

Más de la vida[®]

Delicias festivas

Recetas con bajos niveles de colesterol para preparar en los días festivos

página 6

Cuidar la salud poniendo el corazón

Un farmacéutico orienta a la clientela con empatía y experiencia

página 12

Juegos de mente

Mejorar la salud cerebral a través del juego

página 16

Invierno sin caídas

Consejos para evitar los resbalones

página 18

Contenido

- 3 Sonríe, ¡tienes cobertura!**
Tu salud oral es importante
- 4 Prepararse para el éxito**
Lista para llevar a la consulta médica
- 6 Delicias festivas**
Recetas tentadoras con bajo nivel de colesterol para preparar en los días festivos
- 10 Chequeo médico de fin de año**
Cubre todos los puntos del cuidado de tu salud
- 12 Cuidar la salud poniendo el corazón**
Farmacéutico brinda apoyo valioso
- 14 A la caza de los mitos sobre la vacuna antigripal**
La verdad acerca de la vacuna contra la gripe
- 16 Juegos de mente**
Estimula la salud de tu cerebro
- 18 Cómo pasar el invierno sin caídas**
Consejos para cuidar la seguridad al aire libre

Columnas

- 5 Pregúntale al doctor**
El director médico de Cigna Healthcare, Dr. J.B. Sobel, analiza las estatinas que se utilizan para tratar el colesterol alto
- 17 Encuentra la palabra**

Conéctate con nosotros

 Servicio al Cliente de Cigna Healthcare
1-800-668-3813 (TTY 711)

Del 1 de octubre al 31 de marzo:
Los 7 días de la semana, de 8 a.m. a 8 p.m.

Del 1 de abril al 30 de septiembre:
De lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.

Se usa un servicio de mensajes los fines de semana, fuera del horario de atención y en los días festivos federales.

¿Todavía no eres cliente? Llama al:
1-888-284-0270 (TTY 711)
Los 7 días de la semana, de 8 a.m. a 8 p.m.

Si llamas al número de arriba, te comunicarán con un asesor de beneficios con licencia.

 [CignaMedicare.com
myCigna.com](https://CignaMedicare.com/myCigna.com)

 www.facebook.com/Cigna

 Accede a la versión electrónica de *Más de la vida* en Cigna.com/knowledge-center/medicare-customer-newsletters



Mensaje de nuestro presidente



¡Te damos la bienvenida a la nueva presentación de *Más de la vida*! En nuestro último número, conociste nuestro nuevo logo de Cigna Healthcare. En estas páginas, verás aún más cambios, incluido un diseño completamente nuevo. Pero aunque nuestro aspecto haya cambiado, el objetivo de esta publicación sigue siendo el mismo: brindarte información clara y comprensible para ayudarte a mantener la salud.

También queremos asegurar que estés aprovechando al máximo los beneficios de tu plan. Te invito a que te tomes unos minutos para repasar la Notificación anual de cambios que recibiste por correo en septiembre, donde se explican los cambios que se aplicarán a los beneficios de tu plan el año próximo. Para obtener más información sobre tus beneficios para 2024, visita CignaMedicare.com/resources a partir de octubre. Si tienes alguna pregunta sobre tu cobertura, llama a Servicio al Cliente.

Cuesta creer que ya falta poco para las fiestas. Se acerca el fin del año y este es un buen momento

para terminar cualquier tarea relacionada con el cuidado de la salud que aún tengas pendiente. Por ejemplo, todavía tienes tiempo para programar tu chequeo médico anual y cualquier examen preventivo recomendado por tu médico que necesites. Para hacer un seguimiento de las tareas que has terminado y las que aún tienes pendientes, incluimos una lista de control en las páginas 10-11.

Por último, nos enteramos a través de comentarios de lectores que te gustan las recetas, por eso, a partir de la página 6, ¡te damos el gusto! Además de ser deliciosas, estas recetas para los días festivos tienen algo más en común: son saludables. También brindamos algunos consejos para ayudarte a reducir el colesterol cuando cocinas.

Te deseo muchas felicidades para las fiestas. ¡Hasta la próxima edición!

Chris DeRosa
Presidente, Medicare de Cigna Healthcare

Vivir saludablemente, envejecer con alegría

La vida nos enseña que hay pocas cosas más importantes que cuidar nuestra salud. Mantenernos fuertes e independientes es clave para nuestro bienestar general y nuestra calidad de vida. De cara al futuro, puedes confiar en haber elegido un plan de salud asequible y de calidad que se adapta a tus necesidades. Tu plan Medicare Advantage para 2024 está listo. No hace falta que hagas nada más. Esperamos poder ayudarte el año próximo. Gracias por ser cliente de Medicare Advantage de Cigna HealthcareSM.



Sonríe ¡Tienes cobertura!

La salud de tu boca puede ser más importante de lo que piensas. La condición de tus dientes y encías tiene una estrecha relación con tu bienestar y vitalidad generales. Y eso significa que las visitas preventivas a tu dentista, que incluyen exámenes y limpiezas, son esenciales.

La mayoría de los planes Medicare Advantage de Cigna Healthcare incluyen un beneficio dental para ayudar a cubrir el costo de estos importantes servicios. Y esa es una ventaja para ti, para tu salud y para tus finanzas.

Cómo usar tus beneficios dentales

Muchos de nuestros planes exigen que visites a un dentista de nuestra red dental de Cigna. Pero aunque tu plan no lo requiera, consultar a

un proveedor de la red ofrece algunas ventajas importantes: pagarás menos, y ellos sabrán cómo manejar los formularios que necesitas.



