Bienestar

Educación y entretenimiento para tu salud.

- Página 4: Influenza - Prevención nos toca a todos
- Página 7: Preparados ante la temporada
- Página 13: Baila por tu salud

Verano 2018
MP-PRD-BRO-1714-042418-S

MMM
caminamos**juntos**

www.mmmpr.com

NUESTROS LÍDERES, CAMINANDO CONTIGO

Cada mañana llego a la oficina a encontrarme con mis compañeros de Medicare y Mucho Más, con la misión que todos en esta empresa compartimos: trabajar para que tú y los miles de afiliados que representamos gocen de una mejor salud física y mental.

Eso es lo que MMM ha hecho por más de una década y media. Como médico, y como integrante del equipo gerencial de esta empresa, por años he participado de proyectos innovadores dirigidos a crear herramientas útiles que te den acceso a más ventajas para la atención de tu salud. Es gratificante ver como resultado, los programas que tenemos para promover servicios preventivos en toda la Isla, la aplicación móvil en la que desde tu celular o computadora puedes ver toda tu información de salud, entre muchos más programas que facilitan el acceso para que tengas una mejor calidad de vida.

"Hoy, miro al futuro con entusiasmo y reitero el compromiso de todo el personal clínico de MMM con tu salud. Nos mantendremos caminando juntos pues, al fin y al cabo, eres la razón por la cual laboramos con esmero cada día."

Dr. Diego Rosso
Principal Oficial Médico

CAMINEMOS JUNTOS...

MANEJANDO LA PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial alta o hipertensión ocurre cuando la fuerza que ejerce la sangre al pasar por las arterias al latir el corazón es mayor de lo que debería ser. La presión arterial normal está por debajo de 120/80 mm Hg. Los factores de riesgo más comunes para la hipertensión son la herencia, falta de actividad física, mala alimentación, sobrepeso, tener otras enfermedades crónicas como diabetes, la edad, fumar y el estrés. La presión arterial alta generalmente no presenta signos ni síntomas.

Para el manejo y control de la hipertensión:

- Come saludablemente.
  - -Agrega menos sal en los alimentos al cocinarlos.
  - -Ingiere menos carnes rojas, grasas y bebidas alcohólicas.
  - -Consume arroz, pasta y pan integral, y come más frutas y vegetales.
  - -Lava con agua los alimentos enlatados
- Realiza actividad física, 30 minutos al día, cinco veces a la semana.
- No fumes y evita estar cerca de personas fumando.
- Maneja el estrés y la ansiedad de forma saludable.
  - -Medita o practica alguna creencia de fe.
  - -Rodéate de personas positivas.
  - -Si te sientes triste, ansioso o tienes preocupaciones que están afectando tu día a día, visita a un profesional de la salud mental para que determine si es necesario algún tratamiento.
- Sigue el tratamiento y las recomendaciones médicas.
  - -Monitorea la presión arterial a diario, aun cuando te sientas bien. Consulta con tu médico cuál es tu nivel ideal de presión arterial.
  - -Toma tus medicamentos según fueron indicados. Puedes usar pastilleros y tomar los medicamentos al realizar alguna actividad del diario vivir para que no se te olviden (por ejemplo, luego de cepillarte los dientes).

Mantener en control la presión arterial evita complicaciones de salud como ataque al corazón, derrame cerebral e insuficiencia renal. Consulta con tu médico primario cualquier preocupación referente al manejo y control de la presión arterial, porque con la salud no se juega.

