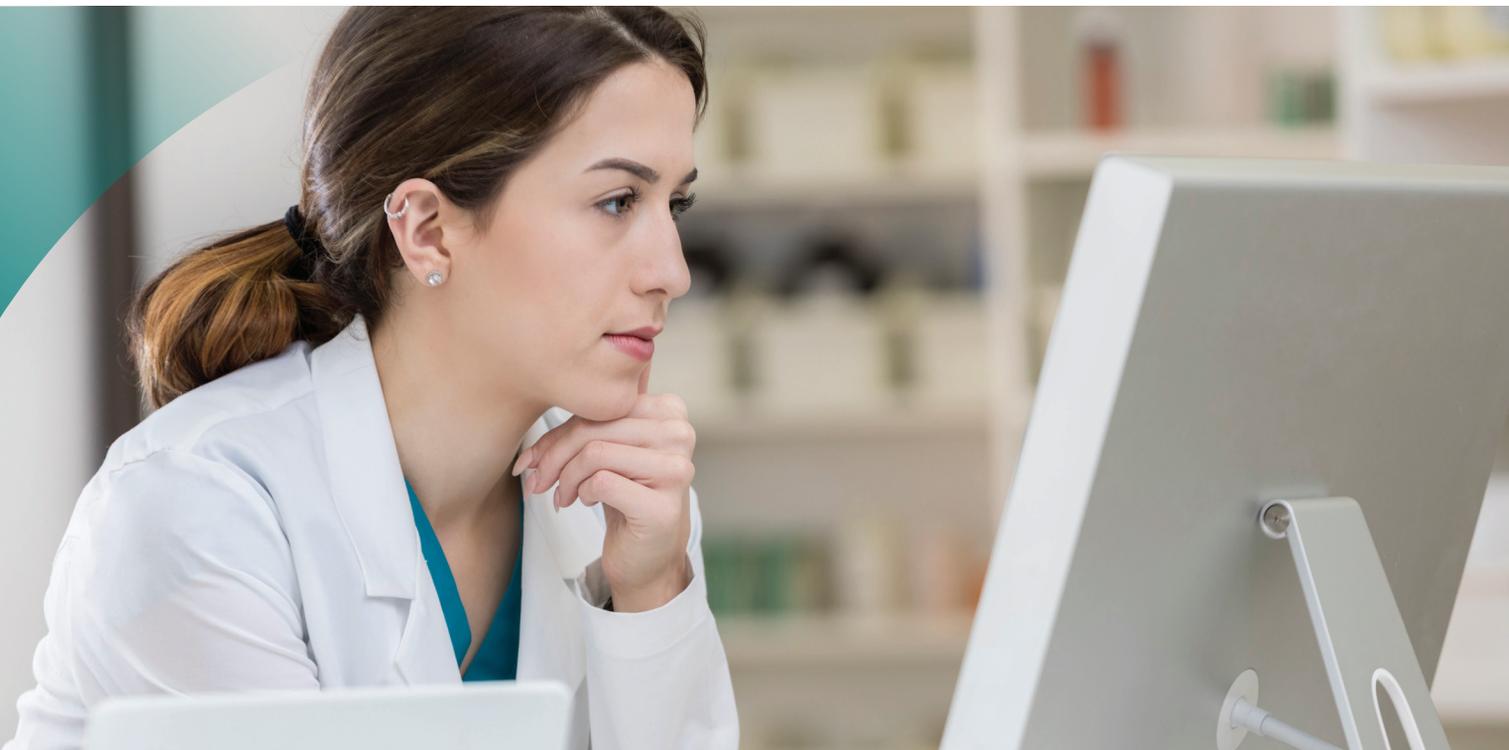
Nuestros farmacéuticos brindan mucha información y apoyo, ya sea que usted se comunice con ellos o que ellos se comuniquen con usted para ofrecerle asesoramiento y responder sus preguntas. Cada día, nuestros farmacéuticos clínicos revisan los historiales de medicamentos que requieren receta médica de nuestros afiliados. Buscan formas de mejorar las terapias farmacológicas de nuestros afiliados.

Estos farmacéuticos ayudan a nuestros afiliados a aprovechar al máximo el beneficio de farmacia de Health Net. Son muy buenos en lo que hacen. Como lo expresaron unos cuantos afiliados: “¡Nunca supe que mi aseguradora se preocupaba tanto por mí!”

Los afiliados que tienen dificultades para tomar sus medicamentos para la diabetes, la presión arterial alta y el colesterol alto reciben llamadas telefónicas y cartas de nuestros farmacéuticos que ofrecen formas de ayudarlos con sus afecciones a largo plazo.

Nuestros farmacéuticos experimentados se toman su tiempo para explicar:

- Las razones para tomar medicamentos con receta médica nuevos y a largo plazo.
- Cómo la toma de medicamentos podría afectar el cuerpo.
- Cómo y cuándo las afecciones deberían estabilizarse o mejorar mientras se toman los medicamentos.



Para los afiliados que toman múltiples medicamentos para tratar afecciones crónicas u otras enfermedades, nuestros farmacéuticos utilizan un proceso automatizado para verificar los historiales de medicamentos cuatro veces al año. Pueden observar:

- Los medicamentos recetados y las cantidades.
- Cuándo los médicos recetaron medicamentos y por cuánto tiempo.
- Cualquier inquietud sobre la interacción farmacológica de un medicamento.