Para buscar un dentista de la red en tu área, visita CignaMedicare.com/resources (o escanea este código con tu teléfono inteligente) y haz clic en *Find a Doctor* (Buscar un médico).

¿Tienes preguntas sobre tu cobertura dental?

Consulta los detalles en tu Evidencia de cobertura o llama a Servicio al Cliente de Cigna Dental al **1-866-213-7295 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del Centro.

Prepararse para el éxito

Lista para llevar a la consulta médica

Consultar regularmente a tu proveedor de cuidado primario (PCP) es una de las mejores medidas que puedes tomar para mantener tu salud y bienestar. Para aprovechar al máximo tus citas, consulta a continuación la lista de puntos que debes cumplir.

Antes de tu visita

- **Reúne los documentos importantes** que necesites llevar, como tu tarjeta de identificación, tarjeta de seguro, directiva anticipada y registros médicos o resultados de exámenes.
- **Prepara una lista** de todos los puntos sobre los cuales desees hablar durante la visita, que incluya cualquier problema o inquietud. No olvides anotar los problemas de salud mental. Lleva la lista a tu cita y compártela con tu médico.
- **Confecciona una lista de todos los medicamentos que tomas** y la dosis y la frecuencia con que los tomas. Incluye los medicamentos con receta, y también los de venta sin receta, vitaminas y suplementos.

En tu visita

- **Lleva papel y un bolígrafo** para tomar notas. No confíes solamente en tu memoria para recordar lo que dice tu médico; también puedes preguntarle si puedes grabar la visita con tu teléfono inteligente.
- **Informa los nombres de los demás médicos a quienes consultas**, para que tu PCP pueda coordinar tu atención.
- **Haz preguntas.** Tú y tu PCP son una sociedad. Pedir aclaraciones asegura que ambos estén trabajando para alcanzar las mismas metas.
- **Actúa con honestidad.** Por ejemplo, es posible que no desees admitir que no haces mucho ejercicio. Pero tu médico necesita conocer la verdad para tomar las mejores decisiones de atención para tu situación.

- **Repasa lo que te indica tu médico.** Haz un resumen rápido de lo que piensas que te indicó tu médico. De esa manera, existe la posibilidad de corregir cualquier malentendido antes de que termine la consulta.
- **Repasa con tu PCP tu lista de medicamentos** y actualízala si se realiza algún cambio.
- **Habla con tu PCP sobre tu directiva anticipada** para que sepa cuáles son tus deseos.

Después de la consulta

- **Programa citas de seguimiento** antes de irte del consultorio. De esa manera, te asegurarás de cumplir con tu calendario de cuidado de la salud.
- **Anota los datos de tu próxima cita** y coloca esta nota en algún lugar donde puedas verla al llegar a casa.
- **Responde a las encuestas posteriores a la visita** si te piden que participes. Los resultados de las encuestas pueden ayudar a Cigna Healthcare y a tu médico a identificar áreas que se deben mejorar.



PREGÚNTALE
AL DOCTOR



Dr. J. B. Sobel

Director médico de Medicare de Cigna Healthcare

El colesterol es un tipo de grasa que puede hacer que se acumule placa en las arterias. Esa acumulación puede hacer que tengas un mayor riesgo de ataque cardíaco o derrame cerebral. Como parte de tu chequeo médico anual, es probable que tu médico solicite un análisis de sangre para medir tus niveles de colesterol y evaluar tu riesgo. A continuación, el Dr. Sobel analiza este tema e indica qué debes hacer si tienes colesterol alto.

¿Qué se mide en un examen de colesterol?

Este análisis de sangre mide tres tipos de colesterol: el colesterol HDL (colesterol “bueno”), el colesterol LDL (colesterol “malo”) y el colesterol total.

El valor de colesterol HDL debe ser alto; idealmente, debe estar por encima de 60. El LDL debe estar por debajo de 100. Y tu colesterol total debe estar por debajo de 200. No obstante, es posible que estos objetivos no sean adecuados para todas las personas. Pregúntale a tu médico cuáles son los valores de colesterol adecuados para ti.

También es posible que veas un número que corresponde a los triglicéridos, que son un tipo de grasa. Los niveles altos de triglicéridos pueden estar asociados al riesgo de aterosclerosis (acumulación de placa en las arterias) y otras enfermedades.

Habla con tu médico acerca de tus resultados y sobre cuál es la mejor manera de manejar tus niveles de colesterol; pregunta también si deberías tomar estatinas.

¿Qué son las estatinas?

Las estatinas son medicamentos con receta que reducen el colesterol. Son sumamente eficaces y se recetan a muchos pacientes. De hecho, más del 60% de los adultos mayores de Estados Unidos que tienen niveles de colesterol altos toman una estatina para ayudar a prevenir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Posiblemente hayas escuchado hablar de estatinas como atorvastatina (Lipitor), rosuvastatina (Crestor) y simvastatina (Zocor). Con muchos de nuestros planes, puedes obtener un suministro para 90 días de estos medicamentos por un

copago de \$0 en una farmacia de pedido por correo preferida o una farmacia minorista preferida.

¿Tienen efectos secundarios?

Tal como ocurre con todos los medicamentos con receta, es posible que haya efectos secundarios. Si bien las estatinas son eficaces y seguras para la mayoría de las personas, pueden causar molestias musculares y dolores, y también problemas digestivos. Si experimentas un efecto secundario no deseado por una estatina, es importante que hables con tu médico antes de dejar de tomar el medicamento.

