

ConnectiCare

# SU SALUD ES ESENCIAL

2024, Volumen 1





# La importancia de un PCP

## El copiloto en su viaje hacia la salud

Elegir el proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) 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 le ayudan a desarrollar 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:

- ✦ **Monitor de presión arterial:** Detecta la presión arterial alta, lo que puede ponerle en un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular y derrame.
- ✦ **Prueba de colesterol:** Este análisis de sangre controla el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y de la sangre.
- ✦ **Recuento sanguíneo completo (complete blood count, CBC):** Este análisis de sangre controla la cantidad de plaquetas, que son importantes para combatir las 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. La 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 opción adecuada para usted.
- ✦ **Prueba de HbA1c:** Esta prueba de sangre mide la cantidad de azúcar en la sangre para asegurarse de que mantiene sus niveles de azúcar en sangre bajo control.
- ✦ **Examen de detección renal:** Esto puede incluir análisis anuales de sangre y orina para controlar qué tan bien funcionan sus riñones.
- ✦ **Mamografía:** Esta radiografía del tejido mamario ayuda a identificar los crecimientos cancerígenos de forma temprana cuando pueden ser más fáciles de tratar. Las mujeres de 40 a 74 años de edad que tienen un riesgo promedio de padecer cáncer de mama deben realizarse una mamografía cada dos años.
- ✦ **Examen de la retina:** Esta prueba puede ayudar a prevenir la pérdida de la visión con la detección temprana.
- ✦ **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](https://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” (proveedor de atención primaria) como el tipo de servicio. Los resultados de su búsqueda solo incluirán profesionales de atención médica disponibles en la red de su plan. ¿No tiene una cuenta todavía? ¡Visite [my.connecticare.com](https://my.connecticare.com) para registrarse hoy mismo!



## Agréguelo a su “lista de tareas pendientes de otoño” para un invierno saludable

Una de las formas en que puede reducir el riesgo de contraer virus estacionales y sufrir 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 sufrir complicaciones por la gripe. La vacunación también es importante para las personas que están embarazadas o que han tenido un bebé recientemente. Además, el virus cambia rápido, por lo que es posible que la vacuna del año pasado no le proteja de los virus de este año. Necesita las vacunas de este año para evitar contraer la gripe de esta temporada o el COVID-19.



## ¡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 variedad de recursos de salud para ayudarle a tener una vida más saludable. Inicie sesión en **MySpark Central** para ver qué tiene a su disposición. Dependiendo de su plan, su programa puede incluir lo siguiente:

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

**Asesoramiento de salud:** Ya sea que quiera enfocarse en comer mejor, moverse más o reducir el estrés, un asesor de salud puede ayudarle a planificar y alcanzar sus metas.

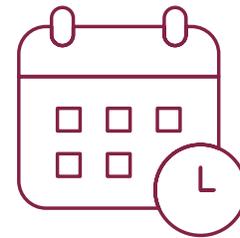
**Recompensas para miembros:** Gane recompensas por mantenerse al tanto de su salud y completar visitas anuales de bienestar y exámenes preventivos.

### Comience hoy mismo su camino de bienestar

1. Inicie sesión en el portal seguro para miembros **myConnectiCare** en [my.connecticare.com](https://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 es parte de la familia de empresas de EmblemHealth. El asesoramiento en salud no reemplaza la atención brindada por un proveedor. Si es la primera vez que usa MySpark Central, se le pedirá que se registre.

# Marque en su calendario lo siguiente: Recordatorios de elegibilidad para Medicare y de inscripción abierta



Cada año, los miembros de Medicare tienen la oportunidad de revisar y cambiar su cobertura de plan de salud. Este año, el Período de elección anual se extiende desde el 15 de octubre hasta el 7 de diciembre de 2024. Durante este tiempo, todas las personas con Medicare pueden realizar cambios en sus planes de medicamentos con receta o planes de salud para la cobertura a partir del 1 de enero de 2025. Asegúrese de tener en cuenta estas fechas mientras recibe documentos que enumeran los cambios en su plan o planes disponibles para el próximo año.

Para ayudarle a tomar una decisión informada, esté atento a estos documentos:

- **Aviso anual de cambios (ANOC):** Este documento destaca los cambios en su cobertura del plan, el área de servicios o los costos y beneficios que entrarán en vigencia el 1 de enero de 2025. Revise su Aviso anual de cambios atentamente para asegurarse de que conoce los cambios en su cobertura para el siguiente año.
- **Evidencia de cobertura (EOC):** Este documento estará disponible en línea y tendrá más detalles sobre los planes disponibles.
- **Directorio de proveedores y farmacias:** Estas listas de profesionales de atención médica y farmacias de nuestra red pueden ayudarle a encontrar su próximo médico o farmacia.
- **Farmacopea (lista de medicamentos):** Este documento es una lista de medicamentos cubiertos. Evalúe cómo cualquier cambio puede afectar sus medicamentos con receta.

Queremos asegurarnos de que tenga toda la información que necesita para tomar decisiones importantes sobre su cobertura. Siempre puede llamar al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación si necesita ayuda de uno de nuestros agentes de Medicare Connect Concierge.