También pueden ver si las recetas médicas se obtuvieron en las farmacias locales y en qué momento, o si se enviaron mediante nuestras farmacias de compra por correo. Nuestros farmacéuticos también trabajan en conjunto con los médicos de los afiliados, cuando sea necesario, para mejorar sus planes de tratamiento.

Después de cada revisión, nuestros afiliados reciben cartas que explican los descubrimientos y cómo obtener una revisión completa de los medicamentos con un farmacéutico.

Para obtener más información sobre cualquiera de nuestros servicios de farmacia, visite nuestros sitios web en: California: **ca.healthnetadvantage.com**, o en Oregón: **or.healthnetadvantage.com**, o llame al Departamento de Servicios al Afiliado al número gratuito que figura al dorso de su tarjeta de identificación de afiliado. Estamos aquí para ayudarlo. Desde el 1 de octubre hasta el 31 de marzo, puede llamarnos los 7 días de la semana de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. Desde el 1 de abril hasta el 30 de septiembre, puede llamarnos de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. Después del horario de atención, los fines de semana y los días feriados federales, se utiliza un sistema de mensajería.

Hable con su farmacéutico de Health Net sobre:

- Tomar sus medicamentos exactamente como lo receta su médico.
- Comprender claramente los efectos de sus medicamentos cuando se toman correctamente.
- Escribir todos sus medicamentos recetados y de venta libre (OTC), suplementos y suministros médicos para organizarse.
- Tomar sus medicamentos regularmente mediante el uso de un pastillero de siete días y la configuración de una alarma.
- Marcar en su calendario un recordatorio para volver a surtir las recetas médicas para no quedarse sin medicamentos.
- Obtener repeticiones de recetas médicas automatizados al registrarse en su farmacia local.
- Recoger todas las repeticiones de recetas médicas en su farmacia local el mismo día cada mes.
- Posiblemente reducir sus costos de copago pidiendo genéricos y suministros de 90 días.
- Usar nuestra farmacia de compra por correo para reducir los viajes a su farmacia local y ahorrar dinero.
- Hablar con su médico después de un análisis de laboratorio y después de ser admitido y dado de alta de un hospital.

Salud y Bienestar Emocional

Estamos comprometidos a proporcionar acceso a atención de salud de la más alta calidad. También queremos asegurarnos de que se tenga en cuenta la salud emocional de cada afiliado. El bienestar general incluye tanto la salud física como la salud emocional, ya que la mente y el cuerpo están conectados.



Los afiliados que necesitan asistencia para personas con dificultades de audición y del habla pueden comunicarse con la línea TTY llamando al 711.

Usted no tiene que pasar por esto solo.

Como afiliado de Health Net, además de sus beneficios médicos, tiene acceso a recursos relacionados con la salud del comportamiento que pueden ayudarlo a mantenerse emocionalmente saludable.

Los eventos estresantes de la vida como una enfermedad, la pérdida de un ser querido o problemas financieros pueden tener un efecto grave en su bienestar emocional.

Si lo diagnosticaron o cree tener síntomas de ansiedad o depresión, es importante comprender que estas afecciones no son un signo de debilidad.

Estas son afecciones tratables, y el primer paso importante para sentirse mejor es hablar con su médico.

Los tratamientos eficaces pueden incluir:

- Medicamentos
- Ayuda profesional (psicoterapia)
- Una combinación de medicamentos y psicoterapia

Además de los problemas de ansiedad y depresión, Health Net puede ayudarlo con una serie de otros problemas de salud del comportamiento. Health Net tiene recursos gratuitos disponibles en línea que pueden ayudarlo a aprender más sobre los múltiples aspectos de las afecciones de salud del comportamiento. Inicie sesión en nuestros sitios web en: California: ca.healthnetadvantage.com,

o en Oregón:

or.healthnetadvantage.com, y seleccione *Wellness Center (Centro de Bienestar)* > *Get Healthy (Estar Saludable)* > *Symptom Checker (Verificador de Síntomas)*.

Health Net también brinda a los afiliados acceso a la línea de asesoramiento de enfermería. Si su médico no está disponible y necesita asesoramiento sobre el nivel de atención que su afección puede necesitar, puede llamar a la línea de asesoramiento de enfermería y hablar con un médico las 24 horas del día sin costo. Llame al 1-800-893-5597 TTY: 711 Managed Health Network, LLC (MHN) es la subsidiaria de salud del comportamiento de Health Net, que puede estar disponible para ayudarlo a usted y a su médico de atención primaria con su salud emocional. Para comprobar si tiene cobertura para la salud del comportamiento proporcionada por MHN, consulte los documentos de su plan o verifique el número de teléfono de MHN que figura al dorso de su tarjeta de identificación de afiliado. Recuerde que buscar ayuda no es un signo de debilidad personal. Siempre puede hablar con su médico sobre cualquier inquietud que tenga. Identificar su condición emocional o la de su ser querido y obtener ayuda puede ser el primer paso hacia una vida más saludable y feliz.