¿Es posible reducir el colesterol sin tomar medicamentos?

Sí, hay algunas medidas que pueden ayudar. Para quienes recién comienzan, se recomienda evitar todos los productos de tabaco, lo cual incluye fumar y vapear. Asegúrate de hacer ejercicio en tu rutina diaria y sigue un plan de alimentación saludable para el corazón, como la dieta mediterránea, con alimentos a base de plantas y grasas saludables.

Esta columna es solo de interés general y no crea de modo alguno una relación médico-paciente. Al igual que con toda la información que se incluye en esta revista, debes hablar con tu médico o cuidador sobre cualquier problema de salud. Si tienes necesidades de cuidado de la salud inmediatas, comunícate con tu médico lo antes posible. La información de esta columna no debe interpretarse como consejo médico.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; Asociación Estadounidense del Corazón

Delicias festivas

Elegir opciones con bajo colesterol y mucho sabor

¿Qué viene a tu mente cuando piensas en los días festivos? Si eres como la mayoría de las personas, probablemente la comida esté cerca de los primeros puestos de la lista. El pavo, los aderezos y todos los acompañamientos son fantásticos, pero este año, considera la posibilidad de dar un giro delicioso a esos platos favoritos tradicionales.

Las siguientes recetas incluyen ingredientes que suelen estar presentes en los días festivos, como arándanos, pavo y calabaza. Y si bien tienen un menor contenido de colesterol y grasas saturadas, tienen altos niveles de lo que más importa: sabor.

Albóndigas de pavo con glasé de arándanos

Ingredientes

1 libra de carne de pavo magra, molida (90% magra o más)
1 huevo, ligeramente batido
½ taza de avena (arrollada) de estilo tradicional
½ taza de cebolla cortada en trozos pequeños
¼ taza de leche baja en grasa (1%)
1 cucharada de ajo en polvo
1 cucharadita de tomillo picado
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta negra molida
Cáscara de 1 limón (opcional)



Instrucciones

Precalentar el horno a 375 °F. En un recipiente para mezclar mediano, colocar la carne de pavo molida, los huevos, la avena, la cebolla, la leche, el ajo en polvo, el tomillo, la sal, la pimienta y la cáscara de limón (opcional). Con una cuchara para preparar galletas que tenga el tamaño de dos cucharadas soperas, dividir la mezcla y armar las albóndigas. Colocarlas en una placa para horno. Hornear hasta que alcancen una temperatura interna de 165°F, aproximadamente 25-30 minutos. Mientras las albóndigas se estén cocinando, colocar los ingredientes del glasé en un recipiente pequeño. Colocar el recipiente sobre una fuente de calor mediano a alto, llevar a un hervor rápido y revolver cuando sea necesario hasta que el glasé se espese levemente, entre 5 y 7 minutos. Mantener caliente con calor mínimo hasta que las albóndigas estén cocidas. Mezclar con el glasé y servir, o mantenerlas en un equipo de cocción lenta para que conserven la temperatura.

Rinde 5 porciones de 4 albóndigas cada una

Por porción: 290 calorías; 8 g de grasas totales; 2.5 g de grasas saturadas; 345 mg de sodio; 34 g de carbohidratos totales; 2 g de fibra dietética; 21 g de proteínas

Glasé

1 lata (14-onzas) de salsa de arándanos con frutas enteras (o 1 ½ tazas de salsa de arándanos casera; ver receta en la página siguiente)
½ taza de caldo de pollo o de vegetales bajo en sodio
1 cucharada de miel

Si debes seguir una dieta especial, habla con tu médico sobre los ingredientes de la receta.

Las recetas son de la colección de recetas del Departamento de Asuntos de Veteranos de los EE. UU., en www.nutrition.va.gov.

Salsa de arándanos casera

Ingredientes

12 onzas de arándanos frescos o descongelados
Cáscara de 1 naranja
¾ taza de jugo de naranjas fresco (aproximadamente 2-3 naranjas)
½-½ taza de miel, a gusto
¼ taza de agua
¼ cucharadita de canela
Una pizca de clavo de olor
Una pizca de sal

Instrucciones

Mezclar todos los ingredientes en una olla mediana. Colocarla en la estufa a temperatura alta, llevar a hervor y luego reducir el calor a nivel medio. Seguir cocinando, revolviendo con frecuencia, hasta que los arándanos se desintegren. La salsa debe espesarse y reducirse

a aproximadamente 2 tazas. Si la salsa se vuelve demasiado espesa, agregar algo de agua adicional para alcanzar la consistencia deseada. La salsa seguirá espesándose a medida que se enfríe. Servir tibia o enfriar antes de servir.



