

SALUDyCultura





Lo esencial en 2023 es ser inteligente con su salud y bienestar



En nombre de todos nosotros en Clever Care, gracias por elegirnos como su proveedor del plan Medicare Advantage. Con la mirada puesta en un nuevo año, trabajemos juntos para lograr sus objetivos de salud y bienestar. Después de todo, su salud no son solo las visitas al médico y al hospital. Clever Care ofrece toda la cobertura de atención médica en un plan de Medicare con excelentes beneficios complementarios centrados en promover la atención preventiva. Usted ha trabajado duro toda su vida y ahora es el momento de recompensarse con beneficios que honran sus tradiciones, sus valores y todo lo que usted.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Myong Lee'.

Myong Lee (명 리)
Fundador y director ejecutivo
Clever Care Health Plan, Inc.

En esta edición

Cinco excelentes maneras de maximizar sus beneficios	4
Úselo o piérdalo: una guía sobre sus beneficios flexibles	8
Sugerencias por el Dr. Siddiq para la salud intestinal	10
Rompecabezas inteligentes	11
Ilumine su hogar para evitar caídas	12
Celebrando la comunidad	14



Cinco excelentes maneras de maximizar sus beneficios

Sus beneficios son solo eso: sus beneficios. Si utiliza su plan Medicare Advantage solo para visitas al médico y al hospital cuando está enfermo, deja muchas oportunidades de salud y bienestar.

Su atención médica incluye mucho más que tratar enfermedades. Es importante tener un enfoque equilibrado de su salud y bienestar.

Estas son cinco excelentes maneras de maximizar sus beneficios y celebrar todo lo que usted.

1 Su tarjeta de asignación flexible le brinda acceso a muchos excelentes beneficios de atención preventiva y complementaria*

Utilice su tarjeta de asignación flexible para pagar golf, membresías de gimnasios, yoga, clases de pilates, suplementos de hierbas como ginseng rojo, artículos de venta libre como Tylenol e incluso pasta dental. El golf ya no es un lujo; conviértalo en parte de su atención médica.

Su tarjeta flexible está precargada, como una tarjeta de débito, y lista para usar. Por lo tanto, use su tarjeta flexible en lugar de pagar de su bolsillo una membresía de gimnasio en 24 Hour Fitness o LA Fitness.

* La asignación flexible de Fortune (HMO) solo cubre actividades de acondicionamiento físico.



2 Recorra a la medicina oriental

Si busca relajarse o desea tratar el dolor crónico de espalda, el insomnio o controlar su peso, la cobertura de medicina oriental de Clever Care tiene una amplia variedad de especialistas y servicios para ayudar a satisfacer sus necesidades.

Los planes Clever Care proporcionan:

- Acceso a acupuntura
- Terapia con aplicación de ventosas, Tui Na
- Masajes y reflexología
- Tratamientos de MedX™
- Taichí
- Suplementos de hierbas

Hable con su médico antes de cambiar su dieta, ingesta complementaria o régimen de acondicionamiento físico.

Para encontrar un acupunturista dentro de la red o un proveedor de medicina oriental y verificar si se proporciona un suplemento de hierbas, visite es-members.clevercarehealthplan.com.



3 No deje que el idioma sea un obstáculo para obtener atención

Clever Care se enorgullece de ofrecer servicios y apoyo de idiomas que se ajustan a las necesidades culturales de los miembros. Como resultado, Clever Care ha creado un amplio y completo equipo de especialistas de Medicare comprometidos para ayudar a los miembros a explorar sus opciones y acceder a la atención. Desde programar citas médicas en nombre de los miembros hasta explicarles los servicios de facturación, apoyo y recursos, el equipo de Servicio al Cliente de Clever Care está disponible de 8 a.m. a 8 p.m. los siete días de la semana del 1 de octubre al 31 de marzo, y de 8 a.m. a 8 p.m. los días de semana del 1 de abril al 30 de septiembre. Comuníquese al (833) 388-8168 (TTY: 711) y obtenga el apoyo que necesita.