Referencias:
Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2016). Control de la presión arterial. Recuperado de https://www.cdc.gov/spanish/signosvitales/pdf/2016-09-vitalsigns.pdf
Organización Mundial de la Salud. (2015). Preguntas y respuestas sobre la hipertensión. Recuperado de http://www.who.int/features/qa/82/es/
Asociación Americana del Corazón. (2017). ¿Qué es la presión arterial alta? Recuperado de https://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@hcm/documents/downloadable/ucm_316246.pdf

LA INFLUENZA NO TIENE EDAD

LA PREVENCIÓN NOS TOCA A TODOS

Vacunarse contra la influenza todos los años es la mejor estrategia para evitar el contagio con esta enfermedad respiratoria, responsable de serias complicaciones de salud que van de leves a severas y pudieran llegar hasta la muerte (Organización Mundial de la Salud, 2018). Según los Centros para el Control de Enfermedades (2018), el mejor momento para vacunarse es antes de que comience a contagiarse de persona a persona. Por eso la recomendación es vacunarse contra la influenza lo más temprano posible, ya que cuando se aplica la vacuna, el cuerpo comienza a desarrollar anticuerpos para protegerse contra los virus y este proceso podría demorar aproximadamente 2 semanas luego de la vacunación.

Actualmente nos enfrentamos a serias epidemias de influenza todos los años. La época más vulnerable es entre los meses de septiembre a marzo, con un aumento de casos de diciembre a febrero; y puede extenderse hasta mayo. Habla con tu médico primario para conocer si la vacuna contra la influenza es recomendada para ti. Para la próxima temporada de influenza, mantente pendiente a nuestras comunicaciones para que conozcas las fechas de las clínicas de vacunación.
¡La influenza es asunto de todos, vacúnate todos los años!

Referencias:
http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs211/en/
https://espanol.cdc.gov/enes/mmwr/volumes/67/wr/mm6706a1.htm?s_cid=mm6706a1_ehttps://espanol.cdc.gov/enes/flu/about/season/flu-season-2017-2018.htm

Como afiliado, te invitamos a aprovechar los descuentos de Procter & Gamble a través de nuestro programa Gold Card. Solicita los cupones de descuento en tu Oficina de Servicio más cercana.

MMM | PMC Gold Card

PARA UN CUIDADO COORDINADO EN CONCIERTO CON TUS PROVEEDORES DE SALUD

Una buena canción es igual a tu salud; para que funcione, todos tienen que hacer su parte. Tu salud es un concierto entre los diversos profesionales que te brindan servicios, y tú. Al mismo ritmo, más armonía y mejores resultados. A esto nos referimos cuando hablamos de cuidado coordinado. Los profesionales te brindan herramientas, cuidados y servicios para mejorar tu calidad de vida, bajo la dirección de tu médico primario, y contigo como protagonista.

El médico primario o médico de cabecera es el principal encargado de tu salud. Conoce tu historial médico y mantiene tu expediente al día. En ocasiones, puede referirte a un especialista para cuidados más específicos. Por tanto, es de suma importancia la comunicación que tengas con ambos profesionales para el buen cuidado y manejo de tu salud.

Con una buena comunicación entre tu médico primario, el especialista y tú:

- recibes un cuidado coordinado
- no duplicas los medicamentos que tomas
- reduces las readmisiones al hospital
- utilizas de forma efectiva los recursos disponibles para ti
- recibes un cuidado personalizado según tus necesidades
- mantienes una misma información de salud

Recuerda: La mejor forma de mejorar tu servicio de salud es la comunicación con tu equipo de cuidado. No olvides llevarle a tu médico primario todos los documentos y medicamentos de tu visita al especialista. ¡Hagamos una obra maestra, tocando al son y compás de nuestra salud en armonía con nuestros proveedores de servicios!

Referencias:
Principles of Generalist-Specialist Relationships, Journal of General Internal Medicine, Jan 1999
Powell R. D. & American Institute for Preventive Medicine. (2009). Atención médica. Salud en Casa (pp. 12-20). Northwestern: American Institute for Preventive Medicine.