Rinde 4 porciones de media taza

Por porción: 200 calorías; 0 g de grasas totales; 0 g de grasas saturadas; 40 mg de sodio; 48 g de carbohidratos totales; 3.5 g de fibra dietética; 0.5 g de proteínas

Barras de pastel de boniato con remolino

Ingredientes

1 boniato grande (aproximadamente 8-12 onzas)
3 placas llenas de galletas integrales
1 cucharada de mantequilla derretida
½ taza más 1 cucharada de azúcar negra, dividida
½ taza de leche baja en grasa (1%)
2 huevos
½ cucharadita de especias para pastel de calabaza
2 onzas de queso crema reducido en grasa (Neufchatel), ablandadas a temperatura ambiente
2 cucharadas de azúcar impalpable



separar. Descartar la piel. Colocar las galletas integrales en una bolsa y triturarlas hasta que queden trozos muy pequeños. Pasarlos a un recipiente para mezclar pequeño. Agregar la mantequilla y 1 cucharada de azúcar negra a los trozos de galletas integrales. Revolver para integrar. Presionar la mezcla para colocarla en una placa de vidrio para horno de 4 x 8 pulgadas. Hornear durante 10 minutos. En un procesador de alimentos, colocar el boniato cocinado, la leche, los huevos, las especias para pastel de calabaza y el ½ de taza restante del azúcar negra. Procesar hasta que la mezcla esté uniforme. Verter sobre la masa cocinada. En un recipiente para mezclar pequeño aparte, batir el queso crema con el azúcar impalpable. Volcar la mezcla sobre el relleno de boniato, de a una cucharadita por vez, y luego hacer círculos suavemente. Hornear durante 40 minutos. Enfriar bien, y luego cortar y servir.

Rinde 8 porciones de una barra

Por porción: 150 calorías; 5.5 g de grasas totales; 2.5 g de grasas saturadas; 135 mg de sodio; 23 g de carbohidratos totales; 1 g de fibra dietética; 4 g de proteínas

Instrucciones

Precalentar el horno a 350 °F. Pinchar el boniato varias veces con un tenedor y luego llevar al microondas a temperatura alta durante 4 minutos. Darle vuelta y continuar la cocción hasta que esté blando, aproximadamente 2 minutos. Extraer la parte interna con una cuchara y

Continúa en la página 8

Delicias festivas

Viene de la página 7

Wrap de sobrantes de pavo asado

Ingredientes

- 1 cucharada de yogur griego sin sabor, sin grasa
- 1 cucharada de salsa de arándanos sobrante
- 1 tortilla de trigo integral (8 pulgadas), tibia
- 3 onzas de sobrantes de pechuga de pavo asado, en rodajas o picada (aproximadamente ½ taza)
- ¼ de aguacate, descarozado, pelado y cortado en rodajas
- ½ taza de hojas verdes para ensalada mezcladas o espinaca fresca
- 2 cucharadas de zanahoria rallada
- 2 cucharadas de tomate cortado en cubos
- 1 cucharada de cebolla de verdeo cortada en rodajas finas (cebolleta verde)
- Una pizca de pimienta negra molida



Instrucciones

En un recipiente pequeño, mezclar el yogur griego y la salsa de arándanos. Revolver para integrar los ingredientes y reservar la mezcla. Colocar la tortilla tibia sobre una superficie limpia y plana. Distribuir la mezcla de yogur de manera uniforme sobre la tortilla, y dejar un borde de 1 pulgada en todos los costados. Colocar el pavo, el aguacate, la lechuga, la zanahoria, el tomate, la cebolla de verdeo y la pimienta negra en la mitad inferior de la tortilla, y dejar un borde de 1 pulgada. Enrollar la tortilla para formar el wrap plegando los lados hacia el centro y luego enrollar la parte inferior hacia arriba. Calentar el wrap en la parrilla hasta que esté ligeramente tostado, aproximadamente 2-3 minutos de cada lado. Cortar el wrap por la mitad y servir.

Las cantidades indicadas rinden para un wrap

Por porción: 430 calorías; 19.5 g de grasas totales; 5 g de grasas saturadas; 225 mg de sodio; 33 g de carbohidratos totales; 9.5 g de fibra dietética; 33.5 g de proteínas

Reduce el colesterol al cocinar

Para reducir el colesterol en tus comidas, pon en práctica estos consejos:

- Elige carnes magras, como pechuga de pavo o de pollo sin piel. Elige cortes magros de carne de res y cerdo.
- Retira la grasa visible de la carne y el pollo antes de cocinarla y quita la piel para reducir la cantidad de grasa saturada.
- Utiliza aceites de cocina más saludables, como el aceite de oliva, para reducir las grasas saturadas.
- Incluye alimentos ricos en fibra, como granos enteros, frutas, vegetales y legumbres. La fibra puede reducir la cantidad de colesterol que absorbe tu organismo.
- Prueba métodos de cocción más saludables para reducir las grasas agregadas. Evita las frituras y, en cambio, opta por asar o cocinar a la parrilla o al vapor.
- Reemplaza los ingredientes con alto contenido de grasa por versiones descremadas o bajas en grasas. Usa aguacate pisado o puré de manzana en lugar de mantequilla o aceite en los alimentos horneados.
- Limita el uso de crema y queso. Las alternativas con menor contenido de grasa como el queso o el yogur reducido en grasa también tienen buen sabor.
- En las recetas, utiliza claras de huevo en lugar de huevos enteros.
- Sazona las preparaciones con hierbas y especias en lugar de usar sal o mantequilla. Los jugos cítricos y el vinagre también pueden realzar el sabor.

Puedes continuar leyendo acerca del colesterol en la columna *Pregúntale al doctor* que aparece en la página 5.

Una mano que ayuda

Con Cigna Healthcare es más fácil obtener el apoyo que necesitas

Pregunta sorpresa: ¿Cuáles son los factores que afectan tu salud?

Comer los alimentos adecuados, hacer suficiente ejercicio o evitar el tabaco puede ser lo primero que pensamos al contestar esta pregunta. Todas esas respuestas son ciertas, pero también hay otros factores en juego; como el acceso al cuidado de la salud, medicamentos y transporte. Estos factores se denominan “determinantes sociales de la salud”. Si no tienes acceso a ninguno de ellos, tu salud podría verse afectada. Por ejemplo, si tienes dificultades para llegar a las citas médicas, podrías tener problemas de salud.