Programa para Dejar de Consumir Tabaco

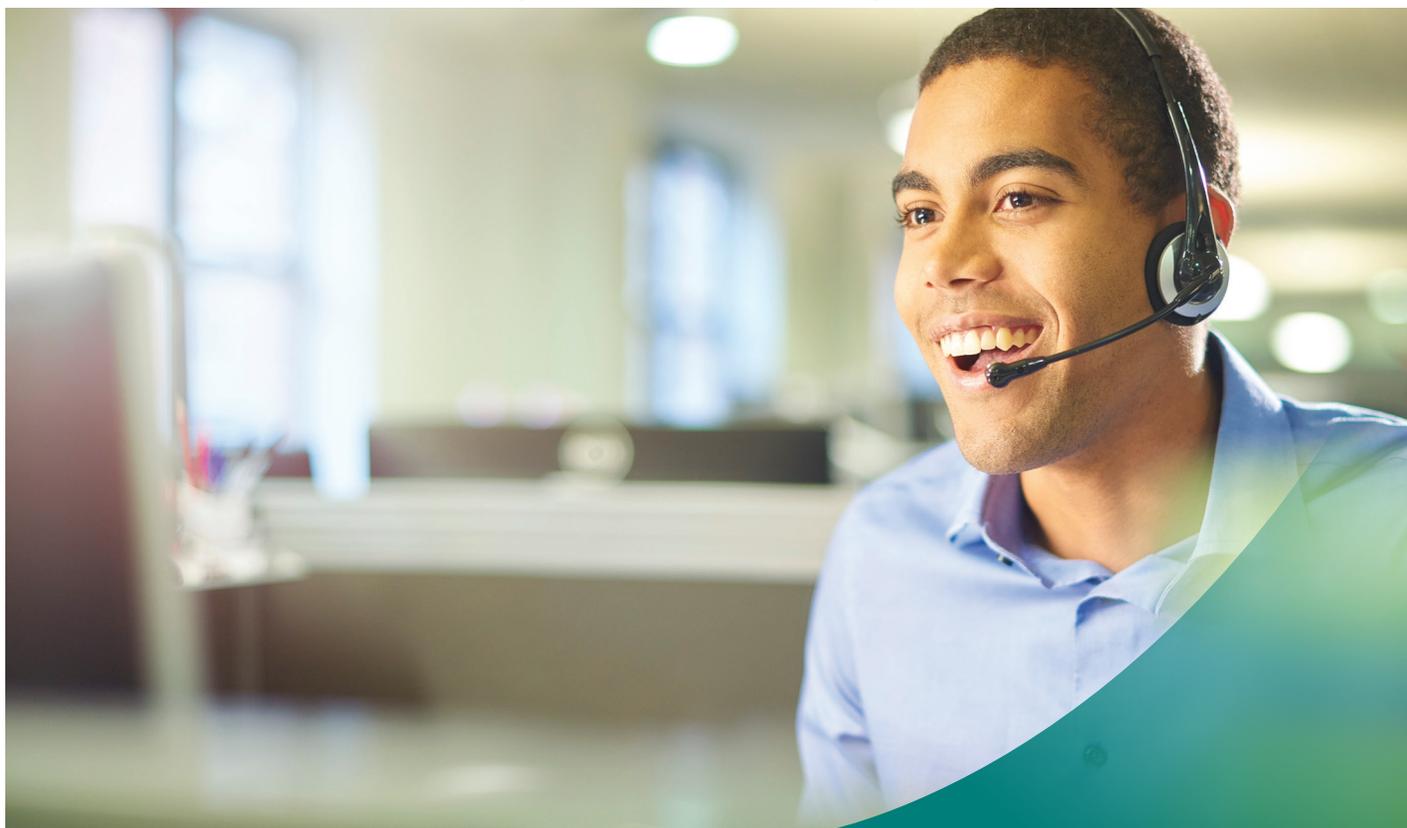
¿Está listo para establecer un camino claro para dejar de fumar? Aproximadamente 20 minutos después de dejar de consumir tabaco, su cuerpo comienza una sorprendente transformación de curación que reduce su riesgo de padecer cáncer y muchos otros problemas de salud asociados con el tabaco. El programa Teladoc™ Tobacco Cessation está aquí para ayudarlo en cada paso del camino, que comienza con una conversación telefónica individual con un instructor altamente capacitado. Juntos, trazarán un plan personalizado para ayudarlo a superar los factores desencadenantes y los obstáculos que dificultan el abandono del hábito. Además, su instructor le dará estrategias comprobadas para controlar los antojos, manejar situaciones sociales y evitar los desencadenantes que pueden desestabilizarlo.

Este programa incluye comunicaciones rutinarias con recursos educativos. El apoyo de entrenamiento está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana por hasta un año durante el flexible proceso para dejar de fumar. Para iniciarse, el afiliado puede utilizar la aplicación Teladoc™ en su móvil, o ingresar a **Teladoc.com/hn**. También puede que un proveedor le presente el programa durante una consulta médica general. Se puede solicitar una consulta a través de la aplicación del móvil, el sitio web, o llamando al **1-800-TELADOC (1-800-835-2362 TTY: 711)**.



¡Inscríbese en el programa Teladoc™ Tobacco Cessation hoy!

Llame al 1-800-TELADOC (1-800-835-2362 TTY: 711), o visite [Teladoc.com/hn](https://www.teladoc.com/hn).



¿Cuándo la Sala de Emergencias es la Opción Adecuada?

Cuando usted o un ser querido está herido, desea obtener la mejor atención posible. Decidir a dónde ir no siempre es fácil. A veces necesita atención rápidamente, pero es posible que no sea necesario ir a la sala de emergencias (por sus siglas en inglés, ER). Muchas personas no se dan cuenta de que hay otras opciones de tratamiento disponibles para muchas enfermedades. Los centros de atención de urgencia (por sus siglas en inglés, UCC) pueden tratar muchas afecciones y enfermedades menores. La mayoría de los UCC están abiertos después del horario de atención normal, y es probable que no espere tanto como en la ER.