CLAVES DE ACCIÓN PARA PREVENIR LA READMISIÓN

Conocer qué hacer y cómo actuar cuando se presenta una situación de salud es clave para recibir el cuidado correcto, en el momento oportuno, en el lugar adecuado, y así evitar ingresar nuevamente a un hospital después de haber sido dado de alta. Esto es lo que se conoce como una readmisión. Según la Agencia de Investigación y Calidad de Salud (AHRQ, por sus siglas en inglés, 2016), uno de cada cinco pacientes de Medicare que van al hospital necesitan volver antes de 30 días después del alta.

Nuestro compromiso es contigo y tu salud. Por eso queremos ofrecerte algunas recomendaciones para evitar que tengas que volver al hospital:

- Comprende bien todas las instrucciones para el seguimiento de tu condición de salud. Si no las entiendes, ¡pregunta otra vez!
- Visita a tu médico primario preferiblemente dentro de 7 días después del alta.
- Aclara todas las dudas sobre tu condición o situaciones de salud.
- Establece un plan sobre qué hacer y dónde acudir en caso de que algunos síntomas o señales de complicación aparezcan o persistan.

¡No te quedes con dudas, tu médico es tu aliado para tu salud y bienestar!

¡Queremos que estés bien!

Referencias:
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25680492
http://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2013/ene131g.pdf
https://www.cms.gov/Medicare/Medicare-Fee-for-Service-Payment/AcuteInpatientPPS/Readmissions-Reduction-Program.html
https://www.medicare.gov/HospitalCompare/Data/30-day-measures.html

PREPÁRATE CON MMM

El tiempo avanza y ya llegó nuevamente la temporada de huracanes, vigente desde el 1 de junio hasta el 30 de noviembre.

Actúa con tiempo para proteger tu bienestar y el de los tuyos, ante la posible falta de servicio eléctrico y telefónico, de agua potable, y el daño a viviendas y carreteras. Con la experiencia de la temporada pasada, sabemos qué funcionó y qué no. Ahora es momento de prepararnos mejor. Es importante establecer un plan de comunicación familiar, determinar opciones para refugiarte si tu casa no es lo suficientemente segura, y obtener suministros de sobrevivencia para por lo menos los siguientes 10 días después de la emergencia, de modo que no tengas que salir del hogar a comprar u obtener suministros.

Este plan debe incluir el almacenamiento de:

- Agua, un galón por persona por día, para beber y asearse
- Alimentos enlatados / abrelatas
- Radio de baterías o solar, baterías adicionales
- Linternas
- Cambios de ropa
- Silbato (pito) para pedir ayuda
- Dinero en efectivo
- Medicamentos
- Estufa de gas
- Planta eléctrica y combustible
- Cisterna
- Lámparas y cargadores solares

Para cuidar tu salud:

- Kit de primeros auxilios
- Tus medicamentos recetados, incluyendo suficiente insulina y jeringuillas si tienes diabetes
- Medicamentos sin receta, como calmantes para el dolor
- Productos contra la diarrea, antiácidos y laxantes
- Tus espejuelos y dentaduras
- Copia de tu tarjeta de seguro social y del plan de salud
- Bolsas plásticas para proteger documentos
- Mascarillas
- Toallitas húmedas para el aseo personal
- Descargar la Aplicación Móvil MMM

Cuidate, y sé sensible con las circunstancias de otras personas.

Si necesitas ayuda, ¡pídela! Considera la organización en emergencias de tu comunidad, y establezcan recursos, necesidades y prioridades. Comunícate con las oficinas de Manejo de Emergencias de tu municipio y solicita adiestramientos especializados para estos casos.

¿Ya te preparaste? Entonces echa un vistazo a tus vecinos y familiares que podrían necesitar tu colaboración, sobre todo a personas de edad avanzada, con discapacidad o personas encamadas. Tengamos en cuenta las necesidades de transportación, recursos y nutrición. Personas con condiciones crónicas y riesgos de trauma requieren el apoyo de todos cuantos puedan colaborar.

Ada Monzón, Meteoróloga

Juntos, estemos preparados y seguros para la temporada de huracanes 2018.