Es importante hablar abiertamente con tu médico sobre cómo vives. Cuéntale si recibes ayuda de seres queridos o amigos. Menciona cualquier otra dificultad que enfrentes y que podría afectar tu capacidad para cuidarte. Esta información puede ser útil para que tu médico pueda conectarte con los recursos adecuados.

Tu plan Medicare Advantage de Cigna Healthcare también puede ayudarte. Brinda programas y servicios diseñados para asegurar que obtengas la atención que necesitas en el momento y lugar adecuados.

Apoyo para el cuidado de la salud

Moverse dentro del sistema de atención médica puede ser complejo, y también puede resultar difícil cumplir con las citas cuando tienes varios médicos. Es posible que tengas problemas para comprender y seguir las instrucciones de tus médicos. Y, a veces, el solo hecho de llegar a las citas puede ser difícil.

Los administradores de la atención de Cigna Healthcare pueden ayudarte con todos estos desafíos. De hecho, es posible que uno de nuestros representantes se comunice contigo para informarte cómo pueden ayudarte nuestros servicios de administración de la atención. Con su ayuda, puedes superar los obstáculos para recibir el apoyo que necesitas. También pueden conectarte con recursos de la comunidad. Para conocer los detalles, visita [Cigna.com/medicare/medicare-advantage/case-management](https://www.cigna.com/medicare/medicare-advantage/case-management).

A través de tu plan, también puedes acceder a trabajadores sociales. Pueden brindarte apoyo si no vives con otras personas y tienes dificultades para desenvolverte sin ayuda. Para hablar con un trabajador social, llama al **1-866-382-0518 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora del Centro.

Algunos de nuestros planes incluyen un beneficio de transporte que ofrece viajes de ida y vuelta a las citas médicas sin costo adicional para ti. Para conocer más detalles, consulta tu Evidencia de cobertura o llama a Servicio al Cliente.

Apoyo para la salud mental

Más de la cuarta parte de los adultos de Estados Unidos mayores de 60 años viven solos. Esto puede tener como resultado aislamiento, soledad y problemas de salud mental. La sensación de soledad y aislamiento también puede hacer que los problemas de salud crónicos empeoren.

Para abordar este problema, podemos ayudarte a tener acceso a la atención de salud mental que necesitas:

- Habla con un consejero de salud mental de MDLIVE a través del sistema de telesalud. Para programar una cita, llama al **1-866-918-7836 (TTY 711)**, las 24 horas, los 7 días de la semana. O visita [MDLIVE.com/CignaMedicare](https://www.mdlive.com/CignaMedicare). También puedes acceder a MDLIVE directamente desde la aplicación myCigna.
- Si deseas hablar con un consejero de salud mental en persona, pero necesitas ayuda para encontrar uno en tu área, llama a Servicio al Cliente al **1-800-668-3813 (TTY 711)**.

Tu chequeo médico de fin de año

Consejos y recordatorios simples

Prepárate para un año nuevo fabuloso terminando 2023 con toda la fuerza y la salud posibles. Usa la lista de control que te ofrecemos aquí para asegurarte de cumplir con todos los puntos.

✓ Programa los chequeos médicos y exámenes necesarios.

Realiza todos los controles o exámenes preventivos que tengas pendientes, como una mamografía, una colonoscopia o un examen de densidad ósea. Prográmalos con antelación, porque a fin de año hay mayor demanda de citas.

✓ Lee tu Notificación anual de cambios (ANOC, por sus siglas en inglés).

La recibiste por correo en septiembre. Recomendamos leer detenidamente los cambios que se realizarán en tu plan para 2024. Si tienes alguna pregunta, puedes llamar a Servicio al Cliente.

✓ Actualiza tu información de contacto con Cigna Healthcare.

Si te mudaste o cambiaste de número de teléfono o de dirección de correo electrónico, asegúrate de actualizar esta información en tu cuenta de [myCigna.com](https://mycigna.com). De ese modo, podremos seguir brindándote información y apoyo.

✓ Vacúnate contra la gripe y la neumonía.

Cuando bajan las temperaturas, aumentan las oportunidades de que se propaguen los gérmenes y las enfermedades. Protégete contra la gripe y la neumonía vacunándote apenas comience la temporada de frío, sin costo adicional a través de tu plan. Para obtener más información sobre las vacunas contra la gripe y la neumonía, consulta la página 14.

✓ Gana incentivos para 2023.

A través de las actividades relacionadas con la salud –como hacer tu chequeo médico anual, realizar cualquier actividad en [myCigna.com](https://mycigna.com) o hacer trabajo voluntario en tu comunidad– puedes recibir recompensas. Visita [myCigna.com](https://mycigna.com) y haz clic en *View Incentives* (Ver incentivos) en la pestaña *Wellness* (Bienestar) para ver los incentivos que has ganado y los que aún puedes ganar en 2023.

✓ Usa tu asignación para artículos de venta sin receta antes de que venza.

Si tu plan incluye un beneficio de artículos de venta sin receta (OTC, por sus siglas en inglés), puedes ordenar medicamentos o suministros relacionados con la salud en línea o a través de una tienda minorista participante utilizando tu tarjeta de Cigna Healthy TodaySM. Nota: Tu asignación para OTC no se transfiere de un trimestre a otro, de manera que debes asegurarte de usarla antes de que termine el año.