4 Acceso más fácil a la atención

El 2023 tiene un nuevo conjunto de beneficios diseñados para hacer más fácil y conveniente el acceso a la atención que no es de emergencia. ¿Tiene congestión nasal y dolor de garganta, pero no tiene ganas de esperar muchas horas en atención de urgencia o muchos días para una cita con su médico de atención primaria (primary care provider, PCP)? ¿Qué sucede cuando tiene un resfriado o una erupción cutánea repentina durante las vacaciones y necesita atención sin interrumpir su viaje? La buena noticia es que tiene las siguientes opciones disponibles para obtener la ayuda que necesita cuando la necesita.

Teladoc®

Los médicos o profesionales de salud mental certificados por el consejo de Teladoc están disponibles por teléfono o video para consultar y/o diagnosticar y tratar afecciones médicas básicas y recetar algunos medicamentos. Teladoc es una buena opción si no es conveniente salir de su casa o si está de vacaciones o fuera de la ciudad. Para programar una cita, llame al 1-800-TELADOC (1-800-835-2362)/(TTY: 1-855-636-1578) o visite teladoc.com/register o descargue la aplicación Teladoc desde Apple App Store o Google Play. La primera vez que lo utilice, deberá registrarse con una dirección de correo electrónico válida.

Línea de enfermería disponible las 24 horas

Si se enferma o sufre una lesión leve y necesita respuestas inmediatas a sus preguntas de salud, llame a nuestra línea de enfermería disponible las 24 horas. Cuando llama a nuestra línea de enfermería disponible las 24 horas, nuestro personal de enfermería puede determinar si necesita programar una visita al consultorio o acudir a la sala de emergencias (emergency room, ER) y proporcionar asesoramiento médico sobre la mejor manera de tratar los resfriados y las lesiones leves que no requieren intervención médica. La línea de enfermería disponible las 24 horas se proporciona con un copago de \$0. Llame al 1-800-396-1961 (TTY: 711).

MinuteClinic™

Los MinuteClinics™ son servicios de atención médica sin cita previa que cuentan con personal de enfermería y asistentes médicos. Frecuentemente, puede encontrar los MinuteClinic™ dentro de los locales de CVS/pharmacy. Puede acudir sin cita previa o programar una cita en línea. Estas clínicas pueden ser más rápidas que una clínica de urgencias, y también puede surtir su receta sin hacer otro viaje.



5 Obtenga recompensas por chequeos de bienestar anuales y otros controles médicos calificados[†]

Vuelva a poner dinero en su tarjeta de asignación flexible cuando realice sus chequeos de bienestar anuales con su PCP. ¿Sabía que puede recibir \$20 en recompensas por completar su evaluación de riesgos para la salud (Health Risk Assessment, HRA) en un plazo de 90 días posteriores a la inscripción? También puede recibir \$10 en recompensas, respectivamente, por recibir la vacuna contra la COVID-19 y la vacuna antigripal. Reciba \$50 por completar su visita de bienestar anual o por su chequeo de bienestar en el hogar. Hay muchas maneras de mantenerse al tanto de su salud y ganar dinero de recompensa. Para obtener más información, llame a nuestro equipo de Servicio al Cliente al (833) 388-8168 (TTY: 711).

[†]Las recompensas se pueden usar para comprar, artículos de venta libre (over-the-counter, OTC), suplementos de hierbas, alimentos aprobados y actividades de acondicionamiento físico. Los miembros de Fortune también pueden usar sus recompensas para comprar alimentos, suplementos de hierbas y artículos de venta libre que no están cubiertos por su asignación flexible trimestral.





Úselo o piérdalo

Una guía sobre sus beneficios flexibles

Todos los miembros de Clever Care 2023 deberían haber recibido una tarjeta de asignación flexible por correo postal. Esta tarjeta viene precargada con una cantidad trimestral que varía según su Plan de salud Clever Care. Cada tres meses, se añade una nueva asignación a la tarjeta flexible.

Conozca a la persona A y la persona B.

Ambos están en Longevity (HMO) de Clever Care, que tiene una asignación trimestral de **\$300**.