Referencias: CDC's Disaster Planning Goal: Protect Vulnerable Older Adults. Obtenido el 30 de abril de 2018 de https://www.cdc.gov/aging/pdf/disaster_planning_goal.pdf. No es muy pronto para prepararse para la temporada de huracanes del 2018. Obtenido el 30 de abril de 2018 de https://www.fema.gov/es/news-release/2018/03/16/no-es-muy-pronto-para-prepararse-para-la-temporada-de-huracanes-del-2018

CUMPLIR CON TU CUIDADO ES CUMPLIR CON TU SALUD

Realizarte las pruebas de cuidado preventivo puede ayudarte a mantenerte más saludable a lo largo de tu vida. El cuidado preventivo incluye servicios de salud como pruebas de detección, chequeos y asesoramiento para prevenir enfermedades y otros problemas de salud. Cumplir con las pruebas de cuidado preventivo recomendadas y elegir estilos de vida favorables son pasos claves para una buena salud y bienestar.

DE ACUERDO CON TU EDAD, SEXO Y CONDICIÓN, SE RECOMIENDA:

- **Mamografía** - ayuda a detectar el cáncer de seno en las mujeres
- **Prueba de sangre oculta en la excreta** – busca signos de cáncer colorrectal u otras afecciones médicas
- **Colonoscopia** – ayuda a detectar cáncer colorrectal u otras condiciones
- **Vacuna contra la influenza (gripe o flu)** – previene complicaciones
- **Presión arterial (pacientes con hipertensión y diabéticos)** – Tu presión debe ser igual o menor a 129/79

Si eres diabético, también debes cumplir con las pruebas de:

- **Hemoglobina Glicosilada** - ayuda a detectar los niveles de azúcar. Tu médico te indicará cuál es la meta que debes alcanzar
- **Microalbúmina** - ayuda al monitoreo de enfermedad renal
- **Fondo de ojo** – ayuda a monitorear los cambios en tu retina, para detectar enfermedades o comprobar la evolución de otras

Tu salud es importante, por eso el programa Recompensando tu Salud reconoce el compromiso que tienes con tu tratamiento al cumplir con las medidas de cuidado preventivo y el uso adecuado de tus medicamentos. Habla con tu médico primario o médico de cabecera, él tiene tu historial médico y puede ayudarte para que te realices las pruebas requeridas de acuerdo con tu edad, sexo y condiciones.

Habla siempre con tu médico primario o médico de cabecera sobre los resultados de tus pruebas y sigue las recomendaciones para manejar tus condiciones de salud. ***¡Haz que este año sea el mejor para tu bienestar!***

MMM | PMC
Recompensando tu Salud

Por cada prueba que completes, puedes recibir gratuitamente uno de los premios que te ofrece el programa Recompensando tu Salud. Es muy fácil obtener tus premios; solo visita cualquiera de nuestras oficinas de servicio con la evidencia de la prueba realizada o mejor aun, puedes redimir tus premios a través de la Aplicación Móvil MMM. Al redimirlos por la aplicación móvil podrás recibir los premios de tu recompensa a vuelta de correo postal. ¿Ya tienes la aplicación? **¡Descárgala y registrate hoy!**

Available on the App Store

ANDROID APP ON Google play

¡Sí puedes!

MANTENER EL COLESTEROL BAJO CONTROL

Hay varias sustancias que se pueden pegar a las paredes de las arterias y formar capas que dificultan el paso de la sangre. El colesterol es una de estas sustancias que forman las capas, por lo cual es importante mantener los niveles de colesterol controlados para prevenir complicaciones cardiovasculares. Los medicamentos diseñados para reducir y mantener los niveles de colesterol en la sangre se conocen como **estatinas**. Aunque no tengas los niveles de colesterol elevados es muy probable que tu médico te recomiende una estatina, pues igualmente te ayudará a reducir el riesgo de complicaciones cardiovasculares.