✓ Organiza y actualiza tus medicamentos.

Revisa tus medicamentos y descarta adecuadamente los que estén vencidos o ya no necesitas. Asegúrate de tener suficiente cantidad para el resto del año, especialmente si vas a viajar para las fiestas. Comunícate con el consultorio de tu médico o con tu farmacia si necesitas renovaciones.

✓ Usa los fondos cargados en tu tarjeta de Cigna Healthy TodaySM.

Tus recompensas de incentivo y determinadas asignaciones se cargan automáticamente en tu tarjeta de Cigna Healthy Today. Puedes usarla en tiendas minoristas participantes de todo el país para comprar productos relacionados con la salud.



Controla el saldo de tu tarjeta visitando CignaHealthyToday.com o llamando al **1-866-851-1579 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 11 p.m., hora del Este.

Aviso importante: El año próximo **no** recibirás una tarjeta de Cigna Healthy Today nueva. Continuarás usando tu tarjeta actual durante todo el año 2024.

✓ Mejora tu actividad física con el programa Silver&Fit[®].

La actividad es clave para mantenerse saludable e independiente a medida que pasan los años. Aún estás a tiempo de sumarte al programa de Ejercicio y Envejecimiento Saludable Silver&Fit,^{*} que se ofrece con la mayoría de nuestros planes. Te permite tener acceso a la membresía para un gimnasio y a un kit de acondicionamiento físico en el hogar sin costo adicional. Puedes obtener más información en www.silverandfit.com.

^{*} El programa Silver&Fit es proporcionado por American Specialty Health Fitness, Inc., una subsidiaria de American Specialty Health Incorporated (ASH). No todos los programas y servicios están disponibles en todas las áreas. Las personas que aparecen aquí no son miembros de Silver&Fit. Silver&Fit es una marca comercial de ASH y en este documento se utiliza con autorización. Los kits están sujetos a cambios. La participación de centros de entrenamiento puede variar según la ubicación y se encuentra sujeta a cambios. Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, comunícate con tu plan de salud.

Cuidar la salud poniendo el corazón

La tarea del farmacéutico en el proceso de curación

Nick Hodge (izquierda) es farmacéutico y tiene una predisposición natural a ayudar. Y eso hace que tenga el perfil ideal para la función que cumple en Cigna Healthcare. Para Nick, todos los días, en su trabajo, se presentan nuevas oportunidades para marcar una diferencia real en la vida de sus clientes.

Una de sus tareas más importantes es revisar los regímenes de medicamentos de los clientes que toman varios medicamentos con receta, lo cual constituye una garantía esencial para asegurarse de que estén tomando los medicamentos indicados en las dosis correctas.

Una clienta de Nick, Linda, de 76 años, tiene varios problemas de salud, como diabetes. La hija de Linda, Mandi, que se ocupa del cuidado de su madre, recibió una carta por correo en la cual se le informaba que la insulina de Linda dejaba de tener cobertura. Confundida y preocupada, Mandi se comunicó rápidamente con Nick.

“Había hablado con Nick en otras oportunidades”, relata. “A veces me llama para repasar todos los medicamentos que toma mi madre”.

Nick se puso a trabajar rápidamente y llamó a Mandi para darle las respuestas que necesitaba. Pero mientras tanto, Mandi descubrió que el médico de su madre había cambiado la insulina de acción rápida por un medicamento diferente. Este no era tan eficaz y el nivel de azúcar en sangre de Linda se descontroló.

Mandi informó a Nick que el nivel de azúcar en sangre de Linda había llegado hasta casi 300, lo cual resulta peligroso. Mediante comunicaciones telefónicas con Mandi, Nick evaluó las tendencias en el nivel de azúcar en sangre de Linda a lo largo de todo el día. Luego, compiló esa información y la compartió con el médico de Linda.

Al día siguiente, se cambió la medicación. Para alivio de Mandi, los niveles de azúcar en sangre de Linda volvieron a la normalidad.

El valor de las revisiones de medicamentos

Las revisiones de medicamentos del equipo de farmacia de Cigna Healthcare ayudan a identificar posibles problemas de manera temprana antes de que un cliente tenga complicaciones. Los farmacéuticos como Nick se aseguran de que los clientes tomen los mejores medicamentos para sus problemas de salud y obtengan los resultados deseados.

“Me aseguro de que las indicaciones de las propias recetas sean precisas”, dice Nick. “Y de que nuestros clientes tomen los medicamentos correctamente y en los momentos adecuados”.

Se esfuerza por ayudar a los clientes a alcanzar las metas de salud que se fijan con sus proveedores. También hace todo lo posible para ayudarles a superar los obstáculos que enfrentan al tomar sus medicamentos.

“Les ayudo a asegurarse de que puedan afrontar el costo de esos medicamentos, para que no haya ninguna demora en el tratamiento”, agrega.

Los servicios que brinda Nick son especialmente útiles para clientes como Linda, que toman varios medicamentos para diferentes problemas de salud.

“Mi mamá tiene muchos problemas de salud”,

“Me gusta ayudar a la gente”.

—Farmacéutico Nick Hodge

dice Mandi. “Y ella no puede hablar por teléfono porque usa audífonos.”

Nick actuó muy rápido para hacer que me respondieran y que se volviera a cambiar la insulina”, agrega.