Consulte su documento de *Evidencia de Cobertura* para obtener información sobre los beneficios y la cobertura en la atención de urgencia y servicios de emergencia.

Atención de emergencia vs. atención de urgencia

ATENCIÓN DE EMERGENCIA

En general, una emergencia médica es cuando su vida, partes del cuerpo o funciones corporales están en riesgo de daño o pérdida, a menos que reciba atención médica en unas pocas horas. También puede ser una afección repentina y extremadamente dolorosa que parece necesitar atención médica inmediata.

Si cree que tiene una situación de emergencia, llame al 911 o vaya al hospital más cercano.

ATENCIÓN DE URGENCIA

En general, la atención de urgencia es para una situación que no pone en peligro la vida y se puede atender en las próximas 24 horas. Los UCC también pueden ser útiles si necesita atención después del horario de atención normal o cuando está fuera del área de servicio de su plan. Investigue cuál es el UCC más cercano cuando hable con su médico o visite: en California: ca.healthnetadvantage.com, o en Oregón: or.healthnetadvantage.com.

También puede llamar a su médico. Él o ella puede programar una cita para usted o recomendarle un UCC en la red de proveedores de Health Net. Si su médico no está disponible, puede llamar a la línea de asesoramiento de enfermería y hablar con un médico las 24 horas del día sin costo. **Llame al 1-800-893-5597 (TTY: 711).**

¡Consejos para recordar!

- También puede llamar a su grupo médico si no puede ver a su médico.
- Llame a su médico de atención primaria lo antes posible después de irse de un UCC o ER. Luego, él o ella puede coordinar cualquier atención de seguimiento necesaria.



Cinco Motivos para Hacerse una Mamografía

Aunque es posible que las mamografías no prevengan el cáncer de seno, sí cumplen una función crucial en su diagnóstico. A continuación, encontrará cinco buenos motivos por los que debería programar una hoy mismo:

- **Puede salvarle la vida.** Según la Sociedad Americana contra el Cáncer, las mamografías a menudo pueden encontrar cambios en los senos que podrían transformarse en cáncer con los años, antes de que se presenten síntomas físicos. El cáncer de seno que se diagnostica temprano, cuando es pequeño y no se ha propagado, es más fácil de tratar de forma exitosa. Las mamografías frecuentes son las mejores pruebas que tienen los médicos para una detección temprana del cáncer de seno.¹
- **Está cubierta.** Todas las mujeres tienen cobertura para una mamografía de detección cada 12 meses.
- **La convierte en un ejemplo a seguir.** Las decisiones inteligentes se contagian. Usted puede influenciar a otras mujeres en su vida para que tomen el control de su salud.
- **Es rápida.** El procedimiento en sí solo tarda unos 20 minutos.²
- **Es segura.** Las mamografías utilizan rayos X de dosis baja que exponen a los senos a una cantidad pequeña de radiación. Los beneficios del procedimiento superan cualquier posible daño que se pueda causar debido a esta leve exposición.²

Llame hoy
a su médico para
programar su cita.



Una mamografía puede parecer algo sencillo de posponer, pero existen muchos buenos motivos para realizarse una prueba de detección preventiva. Hable hoy con su médico sobre programar su próxima mamografía.

¹ www.cancer.org/cancer/breast-cancer/screening-tests-and-early-detection/american-cancer-society-recommendations-for-the-early-detection-of-breast-cancer.html

² www.cancer.org/cancer/breast-cancer/screening-tests-and-early-detection/mammograms/mammogram-basics.html

El Otoño es Época de Gripe

Tómese el tiempo este otoño para protegerse a usted mismo y a sus seres queridos colocándose la vacuna antigripal anual. Esa es la medida más importante que puede tomar para prevenir esta enfermedad grave. Le recordamos que los adultos mayores corren un mayor riesgo de enfermarse gravemente de gripe e incluso pueden necesitar ser hospitalizados.



¡No se pierda los eventos importantes de este otoño! Con una visita breve con su médico o a una clínica CVS Minute Clinic local, puede evitar la gripe y las complicaciones.

Un mito común es que la vacuna antigripal puede causar la gripe, ¡pero eso no es cierto! La vacuna antigripal solo contiene virus inactivos que no pueden infectarlo. Y, si bien la vacuna antigripal no es 100% infalible, los síntomas de la gripe se vuelven más cortos y menos graves luego de recibir la vacuna. Medidas que puede tomar para mantenerse saludable:

- ¡Vacunarse contra la gripe todos los años!
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Evite las multitudes y el contacto con cualquier persona enferma.
- Evite tocarse el rostro, la nariz y la boca.
- Limpie las superficies y los objetos que se tocan a menudo, como las mesadas, las canillas, los picaportes y los interruptores de la luz.
- Llame al médico si presenta síntomas como fiebre, tos, dolor corporal o dolor de garganta.



Health Net Community Connect (Aunt Bertha)



Health Net Community Connect (Aunt Bertha) es un servicio de búsqueda gratuito que le ayuda a encontrar servicios sociales gratuitos y de bajo costo. Puede encontrar cualquier cosa, desde despensas de alimentos hasta suministros para el hogar o médicos, escribiendo un código postal.