Para poder obtener el beneficio protector de las estatinas es importante que las tomes diariamente, incluso cuando tus niveles hayan llegado a la normalidad. No debes dejar de tomar ningún medicamento sin consultar con tu doctor.

Porque con la salud no se juega, si tuvieras alguna inquietud con tu terapia de medicamentos, consulta con tu médico o farmacéutico.

Sabías que tomar estatinas DIARIAMENTE ofrece:

Protección doble

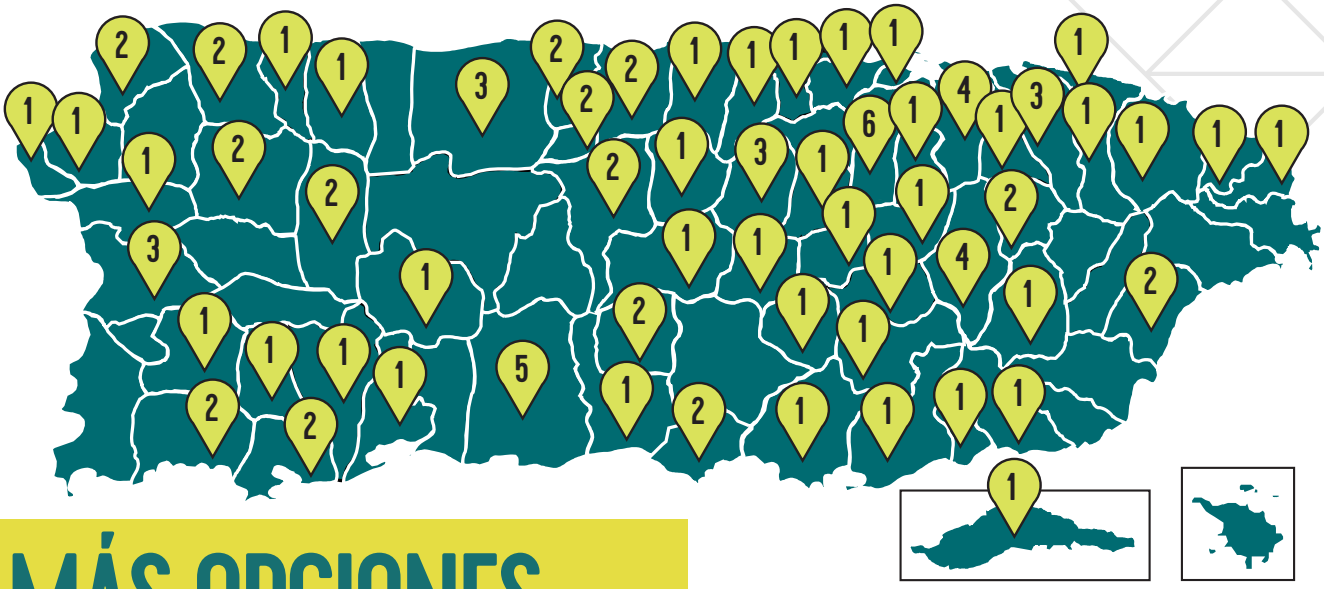
Disminución de colesterol y Prevención cardíaca

- Atorvastatin (Lipitor)
- Lovastatin (Advicor)
- Pitavastatin (Livalo)
- Fluvastatin (Lescol)
- Pravastatin (Pravachol)
- Simvastatin (Zocor)
- Rosuvastatin(Crestor)

NO dejes de tomarlas

Si presentas algún efecto no deseado, consulta con tu médico para evaluar la posibilidad de ajustar tu dosis.

Centros de Apoyo de Medicina Primaria (CAMP)



MÁS OPCIONES PARA TU SALUD...

Los Centros de Apoyo de Medicina Primaria (CAMP) ofrecen servicios de cuidado de urgencia accesibles alrededor de toda la isla. Puedes acudir si necesitas atención médica de urgencia, y tu médico primario no está disponible o la situación ocurre fuera de las horas laborables de tu médico. Por ejemplo, durante el verano muchos médicos toman días de vacaciones y siempre es bueno saber las opciones que tienes para acudir cuando lo necesites.