Tal como lo hizo en el caso de Linda, Nick considera que su función es tender un puente de comunicación entre proveedores y clientes.

“Puede ser algo tan simple como un problema de costos, o algo más comprometido, como una pregunta clínica”.

También alienta y educa a los clientes para que puedan ser los mejores defensores de su propia salud.

“Es bueno que las personas tengan alguien con quien se sientan cómodas, que puedan hacer ese tipo de preguntas y reciban una explicación que puedan comprender”, dice.

Nick tiene un importante consejo para brindar a los clientes: “Se debe mantener una línea de comunicación abierta con el proveedor. Haz las preguntas necesarias. Si no sabes para qué es un medicamento, pregúntale a tu médico por qué te lo receta. Si no te gusta cómo te hace sentir un medicamento, díselo a tu médico”.



Puesta a punto de medicamentos

Si tomas varios medicamentos o tienes determinadas condiciones médicas crónicas, el equipo de farmacia de Cigna Healthcare puede comunicarse contigo para realizar una revisión de medicamentos sin costo adicional para ti. Estas revisiones ayudan a los farmacéuticos como Nick a asegurarse de que estés tomando los medicamentos indicados en los momentos correctos. Si tienes preguntas generales sobre tu cobertura de medicamentos con receta, comunícate con Servicio al Cliente al **1-800-668-3813 (TTY 711)**.

A la caza de los mitos sobre la vacuna antigripal

¡La temporada de gripe ya llegó! Eso significa que es el momento de vacunarse. Pero ¡espera! ¿Escuchaste que la hija de la hermana de la prima de tu amigo se enfermó de gripe después de recibir la vacuna antigripal y terminó en el hospital? Siempre se cuentan historias inquietantes como esta acerca de las vacunas y la vacuna antigripal. Pero la mayoría simplemente no son ciertas.

Recientemente, Eric Dickerson, representante de la NFL en el Salón de la Fama, y el director médico nacional de Cigna Healthcare, Dr. Grant Tarbox, unieron sus fuerzas para combatir los mitos que existen en torno a la vacuna antigripal, incluidos los que se mencionan a continuación. Para ver su video, escanea el código QR que aparece a la derecha o visita [CignaMedicare.com/resources](https://www.CignaMedicare.com/resources) y desplázate hasta "Media Resources" (Recursos de medios). Luego, asegúrate de recibir la vacuna.

Mito: La vacuna antigripal puede hacer que me enferme de gripe.

Realidad: La vacuna no causa gripe. Se fabrica con un virus inactivado que no puede causar una infección. Algunas personas pueden tener una reacción leve a la vacuna, como dolor en el brazo o fiebre baja, pero eso significa que su sistema inmunitario se está preparando para combatir la gripe.

La vacuna antigripal tiene uno de los mejores registros de seguridad entre todas las vacunas. Excepto en casos raros, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan la vacunación anual para todas las personas mayores de seis meses.

Mito: No es necesario vacunarse todos los años.

Realidad: El virus de la gripe cambia constantemente y aparecen nuevas cepas. Si te vacunas todos los años, tendrás mayor protección contra las nuevas cepas del virus de la gripe.

Mito: La gripe no es más que un resfrío fuerte.

Realidad: La gripe es más que un resfrío; de hecho, puede ser mortal. Los CDC estiman que, en 2022, 19 millones de personas se enfermaron de gripe y hubo aproximadamente 13,000 muertes relacionadas con la gripe. Desde la perspectiva positiva, la vacuna antigripal evitó casi 2 millones de enfermedades relacionadas con la gripe y 22,000 hospitalizaciones.

Mito: Ya tuve gripe, de manera que ahora tengo protección contra la enfermedad.

Realidad: Es posible que tengas protección contra la cepa que te infectó, pero eso no garantiza que tengas protección contra otras cepas de la gripe. Para las cepas nuevas, se requiere una vacuna actualizada.

Mito: Me siento bien, por eso no necesito vacunarme.

Realidad: La vacuna antigripal puede ayudarte a que sigas sintiéndote bien al reducir tus posibilidades de tener gripe en hasta un 60%.

Mito: Ya es demasiado tarde para que me den la vacuna antigripal.

Realidad: La temporada de gripe va de octubre a mayo. Los CDC recomiendan la vacunación antes de fines de octubre, pero incluso recibir la vacuna tardíamente es mejor que no vacunarse.

Mito: La vacuna antigripal tiene una eficacia del 100%.

Realidad: Su eficacia no es del 100%, pero puede reducir tu riesgo de enfermarte de gripe. Y si estás vacunado y aun así contraes gripe, es probable que tus síntomas sean mucho más leves.

Para estar al tanto de las últimas noticias e información sobre la vacuna antigripal, visita el sitio web de los CDC en www.CDC.gov/flu/prevent.

Fuentes: Harvard Medical School; Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

5 motivos para decirle sí a la vacuna antigripal

1. Se encuentra disponible sin costo adicional para ti a través de tu plan Medicare Advantage de Cigna Healthcare.
2. Está disponible en el consultorio de tu médico, en farmacias locales y en clínicas médicas.
3. Potencia la inmunidad y ayuda a protegerte de problemas de salud relacionados con la gripe.
4. Ayuda a proteger contra la enfermedad a las personas que están a tu alrededor.
5. Se ha administrado de manera segura a millones de personas durante décadas.