Diríjase al sitio web de Health Net para comenzar a usar Health Net Community Connect (Aunt Bertha). Los siguientes hipervínculos lo pondrán en contacto con el servicio.

- 1 www.healthnet.auntbertha.com
- 2 www.healthnet.com en la sección *Find Social Services in Your Community (Encontrar Servicios Sociales en su Comunidad)*. Introduzca el código postal y verá todos los programas disponibles para ese código postal.

USE ESTOS PASOS PARA ENCONTRAR RECURSOS RELACIONADOS CON EL CORONAVIRUS.

1. Diríjase a healthnet.auntbertha.com.
2. Ingrese su código postal.
3. Escriba COVID-19 en la casilla de búsqueda.

El equipo de Aunt Bertha también creó findhelp.org en respuesta a la crisis de la COVID-19 para servir las necesidades de las personas relacionadas con el tema. Se agregan nuevos programas a diario.

Aproveche al Máximo el Tiempo con su Médico

A continuación, encontrará algunos temas que puede analizar con el médico durante sus visitas al consultorio:

- ✓ Bienestar físico. Cambios en el peso, comidas para mantenerse bien y formas de mejorar o mantener el nivel de actividad.
- ✓ Bienestar emocional, problemas de memoria y humor general.
- ✓ Caídas y problemas con el equilibrio y cómo evitar caerse.
- ✓ Control de la vejiga. La pérdida de orina les ocurre a muchas personas. Existen diversas causas de la pérdida de orina y muchas formas de tratarla.

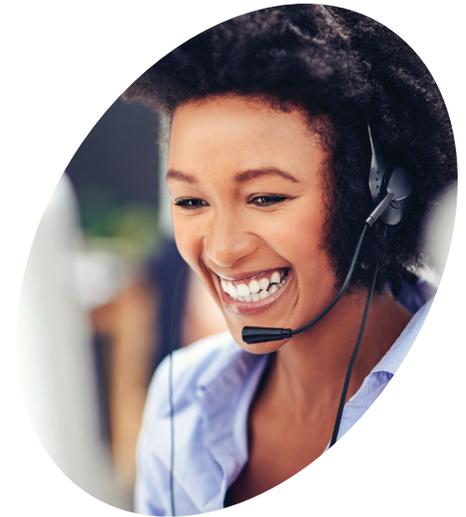


Su Opinión Importa

COMPARTA SUS COMENTARIOS CON NOSOTROS

¡En Health Net, su opinión nos importa! Si recibe una encuesta sobre su experiencia en la atención de salud, queremos saber de usted. De este modo, nos aseguramos de que obtenga la calidad de la atención y el nivel de servicio que se merece. ¡Queremos que esté sano y feliz!

Es posible que se lo elija para participar en una de las encuestas mencionadas a continuación. **Sus respuestas son siempre anónimas.**



Encuesta	Encuesta CAHPS® La sigla en inglés CAHPS significa Evaluación del Consumidor de los Proveedores y Sistemas de Atención de Salud. Esta encuesta recopila sus comentarios sobre las experiencias con sus proveedores y su plan de salud.	Encuesta HOS® La sigla en inglés HOS significa Encuesta de Resultados de Salud. Esta encuesta recopila información sobre su estado de su salud.
Programación de la Encuesta	Cada primavera, afiliados seleccionados al azar recibirán una carta, seguida de la encuesta.	Cada primavera, afiliados seleccionados al azar recibirán una encuesta. El mismo grupo de afiliados recibe la encuesta nuevamente dos años más tarde para comprobar si existen cambios en el estado de su salud.
¿Por qué Debería Hacer esta Encuesta?	Los resultados ayudan a que: <ul style="list-style-type: none">• Su plan de salud sepa qué está funcionando o qué necesita mejoras.• Usted tenga la oportunidad de compartir sus pensamientos acerca de los servicios que recibió.	Los resultados ayudan a que: <ul style="list-style-type: none">• Los planes de salud elaboren actividades de mejoramiento de la calidad significativas.• Los médicos se aseguren de que le proporcionan atención de calidad.• Se destaquen las áreas de salud y seguridad que requieren más atención.
¿Qué tipo de preguntas me van a hacer?	<ul style="list-style-type: none">• Si el centro de atención telefónica lo trató con cortesía y respeto.• Si comprendió todas las instrucciones que el médico le dio.• Sobre su calificación general del plan de salud, del médico o de la calidad de la atención que recibió.	<ul style="list-style-type: none">• Sobre su bienestar físico y mental general.• Sobre los niveles de actividad general.• Sobre las opiniones generales acerca de su calidad de vida.

¿Quiénes Deben Hacer Ejercicio?

Prácticamente todas las personas, a cualquier edad, pueden hacer algún tipo de actividad física. Puede ejercitarse incluso si tiene alguna afección médica como una enfermedad cardíaca, artritis, diabetes o dolor crónico. **Hable con su médico** antes de comenzar con una rutina de ejercicio. Su médico puede ayudarle a decidir cuán seguido puede ejercitarse, por cuánto tiempo puede hacerlo y qué tipos de ejercicios serán seguros para usted. De hecho, estar más activo puede hacerlo sentir mejor, de las siguientes maneras:

- Puede mejorar su energía, humor y horas de sueño.
- Puede ayudar a mantener saludables los niveles de presión arterial, azúcar en sangre y colesterol.
- También puede desarrollar músculos y fortalecer la salud de los huesos y las articulaciones.
- Puede, incluso, mejorar el control de la vejiga, la flexibilidad y el equilibrio.