	 Persona A	 Persona B
Primer trimestre ENE FEB MAR	Usa \$25 al mes en la membresía del gimnasio y \$70 al mes en suplementos de hierbas. Usa: \$285 Pierde: \$15	Guarda la tarjeta flexible en el cajón de la cómoda y se olvida de ella. Usa: \$0 Pierde: \$300
Segundo trimestre ABR MAY JUN	Compra suplementos de hierbas, paga la membresía del gimnasio y compra pasta dental y Tylenol con la asignación adicional. Usa: \$300 Pierde: \$0	Guarda la tarjeta flexible en un cajón y vuelve a perder. Usa: \$0 Pierde: \$300
Tercer trimestre JUL AGO SEP	¡Usa los \$300 de su asignación! Usa: \$300 Pierde: \$0	Sigue sin usar la tarjeta. Usa su propio dinero para pagar servicios que cubre su plan. Usa: \$0 Pierde: \$300
Cuarto trimestre OCT NOV DIC	Una vez más, usa los \$300 de su asignación. ¡Buen trabajo, persona A! Usa: \$300 Pierde: \$0	Se acuerda de su tarjeta flexible y la usa para pagar golf, ginseng rojo y Tylenol. Usa: \$235 Pierde: \$65
	Al final del año, la persona A ahorró \$1,185.	Al final del año, la persona B solo ahorró \$235.

RECUERDE:

Al final de cada trimestre, el dinero de asignación flexible que no utilice desaparece.*



Use su tarjeta de asignación flexible de forma inteligente; visite es-members.clevercarehealthplan.com para obtener más información sobre qué puede hacer con su tarjeta flexible y dónde puede usarla.

Si necesita ayuda para realizar un pedido de suplementos de hierbas o artículos de venta libre, llame a Servicio al Cliente al (833) 388-8168 (TTY: 711).

* La tarjeta de asignación flexible para miembros de Fortune solo cubre actividades de acondicionamiento físico. La tarjeta de asignación flexible para miembros de Longevity, Jasmine y Value cubre actividades de acondicionamiento físico, artículos de venta libre (OTC) y suplementos de hierbas. Las compras realizadas antes del último día de un trimestre se deducirán del saldo trimestral actual. Las compras realizadas el último día del trimestre se deducirán del siguiente saldo trimestral. Le recomendamos que complete las compras a más tardar el día 27 de cada mes para evitar posibles problemas de pago.

Sugerencias de alimentación saludable por el Dr. Siddiq para la salud intestinal

Frecuentemente insistimos en la importancia de mantener un corazón y una mente saludable. Pero, ¿qué sucede con la salud intestinal? Los intestinos son igualmente esenciales para mantener la salud de más de una manera. Es fundamental proporcionarle al organismo una dieta saludable de alimentos que aporten bacterias "buenas". Aunque siempre debe consultar a su médico antes de realizar cambios en la alimentación, estas son algunas opciones de alimentos que ayudan a promover una salud intestinal positiva.



Polifenoles

Promueven las bacterias buenas y previenen las malas.

Soja, aceite de oliva extra virgen, bayas de saúco, grosellas negras, arándanos, moras, fresas, frambuesas, clavos de olor, cúrcuma, curri, anís estrellado, té verde y negro, café orgánico filtrado, almendras, semillas de lino, castañas, avellanas, pecanas, frijoles blancos y negros, alcachofas, achicoria roja y verde, espinaca y cebolla colorada



Probióticos

Las bacterias buenas (microorganismos) ayudan a mantener la salud intestinal y mejoran la respuesta inmunitaria del organismo.

Kimchi, kéfir, yogur griego, yogur, chucrut, miso, masa madre, kombucha, guisantes verdes, tempe, natto, suero de leche tradicional (no cultivado) y encurtidos



Prebióticos

Alimentos no digeribles que ayudan a promover la salud intestinal.

Raíz de konjac, coles de Bruselas, dientes de león, plátanos, ajo, jengibre, cebollas, puerros, espárragos, cebada, avena, manzanas, raíz de jícama y algas marinas

Dr. Khaliq Siddiq Director clínico

El Dr. Siddiq es un internista apasionado por mejorar el acceso a una atención médica de alta calidad para todos. Adopta un enfoque holístico del bienestar de los miembros, enfatizando la situación de toda la vida de las personas. El Dr. Siddiq ha ejercido la medicina comunitaria durante más de 20 años en las regiones de Los Ángeles y OC.



Rompecabezas inteligentes

Ponga a prueba su mente. Los ejercicios mentales, como los rompecabezas sudoku, son una excelente manera de mejorar el funcionamiento cognitivo, la memoria y la salud general del cerebro.