En un CAMP tienes menos tiempo de espera que en una sala de emergencia, minimizando así el riesgo de contagio de enfermedades.

Algunas de las ventajas:

- Cuidado urgente en oficinas médicas con horarios extendidos y en centros cerca de ti.
- Acceso 24 horas en muchos de los centros
- Servicios sin necesidad de un referido médico
- Comunicación con tu médico primario

Cuidado de Úlceras y Heridas

Varios Centros de Apoyo de Medicina Primaria (CAMP) y oficinas médicas determinadas cuentan con tecnología avanzada, protocolos clínicos validados científicamente y prácticas basadas en evidencia médica para la curación de heridas en menos tiempo.

Te brindamos una opción cómoda, segura y de alta calidad en el proceso.

Recuerda: en una urgencia hay un cambio repentino en la condición de salud, y se requiere cuidado médico, pero ni la vida ni las funciones de tu cuerpo están en riesgo. Algunos ejemplos: dolor abdominal leve o moderado, vómitos, fiebre, náuseas, mareos leves, alergias de temporada y otros.

Conoce dónde queda tu CAMP más cercano, pregunta a Servicios al Afiliado.
Nuestro interés es ofrecerte todas las opciones para ayudarte a cuidar tu salud.

Luego de que te den de alta del CAMP debes visitar a tu médico primario para la continuidad de tu tratamiento.

SE UNEN la Pontificia Universidad Católica y Medicare y Mucho Más por los CUIDADORES

Según la Organización Mundial de la Salud, entre el 2015 y 2050, la población mayor de 60 años aumentará de 900 millones de personas hasta 2,000 millones a nivel global. En la isla, las proyecciones del Censo apuntan a que para el 2020 un 25.5% de la población será mayor de 60 años. Podemos estimar que según crece el número de personas mayores, también crece el número de las personas que los cuidan.

Para atender esta realidad, Medicare y Mucho Más y la Pontificia Universidad Católica de Puerto Rico firmaron un acuerdo de colaboración con el fin de brindar más oportunidades de educación y adiestramiento a las personas que cuidan y/o toman decisiones a nombre de adultos mayores.

El acuerdo promoverá un intercambio de recursos, charlas, talleres, adiestramientos e investigación, entre otros. Es nuestra manera de darte la mano, ya sea si tienes un cuidador o eres uno(a), pues reconocemos el valor de la responsabilidad del cuidador en el bienestar de nuestros afiliados. Una persona capacitada física y emocionalmente se traduce en un cuidado de primera para nuestros viejos, nuestra razón de ser.

La Escuela para Cuidadores de Adultos Mayores de la Universidad Católica comenzó con talleres gratuitos los sábados, dirigidos a pacientes de Alzheimer. La gran demanda hizo ver la necesidad que tienen los cuidadores de estar preparados a nivel educativo, de salud física y emocional como de consejería económica y legal.

Por su parte, el Programa de Cuidadores de MMM ya tiene más de 800 participantes registrados, que reciben apoyo del plan con línea de apoyo directo, talleres, guías para el cuidado con medidas preventivas, y turnos expeditos o filas "expreso" en las oficinas de MMM a través de toda la Isla.

Uniendo los esfuerzos de ambos programas, los cuidadores tendrán muchas más ventajas. Si tienes un cuidador, invítalo a registrarse, si tú eres cuidador de un afiliado de MMM, regístrate hoy mismo en nuestro Programa de Cuidadores, libre de costo, llamando al Departamento de Servicios al Afiliado al número que aparece en la última página de esta revista.

¡BAILA! POR TU SALUD

Bailar es una gran manera de combinar el ejercicio físico, la música y la interacción social. Varias investigaciones han encontrado que también puede servir para mejorar nuestro estado mental en medio del proceso de envejecimiento y posiblemente hasta prevenir o reducir las posibilidades de enfermedades como el Alzheimer y otras clases de demencia.