Entonces, ¡manténgase activo!

Si quiere perder peso, no espere más. Este es el momento perfecto para comenzar a moverse. Le puede sorprender cuán mejor se sentirá una vez que el ejercicio sea parte regular de su vida.

Estas son algunas medidas que le ayudan a comenzar:



Comience despacio. Comience de a poco y vaya aumentando. Esto puede significar comenzar con una caminata de 5 minutos. Propóngase entrenar con 3 o más sesiones de ejercicios de 10 minutos por día, 5 veces a la semana. Agregue a su rutina al menos 2 días a la semana para entrenar la fuerza cuando se sienta preparado.



Elija algo divertido. Explore diversas actividades hasta que encuentre una que disfrute. Bailar, hacer senderismo o caminar con un amigo pueden ser buenas opciones.



Entrene en lugares cerrados. Los días de mucho calor, frío o viento, haga su entrenamiento adentro. Asegúrese de tomar agua antes, durante y después de los entrenamientos.



No olvide comenzar con un calentamiento antes de cada entrenamiento. Además, relájese y elongue luego de cada sesión.

El objetivo de Health Net es que usted obtenga la mejor atención de salud.

Queremos que esté sano y seguro. Estos son los resultados de una encuesta reciente sobre su salud física:

Solo el **55%** de ustedes está aumentando o manteniendo el nivel de actividad física.

1 www.nia.nih.gov/health/exercise-physical-activity

2 The Silver Slate Newsletter (2017). Diet & Exercise. The Right Size for Exercise, 11(2).
Extraído de <http://www.silverandfit.com>

Tenemos un Programa de Asistencia Lingüística para Usted

¿Le resulta más fácil leer y hablar en un idioma que no es el inglés? Health Net tiene un Programa de Asistencia Lingüística sin costo para ayudarnos a hablar con usted. El Programa de Asistencia Lingüística de Health Net ofrece intérpretes, traducciones y formatos alternativos de materiales impresos.

Los intérpretes lo ayudan a hablar con su médico, otros proveedores de atención de salud y el personal de Health Net.



Traducción oral: Permite que le lean en su idioma los documentos que recibe de Health Net.



Intérpretes: Para solicitar un intérprete, llame al número que figura al dorso de su tarjeta de identificación de afiliado. Debe llamar al menos cinco días antes de su cita si desea solicitar un intérprete en persona. Haremos todo lo posible para encontrarle un intérprete en persona. A veces, un intérprete telefónico puede ser la única opción disponible. Los servicios de intérpretes telefónicos sin costo están disponibles en más de 150 idiomas. Los intérpretes están disponibles durante el horario de atención del centro de llamadas mediante todos los puntos de contacto en los que se accede a un beneficio o servicio cubierto.



Traducción escrita: Le permite obtener algunos documentos en algunos idiomas.

Hay formatos alternativos de materiales impresos disponibles a pedido. Los formatos alternativos incluyen letra grande y archivos PDF accesibles.

Para solicitar una traducción o un formato alternativo, llame al número del Departamento de Servicios al Afiliado que se encuentra al dorso de su tarjeta de identificación de afiliado.

Hay intérpretes disponibles para usted:

- No se le puede exigir que lleve a su propio intérprete a una cita médica.
- No necesita utilizar familiares o amigos como intérpretes.
- No puede utilizar a un menor como intérprete, a menos que haya una emergencia y no haya un intérprete disponible.
- Puede obtener un intérprete sin costo para todas sus citas médicas.
- Tiene derecho a presentar una queja formal si no se satisfacen sus necesidades lingüísticas.
- Los servicios de lenguaje de señas están disponibles a pedido.

Su Preferencia de Idioma

Llámenos al número que figura al dorso de su tarjeta de identificación de afiliado para informarnos el idioma de su preferencia, hablado y escrito. Es posible que también le preguntemos su raza y origen étnico. Usamos esta información para mejorar la calidad de los servicios que recibe. Tiene la opción de negarse a responder si lo prefiere.



Health Net protegerá su información de raza y origen étnico. La información personal sobre su idioma, raza y origen étnico solo se compartirá con los proveedores de atención de salud con fines de mejoramiento de la calidad.

Health Net no usará su información de raza, origen étnico o idioma para determinar la elegibilidad para la cobertura.

Si necesita ayuda con la información adjunta, llame a los números de teléfono que se encuentran en la contraportada para comunicarse con el Departamento de Servicios al Afiliado. Los servicios de interpretación están disponibles de lunes a viernes durante el horario indicado en la contraportada.





Conozca sus Derechos y Responsabilidades

Health Net se compromete a tratarlo de una manera respetuosa, reconocer sus necesidades específicas y mantener una relación de respeto mutuo. Para demostrar nuestro compromiso, Health Net adoptó un conjunto de derechos y responsabilidades de los afiliados.

Estos derechos y responsabilidades se aplican a su relación con Health Net, nuestros profesionales y proveedores contratados, y todos los demás profesionales de atención de salud.