¡Pruebe sus habilidades con sudoku! El objetivo del juego de sudoku es sencillo. Los números del 1 al 9 (para un cuadrado de 9 x 9) o del 1 al 4 (para un cuadrado de 4 x 4) solo pueden aparecer una vez en cada fila, columna y cuadro del tablero de sudoku. Tendrá que esforzarse más para resolver el problema a medida que avanza en el juego. ¡Disfrute poniendo a trabajar su cerebro!

3			
	1		
1			
			1

3			1
1			
	1		

2			3
			2
			1
			4

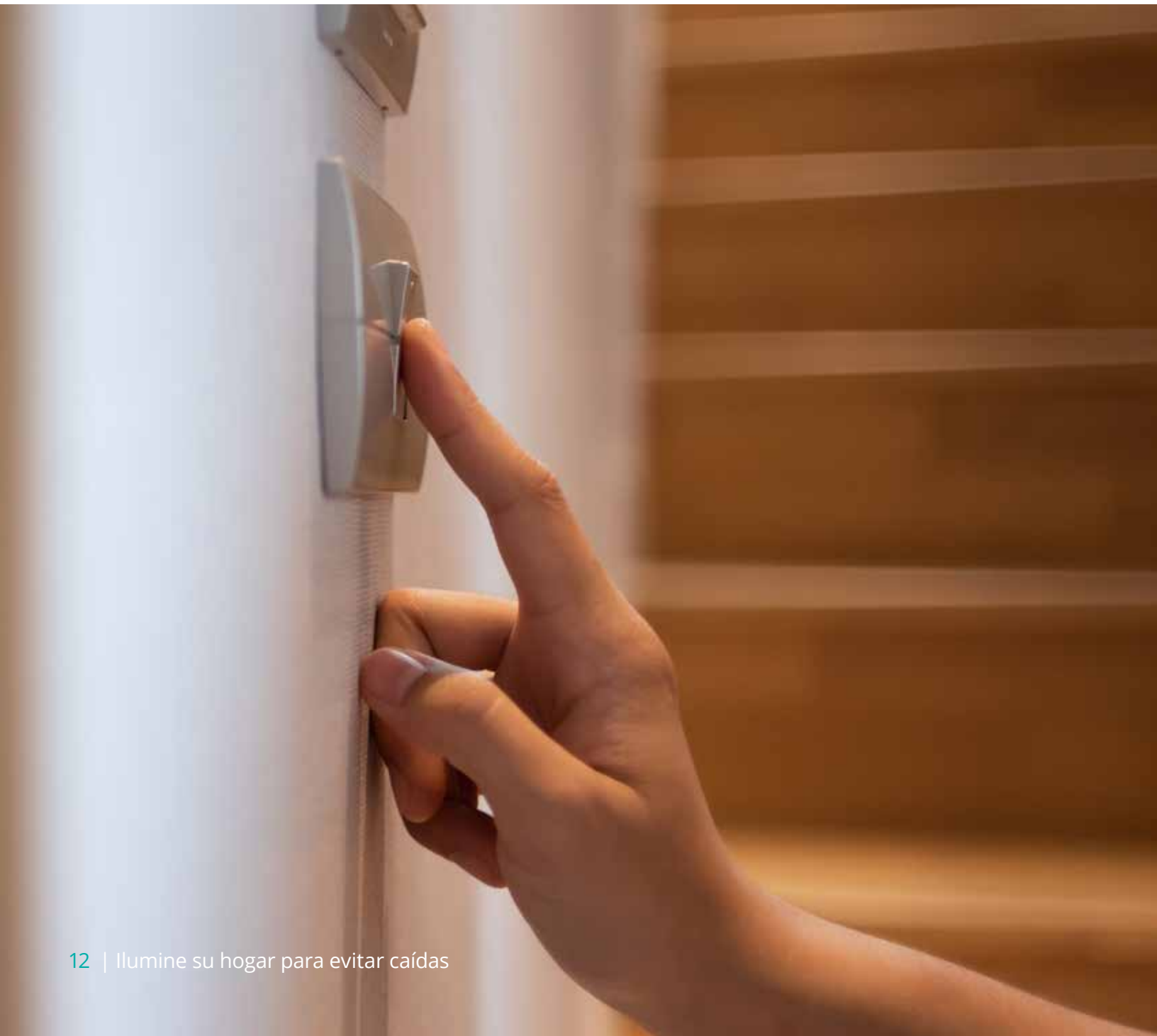
6	9		5					8
8	5	4		9	6			7
7		2			3		6	
		5		4				3
					5			
				6				2
		9	6				7	
	7				8		2	
	4		7		2			6

		2		8	7	9		6
		6			5	2		7
			2		6			8
3			7	5				
		7					6	
5		1		6				
2			5		8			
	3					8	2	1
6					2	3		

Ilumine su hogar para evitar caídas

Aproximadamente el 25 % de todas las personas mayores de 65 años sufren caídas anualmente.