Los siguientes beneficios se han correlacionado con el baile:

Múltiples ventajas para el cuerpo
El baile requiere el uso de varias partes de nuestro cerebro, integrando la mente con el ejercicio físico, la coordinación, el equilibrio, la velocidad, la fuerza y flexibilidad.

Protege contra la demencia
El baile ayuda a detener el deterioro de la función mental, característico de condiciones como la demencia senil o el Alzheimer. También se ha utilizado como una intervención para personas que ya han desarrollado demencia. Algunas investigaciones encontraron que las personas con demencia que participaron en un grupo de baile mejoraron habilidades de comunicación y estado de ánimo tras un programa de 10 semanas.

Promueve la comunicación
El baile es una forma de expresión. Integra la habilidad de comunicar mejor y más fácilmente tus pensamientos y sentimientos utilizando los movimientos del cuerpo.

Además, ¡bailar es divertido!
La combinación de ejercicio físico, como el baile, con la actividad mental y una dieta saludable puede abrir camino para mantener mente y cuerpo sanos.

Aprovecha, nuestros horarios* en los diversos centros:
En abril estuvimos enseñando Bachata. En mayo y junio: ¡Salsa!
Próximamente: ¡Danzón!

- Lunes: Bayamón 1:00pm
- Martes: Mayagüez 1:00pm
- Miércoles: Manatí 1:00pm
- Jueves: Ponce 1:00pm
- Viernes: Carolina 1:00pm

**Días y horarios sujeto a cambios.*

MMM | PMC Members Club

Referencias:
Bailar ayuda a prevenir el Alzheimer, Laura Martínez Alarcón. Obtenido el 16 de abril de 2018 de http://www.actitudfem.com/belleza/nutricion-y-ejercicio/ejercicio-y-rutinas/bailar-ayuda-prevenir-el-alzheimer
Annals of the New York Academy of Sciences. Apr 20, 2015. Dance and the brain: a review. https://www.researchgate.net/publication/273474028_Dance_and_the_brain_A_review

LOGROS DE NUESTRO PROGRAMA DE MEJORAMIENTO DE CALIDAD 2017

El pasado mes de marzo, terminó la evaluación requerida del Programa de Mejoramiento de Calidad de MMM para el 2017; actividad que ayuda a garantizar que los servicios ofrecidos a nuestros afiliados sean accesibles, costo-efectivos y adecuados para su cuidado de salud.

Esta evaluación permitió confirmar los siguientes logros:

- Las actividades de calidad implementadas por el plan durante el 2016 y el 2017 permitieron a MMM y PMC alcanzar una puntuación global de 4.5 de un total de 5 estrellas en el Programa de Calificaciones por Estrellas Medicare, convirtiéndonos en los únicos planes Medicare Advantage en la Isla con esta puntuación para el 2018*.
- 96% de nuestros afiliados completaron sus chequeos anuales de salud. Esto ayudó a coordinar la prestación apropiada de servicios de salud según edad, género y condiciones crónicas.
- 6,170 afiliados con diabetes y 2,772 afiliados con fallo cardíaco congestivo participaron del Programa de Manejo de Condiciones Crónicas del plan junto a sus médicos primarios. Nivel de satisfacción con el personal clínico del programa: 98%.
- Alcanzamos y sobrepasamos la meta de 90% de satisfacción con:
  - Centros de cuidado de úlceras - 92%
  - Clínicas preventivas ofrecidas en Preventour – 99.8%(2.8% más que en el 2016)
  - Hospitales - 95%(4% más que en el 2016)
  - Servicios de salud mental - 95.5%(más de 5% sobre la meta)
- Se auditaron 1,014 prácticas de Médicos Primarios y 47 prácticas de Siquiatras. El 98% de estos Médicos Primarios y el 94% de estos Siquiatras alcanzaron y/o sobrepasaron la meta de 80% en buena documentación de expedientes y prestación apropiada de servicios preventivos.
- Se ofrecieron 195 clínicas preventivas bajo Preventour, alcanzando a 6,809 afiliados con pruebas de visión en diabéticos y espirometría en afiliados con condición crónica pulmonar. Además, ofrecimos charlas educativas sobre tópicos de salud.
- Todas las potenciales situaciones de calidad referidas para investigación se revisaron y el 97% se resolvió dentro de 10 días.

