

ConnectiCare.

SU SALUD ES ESENCIAL

2024, Volumen 1





La importancia de un PCP

El copiloto en su camino hacia la salud

Elegir el médico de atención primaria (PCP, siglas en inglés) adecuado es una de las decisiones más importantes que puede tomar para su salud. Este profesional de atención médica administra su atención diaria, realiza chequeos anuales, recomienda exámenes preventivos y ayuda a identificar cuándo necesita ver a un especialista. Los especialistas son médicos que se centran en una parte específica de su salud.

Sus chequeos anuales sirven para que establezca una relación con su médico. Puede usar esta visita para analizar los factores que afectan su salud, incluidos el sueño, la dieta, la actividad y el estrés. Durante la visita, se registrarán su estatura, peso, presión arterial y pulso. Por lo general, una visita al PCP también incluye la extracción de sangre y una muestra de orina en el consultorio de su médico o en un laboratorio cercano. Los resultados pueden ayudar a identificar si necesita medicamentos para controlar una afección o si tiene una deficiencia de vitaminas. Las visitas constantes permiten crear su historial de salud, para que pueda comparar los resultados con el tiempo. Según su edad y su historial familiar médico, un PCP también puede recomendarle exámenes de detección adicionales como los siguientes:

- + Prueba de esfuerzo cardíaco:** Realizado por un cardiólogo. Consiste en hacer ejercicio bajo la supervisión de un médico. El médico observa el ritmo cardíaco, la presión arterial y la respiración para asegurarse de que el corazón funcione bien.
- + Prueba de colesterol:** Este análisis de sangre evalúa su riesgo de tener enfermedades cardíacas y de la sangre.
- + Hemograma completo (CBC, siglas en inglés):** Este análisis de sangre evalúa la cantidad de plaquetas, que son importantes para combatir infecciones. Un CBC puede mostrar una imagen de su salud general o ayudar a diagnosticar una afección médica.
- + Examen de detección de cáncer colorrectal:** Existen muchas opciones de exámenes de detección, incluida una prueba de heces para detectar la presencia de sangre en su muestra y una colonoscopia realizada por un gastroenterólogo. Esta prueba utiliza una cámara para observar el tejido del colon en busca de cáncer o inflamación. Usted y su PCP pueden decidir cuál es la mejor opción para usted.
- + Mamografía:** Esta radiografía del tejido mamario ayuda a identificar los crecimientos cancerígenos de forma temprana cuando pueden ser más fáciles de tratar.
- + Prueba de Papanicolaou:** Realizada por un ginecólogo. Durante el examen, se obtienen células del cuello uterino que se analizan para detectar cáncer o inflamación.
- + Chequeo de la piel:** Realizado por un dermatólogo. Se trata de un examen de la piel de la cabeza a los pies, en el que se presta especial atención a los lunares u otros cambios.

Visite espanol.connecticare.com/live-well/preventive-care para obtener una lista completa de los exámenes de detección. Si aún no ha programado una visita de bienestar con su médico, llame hoy mismo. A medida que se acerca el final del año, puede resultar más difícil programar una cita.

¿Necesita un PCP?

Puede encontrar uno iniciando sesión en su portal para miembros **myConnectiCare**. Haga clic en “Find Care” (Encontrar atención) y elija “Primary Care Provider” (Médico de atención primaria) como su tipo de servicio. Los resultados de su búsqueda solo incluirán profesionales de la salud disponibles en la red de su plan. ¿No tiene una cuenta todavía? ¡Visite my.connecticare.com para registrarse hoy mismo!





Agréguelo a su "lista de tareas pendientes de otoño" para tener un invierno saludable

La mejor manera de reducir el riesgo de contraer virus estacionales y tener complicaciones potencialmente graves es vacunarse contra la gripe y el COVID-19 cada año. Los niños, los adultos mayores de 65 años y las personas con afecciones crónicas como el asma tienen un mayor riesgo de tener complicaciones por la gripe. La vacunación también es importante para las personas que están embarazadas o que han tenido un bebé recientemente. Además, los virus cambian rápido, por lo que es posible que las vacunas del año pasado no brinden protección contra los virus de este año. Necesita las vacunas de este año para evitar contraer la gripe de esta temporada o el COVID-19.



Nuevas pautas de edad para el examen de detección de cáncer de mama

Según el Colegio Estadounidense de Ginecólogos, más de 43,000 mujeres estadounidenses murieron de cáncer de mama en 2023. El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU. redujo de 50 a 40 años la edad recomendada para comenzar los exámenes de detección de cáncer de mama. Una mamografía, una radiografía del tejido mamario, es la prueba estándar para detectar el cáncer de mama de forma temprana. Los autoexámenes de mama regulares también son importantes, ya que puede sentir cambios, como bultos nuevos. Los tratamientos como la radiación, la terapia con hormonas y la cirugía para extirpar el tumor se utilizan cuando este tipo de cáncer se detecta de forma temprana. Estos tratamientos impiden que la enfermedad se disemine a otras partes del cuerpo y aumentan las tasas de supervivencia.