Esta alarmante cifra nos recuerda a todos que tomar medidas para limitar las posibles caídas puede contribuir en gran medida a promover resultados de salud positivos para las personas mayores. Hay varias cosas que puede hacer para ayudar a prevenir caídas, y aunque no puede controlar y cambiar cada entorno para adaptarse a sus necesidades, hay algunas medidas que puede tomar en su hogar para que sea más seguro. Estas son algunas medidas que puede tomar para reducir la probabilidad de caídas.



Paso 1: **Iluminación adecuada**

Utilice lámparas y luces de techo para iluminar su hogar y poder ver y determinar lo que hay a su alrededor con más facilidad. Seguramente sabe cómo moverse dentro de su casa, pero sigue siendo propenso a errores de cálculo y tropiezos. Un hogar bien iluminado proporciona un mejor rango de visión y percepción.

Paso 2: **Mantenga las cosas a su alcance**

Tenga al alcance su ropa y otros artículos esenciales del hogar, como alimentos y utensilios de cocina. Limite los tiempos que necesita para subir a una silla o una escalera para obtener lo que necesita. Si necesita alcanzar algo alto, pida ayuda a un amigo, familiar o vecino. Límitese a una casa de una sola planta o adapte las escaleras y los escalones para que cumplan con la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disabilities Act, ADA).

Paso 3: **Deje una luz de noche encendida**

Si usa el baño con frecuencia por la noche o se levanta y va a la cocina para tomar un vaso de agua, disponga un camino seguro y visible para llegar a donde necesita ir. Coloque una linterna cerca del lugar donde duerme, y si necesita tomar agua en medio de la noche, coloque un vaso de agua cerca de la cama y al alcance de la mano.

Paso 4: **Sea consciente**

Aunque parezca obvio, recordarse a sí mismo que existe la posibilidad de sufrir una caída puede ayudar a reducir los accidentes aparentemente inocentes. Cuente los escalones cuando baja las escaleras. Utilice barandillas cuando estén disponibles. Si usa anteojos, audífonos o un andador, manténgalos a su alcance y úselos siempre que sea posible. A veces, las cosas más simples pueden tener un gran impacto.

Paso 5: **Cuando todo lo demás falla**

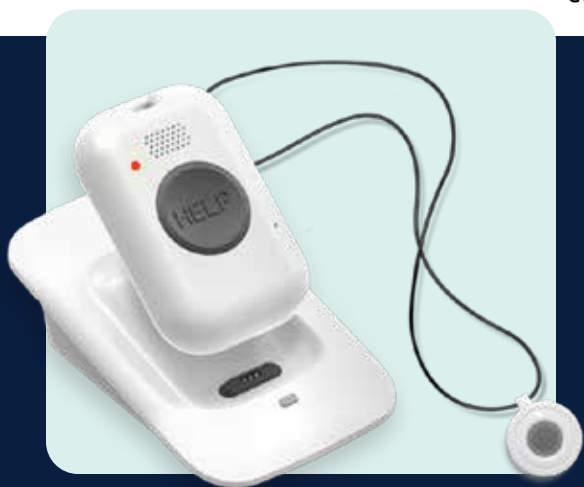
A veces puede hacer todo bien, pero las cosas salen de forma diferente a lo planificado. Ha tomado todas las medidas y aun así ha sufrido una caída. No pasa nada. Si no tiene una bola de cristal que adivine el futuro, todavía hay una última medida que puede tomar para ayudarle cuando sufra una caída: tener un sistema de respuesta personal ante emergencias (Personal Emergency Response System, PERS). Se trata de un dispositivo móvil con un servicio de monitoreo que le conectará con un centro de respuesta disponible las 24 horas con solo apretar un botón. Con su Plan de salud Clever Care, puede tener un dispositivo por año por un copago de \$0.