Estos logros reafirman el compromiso de MMM con la calidad de tus servicios de salud.

*MMM Healthcare, LLC (MMM) es un plan HMO con un contrato Medicare. La afiliación en MMM depende de la renovación del contrato. La data presentada es interna, en cumplimiento con los requisitos y estándares de NCQA. *Medicare evalúa los planes a base de un sistema de calificación de 5 estrellas. Las calificaciones por estrellas son calculadas cada año y pueden cambiar de un año al otro. Para más información sobre la calificación de Estrellas, puedes referirte a www.medicare.gov.*

ALERTA AL ROBO DE IDENTIDAD

RELACIONADO AL NUEVO NÚMERO DE MEDICARE.

Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS) eliminarán el número de seguro social de tu tarjeta Medicare (la blanca, roja y azul) a partir de abril de 2018. Un nuevo número único de Medicare reemplazará el número de reclamación basado en tu seguro social. Para el área geográfica de Puerto Rico, las nuevas tarjetas serán emitidas a partir de junio de 2018.

Como eres parte de un plan Medicare Advantage, la tarjeta de identificación de nuestro plan es tu tarjeta principal para el programa Medicare (debes conservarla y seguir usándola cada vez que necesites atención médica).

Debes estar alerta ante estafas

Medicare nunca te llamará sin que lo hayas solicitado ni te pedirá que les proporciones información personal o privada para obtener tu nuevo número y tarjeta de Medicare. Los estafadores pueden tratar de obtener tu información personal (como tu número actual de Medicare) poniéndose en contacto contigo en relación con tu nueva tarjeta. Si alguien te pide información, dinero, o amenaza con cancelar tus beneficios de salud si no proporcionas tu información personal, cuelga y llama al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227).
Tambien, puedes comunicarte de manera confidencial al:

www.innovacarehealth.ethicspoint.com

1-877-307-1211

ethics•point
integrity at work

Salud y sabor para mi corazón

¡Vamos a prevenir enfermedades cardiovasculares!

Aprende recetas fáciles y saludables con la ayuda de un Nutricionista/Dietista
La actividad comienza a las 8:00 a.m. y tendremos merienda.

JUNIO 2018

Separa la fecha y disfruta de tu actividad educativa

20	**Collage de Manatí** Carr. #2 km 49.2 frente a City Office Supply, Manatí
21	**Restaurante El Quijote** Salida 39 Carr. #738 km 1.7 Bo. Montellano, Cayey
22	**Club de Leones de Bayamón** Calle Santa Cruz, cerca del Hotel San Miguel en Bayamón
25	**Centro de Convenciones Bobby Cruz** Carr. #345 km 1.1 interior Bo. Jaguitas, Hormigueros
26	**Centro de Convenciones de Coamo** Carr. #14 km. 30, Coamo

¡Te esperamos!

CONFIRMA TU ASISTENCIA
LLAMANDO A SERVICIOS AL AFILIADO:

1-877-522-8613
(libre de cargos)

1-866-333-5469
MMM TTY (audioimpedidos)

1-866-516-7701
PMC TTY (audioimpedidos)

LUNES A DOMINGO, DE 8:00 A.M. A 8:00 P.M.

MMM

PATITAS CALIENTES

CONOCE NUESTRO PROGRAMA PATITAS CALIENTES.

Recibe una orientación y demostración de ejercicios con un entrenador profesional.