Tiene derecho a:

- Recibir información sobre Health Net, sus servicios, sus profesionales y proveedores, y los derechos y las responsabilidades de los afiliados.
- Ser tratado con respeto y reconocimiento de su dignidad y derecho a la privacidad.
- Participar junto con los profesionales en la toma de decisiones sobre su atención de salud.
- Tener una discusión sincera sobre las opciones de tratamiento apropiadas o médicamente necesarias para sus afecciones, independientemente del costo o la cobertura de beneficios.
- Expresar quejas o apelaciones sobre la organización o la atención que brinda.
- Hacer recomendaciones sobre las políticas de derechos y responsabilidades de los afiliados de Health Net.

Tiene la responsabilidad de:

- Proporcionar información (en la medida de lo posible) para que Health Net y sus profesionales y proveedores brinden la atención correspondiente.
- Seguir los planes y las instrucciones de la atención que acordó con sus profesionales.
- Comprender sus problemas de salud y participar en el desarrollo de los objetivos del tratamiento mutuamente acordados al más alto nivel posible.

Cómo Protegemos su Privacidad

Proteger su privacidad es una prioridad para Health Net. Tenemos políticas estrictas sobre cómo podemos recopilar, usar o divulgar su información médica protegida (por sus siglas en inglés, PHI). Además, tiene ciertos derechos con respecto a la información que guardamos sobre usted.

El Aviso de Prácticas de Privacidad de Health Net explica:

- Cómo se puede usar o divulgar su PHI.
- Sus derechos como afiliado para acceder a la PHI y solicitar enmiendas, restricciones o un informe de la divulgación de la PHI.
- Los procedimientos para presentar una queja.

Para obtener una copia de las políticas de privacidad de Health Net, inicie sesión en nuestros sitios web en: California: **ca.healthnetadvantage.com**, o en Oregón: **or.healthnetadvantage.com**; luego, desplácese hacia abajo hasta la parte inferior de la página y haga clic en *Notice of Privacy Practices (Aviso de Prácticas de Privacidad)*. También puede solicitar una copia si llama al número gratuito del Departamento de Servicios al Afiliado que se encuentra al dorso de su tarjeta de identificación de afiliado.

Si tiene preguntas sobre el Aviso de Prácticas de Privacidad, envíe un correo electrónico a:

California: Privacy@healthnet.com
Oregón: PrivacyOregon@centene.com



La PHI incluye información sobre:

Usted, incluida la información demográfica, como su raza, origen étnico o idioma hablado, o cualquier información que pueda usarse de manera sensata para identificarlo.

- Su estado o salud física o mental pasada, presente o futura.
- La provisión de atención de salud para usted.
- El pago de la atención.

Las leyes federales y estatales exigen que Health Net le notifique sobre sus derechos, nuestras obligaciones legales y prácticas de privacidad con respecto a su PHI.

Section 1557 Non-Discrimination Language
Notice of Non-Discrimination

Health Net complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Health Net does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Health Net:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as qualified sign language interpreters and written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats).
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as qualified interpreters and information written in other languages.

If you need these services, contact Health Net's Member Services telephone number listed for your state on the Member Services Telephone Numbers by State Chart. From October 1 to March 31, you can call us 7 days a week from 8 a.m. to 8 p.m. From April 1 to September 30, you can call us Monday through Friday from 8 a.m. to 8 p.m. A messaging system is used after hours, weekends, and on federal holidays.

If you believe that Health Net has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance by calling the number in the chart below and telling them you need help filing a grievance; Health Net's Member Services is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019 (TTY: 1-800-537-7697).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Member Services Telephone Numbers by State Chart

State	Telephone Number and Plan Type
California	1-800-431-9007 (Jade, Sapphire, Amber and HMO SNP), 1-800-275-4737 (all other HMO); (TTY: 711)
Oregon	1-888-445-8913 (HMO and PPO); (TTY: 711)

English: Language assistance services, auxiliary aids and services, and other alternative formats are available to you free of charge. To obtain this, please call the number above.

Español (Spanish): Servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, y otros formatos alternativos están disponibles para usted sin ningún costo. Para obtener esto, llame al número de arriba.

简体中文(Chinese): 可以免费为您提供语言协助服务、辅助用具和服务以及其他格式。如有需要，请拨打上述电话号码。

Tiếng Việt (Vietnamese): Các dịch vụ trợ giúp ngôn ngữ, các trợ cụ và dịch vụ phụ thuộc, và các dạng thức thay thế khác hiện có miễn phí cho quý vị. Để có được những điều này, xin gọi số điện thoại nêu trên.

Tagalog (Tagalog): Mayroon kang makukuhang libreng tulong sa wika, auxiliary aids at mga serbisyo, at iba pang mga alternatibong format. Upang makuha ito, mangyaring tawagan ang numerong nakasulat sa itaas.

한국어(Korean): 언어 지원 서비스, 보조적 지원 및 서비스, 기타 형식의 자료를 무료로 이용하실 수 있습니다. 이용을 원하시면 상기 전화번호로 연락해 주십시오.

Armenian: Ուժեղագրություններ, երբե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ

فارسي (Persian): خدمات ترجمه، حمایت های؛ خدمات کمکی و سایر انواع دیگر به صورت رایگان در اختیار شما قرار می گیرند. برای به دست یابی به این خدمات، لطفاً با شماره تلفن بالا تماس بگیرید.

Русский язык (Russian): Вам могут быть бесплатно предоставлены услуги по переводу, вспомогательные средства и услуги, а также материалы в других, альтернативных, форматах. Чтобы получить их, позвоните, пожалуйста, по указанному выше номеру телефона.