El grupo de trabajo sugiere que las mujeres de 40 a 74 años se realicen mamografías todos los años o cada dos años si tienen un riesgo promedio. Los hombres también pueden contraer cáncer de mama, aunque es menos frecuente. Si tiene historia familiar de cáncer de mama, hable con su médico acerca de realizar los exámenes de detección con más frecuencia. Su médico le hará preguntas para establecer un plan para usted.



Adopte una rutina para lograr un mejor sueño



La mayoría de las personas pueden beneficiarse con un mejor sueño. La higiene del sueño, también conocida como hábitos de sueño saludables, es importante para la salud mental y física.

Hay varias cosas que puede hacer para descansar mejor cada noche. La clave es encontrar una rutina que le permita a su cuerpo descansar del día y relajarse durante la noche. Un artículo en Harvard Health Publishing señala que la mayoría de los adultos deben tener como objetivo siete horas de sueño por noche, pero la calidad de su sueño es más importante que la cantidad. A continuación, hemos reunido algunos de los consejos más útiles de The National Sleep Foundation:

- Tenga un cronograma de sueño sólido. Planifique acostarse a la misma hora todas las noches y tener una hora fija para despertarse los días de semana y los fines de semana. Minimizar las siestas también puede ayudarle a mantener un cronograma de sueño.
- Prepárese para acostarse de la misma manera todas las noches. Esto ayudará a que su mente identifique que es hora de acostarse.
- Encuentre una actividad que sea relajante para usted, como leer, meditar o llevar un diario, para hacer antes de acostarse, y permítase 30 minutos para disfrutarla.
- Atenúe las luces mientras se prepara para la noche, ya que las luces brillantes pueden afectar la producción de melatonina del cuerpo, una hormona que ayuda a facilitar el sueño.
- Manténgase alejado de los dispositivos electrónicos. No solo estimulan el cerebro y hacen que sea más difícil relajarse, sino que la luz azul también afecta la producción de melatonina.
- Haga de su dormitorio un ambiente relajante con ropa de cama cómoda, cortinas para bloquear la luz e incluso tapones para los oídos para minimizar los sonidos.
- Limite el consumo de alcohol, cafeína, tabaco y alimentos abundantes antes de acostarse.
- Si da vueltas en la cama durante más de 20 minutos, intente volver a empezar. Levántese y realice una actividad tranquila con poca luz antes de volver a la cama para intentarlo de nuevo.



¡Manténgase saludable con WellSpark Health!

Nunca es demasiado tarde para realizar cambios positivos en el estilo de vida. La plataforma digital de WellSpark ofrece una gama de recursos de salud para ayudarle a vivir una vida más saludable.* Inicie sesión en **MySpark Central** para ver qué hay disponible para usted. Dependiendo de su plan, su programa puede incluir lo siguiente:

Asesoramiento de salud grupal: Participe en debates en vivo en grupos pequeños dirigidos por un asesor de salud, junto con el aprendizaje a pedido para ayudar a crear hábitos para un mejor bienestar.

Biblioteca de temas de bienestar: Videos y artículos sobre una variedad de temas que incluyen nutrición, ejercicio y más.

Evaluación de salud: Responda preguntas sobre su salud y estilo de vida para recibir un informe personalizado de bienestar.

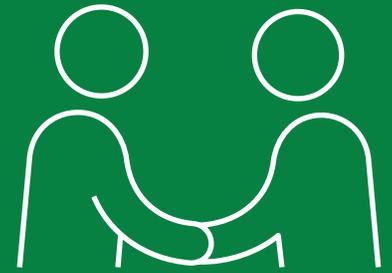
Seguimiento de salud: Conecte sus dispositivos portátiles a la plataforma de WellSpark o haga un seguimiento manual de sus hábitos.

Comience hoy mismo su camino de bienestar

1. Regístrese en el portal seguro **myConnectiCare** para miembros en **my.connecticare.com**.
2. Vaya a la pestaña “Health and Wellness” (Salud y bienestar).
3. Haga clic en “Get Started” (Comenzar) en la sección “Wellness Program” (Programa de bienestar).
4. En la página “MySpark Central”, puede ver los recursos de salud que tiene disponibles.

*WellSpark Health y ConnectiCare son parte de la familia de empresas de EmblemHealth. El asesoramiento de salud no reemplaza la atención recibida de un profesional de atención médica. Si es la primera vez que usa MySpark Central, se le pedirá que se registre.

Visítenos en un centro de ConnectiCare



¿Tiene alguna pregunta sobre sus beneficios? ¿Está tratando de elegir un plan de seguro de salud? ¡Venga a un centro de ConnectiCare!

Nuestros amables asociados están aquí para apoyar su camino de atención médica. En los centros de ConnectiCare, podemos ayudarle a comprender su plan actual y revisar las opciones de planes disponibles. Aprenda a aprovechar al máximo su cobertura con un enfoque en sus necesidades únicas.