Cómo obtener un PERS

Para solicitar una unidad PERS, llame a Connect America al 1-877-909-4047 (TTY: 711) o visite clevercare.connectamerica.com. Se requiere una dirección de correo electrónico válida para registrarse.

Tenga un hogar a prueba de caídas

Si tiene una afección crónica como diabetes o un trastorno cardiovascular, es elegible para dos evaluaciones de seguridad en el hogar por año por un copago de \$0. Para programar una evaluación, llame a Servicio al Cliente al (833) 388-8168 (TTY: 711).



Celebrando la comunidad

¡**NUEVAS** ubicaciones para nuestros centros comunitarios de habla china y coreana en Monterey Park y Koreatown!

El Plan de salud Clever Care se enorgullece de anunciar la inauguración de nuestras nuevas ubicaciones en Monterey Park y Koreatown. Nuestras nuevas ubicaciones, junto con el centro comunitario Westminister Clever Care, están aquí para ayudar a los miembros que tienen preguntas sobre su plan de atención médica y problemas relacionados con Medicare.

Los servicios que se ofrecen en estos centros comunitarios son gratuitos para las personas mayores y otros visitantes, junto con recursos para la salud mental, bancos de alimentos y otros programas de asistencia comunitaria a través de asociaciones de Clever Care con organizaciones sin fines de lucro. Además, las personas que visitan el centro comunitario tienen acceso a clases y seminarios sobre temas de bienestar como meditación, yoga, taichí y nutrición saludable. Nuestras puertas están abiertas a todos los miembros de la comunidad. ¡Esperamos verle pronto!

Para obtener más información sobre nuestras ubicaciones o para obtener un cronograma de los próximos eventos, visite es.clevercarehealthplan.com/clever-care-community-centers/ o llame al (833) 721-4378 para hablar con un representante del centro comunitario.



**Koreatown | 928 South Western Ave., Suite 227
Los Angeles, CA 90006**

Nuestro centro comunitario Koreatown Clever Care cuenta con asesores bilingües que hablan inglés y coreano.



**Monterey Park | 117 West Garvey Ave. #C
Monterey Park, CA 91754**

Nuestro centro comunitario Monterey Park Clever Care cuenta con asesores bilingües que hablan inglés, chino cantonés y chino mandarín.



**Westminister | 9600 Bolsa Ave., Suite D
Westminister, CA 92683**

Nuestro centro comunitario Westminister Clever Care cuenta con asesores bilingües que hablan inglés y vietnamita.

Únase a uno de nuestros Comités Asesores Comunitarios de Miembros



Los Comités Asesores Comunitarios de Miembros de Clever Care están buscando miembros elegibles para Medicare como usted que quieran unirse. Los voluntarios de cada comité desempeñarán un papel esencial en la concienciación sobre las necesidades y preocupaciones de la comunidad que representan. Las reuniones del comité se realizarán en el idioma que corresponda y se celebrarán en nuestras ubicaciones de centros comunitarios.

Se les informará a los miembros voluntarios del comité sobre los próximos programas y beneficios y se unirán a nosotros para ayudar a concienciar sobre los servicios de atención médica disponibles a través de la red de proveedores y servicios del Plan de salud Clever Care. El objetivo de cada comité es ayudar a mejorar y proporcionar la mejor atención posible a nuestros miembros.

Comités ofrecidos:

- Vietnamita
- Mandarín y cantonés
- Coreano
- Inglés

¿Le interesa unirse?

Para obtener más información o programar una entrevista, llame al **(833) 721-4378** o visite nuestros centros comunitarios para hablar con uno de nuestros representantes. ¡Esperamos tener noticias suyas!



7711 Center Ave.
Suite 100
Huntington Beach, CA 92647

PRESORTED
STANDARD
U.S. POSTAGE
PAID
SANTA ANA, CA
Permit No. 1333

Si desea recibir una copia digital de este boletín informativo para usted o para compartir con sus amigos, visite clevercarehealthplan.com/newsletter y descargue su copia gratuita.

Clever Care Health Plan, Inc. es un plan HMO y HMO C-SNP que tiene contrato con Medicare. La inscripción depende de la renovación del contrato.