## Su salud, su recompensa



Nuestro Programa de recompensas para miembros de ConnectiCare le brinda más oportunidades de ser recompensado/a por cuidar su salud. Puede utilizar sus recompensas para obtener artículos que promuevan la buena salud. Para ver si es elegible, inscribirse en el programa o ver qué servicios podrían darle recompensas, llame a ConnectiCare Medicare Connect Concierge al **800-224-2273** (TTY: **711**). Del 1 de octubre al 31 de marzo, puede llamarnos los siete días de la semana de 8 a.m. a 8 p.m. Del 1 de abril al 30 de septiembre, puede llamarnos de lunes a sábado, de 8 a.m. a 8 p.m.

Si se registra por teléfono, debe aceptar los términos y condiciones durante su llamada. Si desea evaluarlos antes de llamar, visite [termsandconditions.connecticarewellness.com](https://termsandconditions.connecticarewellness.com). Para recibir una copia por correo, llame a ConnectiCare Medicare Connect Concierge. Para procesar su tarjeta de recompensas para un servicio elegible, debe registrarse en el programa y completar el servicio de salud. Debemos recibir su reclamación o certificación antes del 31 de diciembre de 2024. Puede obtener una sola recompensa por cada servicio. Su tarjeta de regalo no puede cambiarse por dinero en efectivo. Se pueden aplicar otras limitaciones. Espere de 8 a 12 semanas después de su servicio de salud para que llegue su tarjeta de recompensa.

## Un enfoque personalizado del bienestar

Como miembro de ConnectiCare Medicare, ahora puede recibir asesoramiento de salud confidencial personalizado con WellSpark **sin costo adicional**.\* Si está buscando ayuda adicional para alcanzar sus objetivos de salud y bienestar, encontrar el equilibrio en sus hábitos o decidir por dónde comenzar, programe una sesión con uno de nuestros asesores de salud capacitados.

Nuestro programa le ayuda a encontrar el éxito con sesiones personalizadas y una programación en línea sencilla. También obtiene recursos de salud y contenido sobre temas que van desde recetas saludables hasta mejorar el sueño.



Escanee el código QR para obtener más información y comenzar hoy mismo completando nuestro formulario en línea. Un representante de WellSpark se comunicará con usted para inscribirle.

\*WellSpark Health y ConnectiCare es parte de la familia de empresas de EmblemHealth. El asesoramiento en salud no reemplaza la atención brindada por un proveedor.

**SUS DERECHOS DE PRIVACIDAD** ConnectiCare se compromete a garantizar que su información médica se mantenga privada y segura. Nuestro Aviso de confidencialidad clínica explica cómo utilizamos la información sobre usted y cuándo podemos compartirla con otras personas. Este documento importante también le informa sobre 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](https://espanol.connecticare.com/legal/privacy-policy) o llame al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

Su salud es esencial es publicado por ConnectiCare para informar a los miembros sobre asuntos actuales relacionados con la salud 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. Otros proveedores están disponibles en la red. Los proveedores fuera de la red o no contratados no tienen la obligación de tratar a los miembros del plan, excepto en casos de emergencia. Llame al número de Medicare Connect Concierge de ConnectiCare o consulte su Evidencia de cobertura para obtener más información, incluido el costo compartido que se aplica a los servicios fuera de la red.

ConnectiCare, Inc. es un plan HMO-POS que tiene un contrato con Medicare. ConnectiCare Insurance Company, Inc. es un plan HMO-POS D-SNP que tiene un contrato con Medicare y un contrato con el Connecticut Medicaid Program. La inscripción en un plan ConnectiCare Medicare depende de la renovación del contrato. Eventos gratis sin obligación de inscribirse.



# 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 relajarse 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 le ayudará a reconocer que es hora de acostarse.
- Encuentre una actividad que le calme, 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, persianas para bloquear la luz e incluso tapones para los oídos para ahogar 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.

## 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 tomar el control de su atención médica registrándose en nuestro portal para miembros myConnectiCare. Solo tiene que visitar [my.connecticare.com](https://my.connecticare.com), seleccionar “Register” (Registrarse) en la parte inferior de la pantalla y completar la información requerida. Luego, explore todas las características del portal:

- 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!



### Recibir comunicaciones electrónicas

Una vez que haya iniciado sesión en el portal, opte por comunicaciones electrónicas para consultar sus documentos y materiales del plan tan pronto como estén disponibles. Las nuevas comunicaciones se le notificarán por correo electrónico o mensaje de texto según sus preferencias. Haga clic en “My Profile” (Mi perfil) y seleccione “Go Paperless” (Recibir comunicaciones electrónicas) en “Communication Preferences” (Preferencias de comunicación).



**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]



## Visítenos en un centro de ConnectiCare

**¿Tiene preguntas sobre sus beneficios?**

**¿Necesita apoyo de bienestar? ¡Acuda a un centro de ConnectiCare!**

Nuestros amables asociados están aquí para apoyar su camino hacia la atención médica. En los centros de ConnectiCare, podemos ayudarle a comprender su plan actual y aprender cómo aprovechar al máximo su cobertura con un enfoque en sus necesidades únicas.

Los centros de ConnectiCare también apoyan sus metas de bienestar con clases de acondicionamiento físico, educación para la salud, talleres de nutrición, seminarios de salud mental y más, en forma gratuita, presencial y virtual. Todos los eventos son gratuitos y abiertos al público, pero se requiere registro. Para obtener más información, visite [espanol.connecticare.com/events](https://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 con ansias verle.