日本語 (Japanese): 言語支援サービス、補助器具と補助サービス、その他のオプション形式を無料でご利用いただけます。ご利用をお考えの方は、上記の番号にお電話ください。

(Arabic): خدمات المساعدة اللغوية والمعينات والخدمات الإضافية وغيرها من الأشكال البديلة متاحة لك مجاناً. للحصول عليها، يرجى الاتصال بالرقم أعلاه

ਪੰਜਾਬੀ (Panjabi): ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਬਦਲਵੇਂ ਫਾਰਮੈਟ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ខ្មែរ (Mon-Khmer, Cambodian): សេវាកម្មជំនួយភាសា ជំនួយជំនួស និងសេវាកម្មនានា និងទម្រង់ដែលមានជម្រើស ពិសេសសម្រាប់ស្រ្តី ដែលសេវាកម្មកម្មភាពអាចរកបានសោយឥតគិតថ្លៃ។ សេវាទាំងនេះអាចមានសេវាជំនួយផ្សេងៗទៀតសម្រាប់អ្នកដែលមានតម្រូវការពិសេសផ្សេងៗទៀត។

Ntawv Hmoob (Hmong): Muaj kev pab txhais lus, khoom pab mloog txhais lus thiab lwm yam kev pab pub dawb rau koj. Xav tau tej no, thov hu rau tus nab npawb saum toj saud.

हिंदी (Hindi): भाषा सहायता सेवाएं, सहायक उपकरण और सेवाएं, और अयि वैकल्पिक प्सा आपके लए निः शुल्क उपलब्ध हैं। इन्हें प्राप्त करने के लिए, कृपया उपरोक्त नंबर पर कॉल करें।

ไทย Thai): การช่วยเหลือด้านภาษา อุปกรณ์และบริการเสริม รวมทั้งรูปแบบทางเลือกอื่น ๆ มีให้ท่านใช้ได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย หากต้องการขอรับบริการเหล่านี้ กรุณาติดต่อ

Українська мова (Ukrainian): Вам можуть бути безкоштовно надані послуги з перекладу, допоміжні засоби та послуги, а також матеріали в інших, альтернативних, форматах. Щоб одержати їх, зателефонуйте, будь ласка, за номером телефону, який зазначений вище.

Română (Romanian): Servicii de asistență lingvistică, ajutoare și servicii auxiliare, precum și alte formate alternative vă stau la dispoziție în mod gratuit. Pentru a le obține, apălați numărul de mai sus.

Cushite (Cushite): Tajaajila qarqaarsa afaanii, qarqaarsa deeggarsaa fi tajaajilaa, fi qarqaarsi akkaataa biroo bilisaan siif laatama. Tajaajila kanniin argachuuf maaloo lakkoofsa asii olii bilbili.

Deutsch (German): Sprachunterstützung, Hilfen und Dienste für Hörbehinderte und Gehörlose sowie weitere alternative Formate werden Ihnen kostenlos zur Verfügung gestellt. Um eines dieser Serviceangebote zu nutzen, wählen Sie die o. a. Rufnummer.

Français (French) : Des services gratuits d'assistance linguistique, ainsi que des services d'assistance supplémentaires et d'autres formats sont à votre disposition. Pour y accéder, veuillez appeler le numéro ci-dessus.



Para obtener más información, comuníquese a la siguiente dirección:

Health Net Medicare Advantage
PO Box 10420
Van Nuys, CA 91410

Visite nuestros sitios web en: California: ca.healthnetadvantage.com, o en
Oregón: or.healthnetadvantage.com.

CALIFORNIA

- Los afiliados HMO deben llamar al 1-800-275-4737.
- Los afiliados de Amber, Jade y Sapphire deben llamar al 1-800-431-9007
- Los usuarios de TTY deben llamar al 711.

OREGÓN

- Los afiliados HMO y PPO deben llamar al 1-888-445-8913.
- Los usuarios de TTY deben llamar al 711.

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con Health Net a los números anteriores. Desde el 1 de octubre hasta el 31 de marzo, puede llamarnos los 7 días de la semana, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. Desde el 1 de abril hasta el 30 de septiembre, puede llamarnos de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. Después del horario de atención, los fines de semana y los días feriados federales, se utiliza un sistema de mensajería.

If you have any questions, please contact Health Net at the numbers above. From October 1 through March 31, you can call us 7 days a week from 8:00 a.m. to 8:00 p.m. From April 1 to September 30, you can call us Monday through Friday from 8:00 a.m. to 8:00 p.m. A messaging system is used after hours, weekends and on federal holidays.

Health Net fue aprobado por el Comité Nacional de Aseguramiento de la Calidad (por sus siglas en inglés, NCQA) para operar como un Plan de Necesidades Especiales (por sus siglas en inglés, SNP) hasta diciembre de 2021 según una revisión del Modelo de Atención de Health Net.

El plan de HMO de Medicare Health Net de California está acreditado actualmente por el NCQA. Esta acreditación es válida hasta junio de 2022. Health Net tiene un contrato con Medicare para los planes de HMO, HMO C-SNP, HMO D-SNP y PPO, y con algunos programas estatales de Medicaid. La inscripción en Health Net depende de la renovación del contrato.

Health Net of California, Inc., el plan de salud Health Net of Oregon, Inc. y Health Net Life Insurance Company son subsidiarias de Health Net, LLC. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, LLC. Todos los derechos reservados.

NWS047707S000 (9/20)