Los centros de ConnectiCare también pueden apoyar sus metas de bienestar con clases gratuitas virtuales de acondicionamiento físico, educación para la salud, talleres de nutrición, seminarios de salud mental y más. Todos los eventos son gratuitos y abiertos al público, pero se requiere registro. Para obtener más información, visite espanol.connecticare.com/events o llame al **877-523-6837** (TTY: **711**) para programar una cita, inscribirse en clases y encontrar una ubicación cerca de usted. Esperamos verlo.

SUS DERECHOS DE PRIVACIDAD

ConnectiCare se compromete a garantizar que se mantenga la privacidad y la seguridad de su información de salud. Nuestro Aviso de confidencialidad clínica explica cómo utilizamos la información sobre usted y cuándo podemos compartirla con otras personas. En este documento importante, también se informan sus derechos con respecto a su información de salud y de qué manera los puede ejercer. Para obtener una copia, visite espanol.connecticare.com/legal/privacy-policy o llame al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

La salud es esencial es publicado por ConnectiCare para informar a los miembros sobre los problemas de salud actuales y para mejorar el uso de los servicios. Esta publicación no debe reemplazar la atención ni el consejo de su médico. Siempre hable con su médico sobre sus necesidades personales de salud. Esto no es una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, comuníquese con el plan. Pueden aplicarse limitaciones, participación en los costos y restricciones. Estos pueden cambiar todos los años. Nuestra red puede cambiar en cualquier momento. Recibirá un aviso cuando sea necesario.

Tome el control de su salud con myConnectiCare

¡Esta temporada festiva, regálese el beneficio de cuidar su salud al máximo! Es más fácil que nunca poner su atención médica en sus manos registrándose en nuestro portal para miembros **myConnectiCare**. Vaya simplemente a **my.connecticare.com**, seleccione “Register” (Registrarse) en la parte inferior de la pantalla y complete la información requerida. Luego, explore todas las características de nuestro portal para miembros, donde podrá:

- Encontrar hospitales y médicos dentro de la red.
- Descargar una tarjeta de identificación de miembro virtual.
- Ver los beneficios de su plan.
- Dejar de usar papel.
- ¡Y mucho más!



La base de su hijo/a para una vida saludable

Acompañar el crecimiento y el desarrollo de su bebé es emocionante. Aprende a gatear, caminar y hablar y, antes de que se dé cuenta, está en la escuela. Estos son grandes logros. Las citas preventivas de rutina se denominan “visitas de control del niño sano” y brindan la oportunidad de realizar exámenes de salud importantes, recibir vacunas y controlar el desarrollo de su hijo/a. También es el momento ideal para hacerle preguntas al médico sobre su crecimiento.

¿Cuándo debo llevar a mi hijo/a al médico?

Los bebés y los lactantes necesitan visitas de control del niño sano con más frecuencia.

De 0 a 15 meses de edad: Se recomienda que los niños tengan seis visitas dentro de los primeros 15 meses de vida.

De 16 a 30 meses de edad: Se recomienda que los niños tengan, al menos, dos visitas entre los 16 y los 30 meses de edad.

De 3 a 21 años de edad: A partir de los 3 años, los niños y adolescentes necesitan una visita de control cada año hasta los 21 años.

Si su hijo/a debe acudir a una visita de control, llame al médico de atención primaria (PCP) para programar una hoy mismo.

¿Necesita ayuda para encontrar un PCP? Encuentre uno iniciando sesión en su portal para miembros **myConnectiCare** en **my.connecticare.com** y haciendo clic en “Find Care” (“Buscar atención”). Los resultados de su búsqueda solo incluirán proveedores disponibles en su plan o red seleccionados.

Puede obtener más información sobre las visitas de control y la frecuencia con la que su hijo/a debe tenerlas en **espanol.connecticare.com/live-well/preventive-care**.



ConnectiCare, Inc. & Affiliates
 175 Scott Swamp Road
 P.O. Box 4050
 Farmington, CT 06034-4050

PRESORT
 STANDARD MAIL
 U.S. POSTAGE
PAID
 NEW YORK, NY
 PERMIT #2227

[DEPTCD] [JETPAC]
 [FIRSTNAME] [LASTNAME]
 [ADDRESS1]
 [ADDRESS2]
 [CITY], [STATE] [ZIPCODE]



Reciba comunicaciones electrónicas

Una vez que haya iniciado sesión en el portal, reciba comunicaciones electrónicas para tener acceso inmediato a sus documentos y materiales del plan tan pronto como estén disponibles. Recibirá las comunicaciones nuevas por correo electrónico o mensaje de texto según sus preferencias. Haga clic en “My Profile” (Mi perfil) y seleccione “Go Paperless” (Reciba comunicaciones electrónicas) en “Communication Preferences” (Preferencias de comunicación).