Combatir los mitos en torno a la vacuna antigripal



Escanea para ver el video (desplázate hasta Media Resources [Recursos de medios])

No olvides tu vacuna contra la neumonía

Los adultos mayores están expuestos a un riesgo mayor de tener neumonía y sufrir sus complicaciones. Por eso, los CDC recomiendan que todas las personas de 65 años o más se vacunen contra la neumonía. En la actualidad, hay cuatro vacunas contra la neumonía autorizadas para su uso. La vacuna adecuada para ti dependerá de tu edad, tu estado de salud y otros factores. ¿Tienes preguntas? Consulta a tu médico.

Juegos de mente

Cómo el juego puede estimular la salud cerebral

Con los años, posiblemente hayas tomado mayor conciencia sobre la importancia de mantener la salud de tu cuerpo. Pero ¿sabías que la salud de tu cerebro es igual de importante?

Si estás cuidando tu cuerpo, ya estás haciendo mucho por cuidar tu cerebro. Eso ocurre porque la salud cerebral mejora cuando comes bien, te mantienes físicamente activo y descansas lo necesario.

Pero hay algo más que puedes hacer, y es divertido: juega a algún juego que ponga a trabajar tu cerebro. Tal como ocurre con tus bíceps y tríceps, tu cerebro necesita ejercitarse regularmente para mantenerse en forma. Los siguientes son algunos de los beneficios potenciales de estos juegos:

- Mejoran el funcionamiento mental
- Mejoran la memoria
- Mejoran la concentración

La buena noticia: no hace falta que gastes mucho dinero comprando juegos. Muchos se encuentran disponibles de manera gratuita en tu teléfono o computadora, o se pueden comprar por un precio bajo en tu tienda de segunda mano o de descuentos cercana. Los siguientes juegos pueden ayudar a promover la salud del cerebro.

Crucigramas o sudoku

Estos juegos tradicionales requieren aplicar habilidades de resolución de problemas, lógica y recordación de datos. Y lo mejor de todo es que, a veces, vienen en los periódicos o están disponibles de manera gratuita para jugar en línea.

Juegos de palabras

Los juegos de palabras pueden ayudar a la memoria, la lógica y la concentración. Desempolva el viejo tablero de Scrabble® para disfrutar de uno de los juegos clásicos favoritos. Y asegúrate de resolver el juego de "Encuentra la palabra" de este número, que aparece en la página siguiente.

Rompecabezas

Además de ser divertidos e incluso algo adictivos, los rompecabezas pueden ayudar a desarrollar la paciencia, la coordinación entre la mano y la vista

y la resolución de problemas. Y los rompecabezas vienen en muchos niveles de dificultad, por eso es fácil elegir uno que sea acorde a tus habilidades, o las ponga a prueba.

Juegos de memoria

Los juegos de memoria, tales como los de emparejar cartas o recordar una secuencia de elementos, pueden favorecer la memoria y la concentración.

Trivias

Ya sea que juegues a Trivial Pursuit® en casa o salgas a disfrutar de una noche de trivias con tus amistades, poner a prueba tus conocimientos ayuda a la memoria y a la concentración. Y lo mejor de todo es que el aspecto social de los juegos puede permitirnos disfrutar de una noche divertida y, al mismo tiempo, poner a trabajar la memoria.

Juegos de cartas

Los juegos de cartas, como el bridge, el solitario o el gin rummy pueden ayudar a mejorar tu memoria, tu concentración y tus habilidades de pensamiento estratégico. Jugar a las cartas con amigos o familiares también es una excelente actividad social.

Juegos de mesa de estrategia

Los juegos como el ajedrez, las damas, el backgammon y el Risk® estimulan el pensamiento crítico y permiten ejercitar las habilidades de concentración. Tener un plan y trazar una estrategia ayuda a desarrollar los músculos mentales.

Recuerda: nunca es demasiado tarde para jugar. De hecho, ocurre exactamente lo contrario: al conectarte con el niño interior, se revierten los efectos del envejecimiento en el cerebro.

Fuentes: National institute on Aging; Cleveland Clinic; National Institutes of Health

Comidas y bebidas festivas

Falta muy poco para las fiestas de fin de año y eso significa que, muy pronto, disfrutaremos de algunas de las comidas de celebración que se mencionan debajo. Busca hacia arriba, hacia abajo, hacia adelante, hacia atrás y en diagonal para encontrar estas palabras:

Arándanos	Galleta de mantequilla	Pastel	Pudín
Bastón de caramelo	Galletas dulces	Pastel de calabaza	Relleno
Boniato	Ganso	Pastel de frutas	Salsa de carne
Calabaza	Jamón	Pastel de manzana	Salsa de chocolate
Castañas	Jengibre	Pastel de nueces de pecán	
Chocolate	Maíz	Pato	
Clavo de olor	Merengues	Pavo	
Confite de ciruela	Ñames	Picadillo	
Ejotes	Naranja	Ponche	
Flan	Panecillos	Ponche de huevo	
Frutos secos	Papa		

W	X	W	P	A	S	T	E	L	D	E	N	U	E	C	E	S	D	E	P	E	C	A	N	A	P	P
M	A	I	Z	C	A	S	T	A	N	A	S	A	R	A	N	D	A	N	O	S	A	U	E	L	O	A
D	P	P	L	F	O	L	E	M	A	R	A	C	E	D	N	O	T	S	A	B	M	I	P	L	N	V
E	A	I	J	N	E	T	A	L	O	C	O	H	C	P	E	S	O	U	H	F	H	E	C	I	C	O
F	S	C	S	O	C	E	S	S	O	T	U	R	F	A	E	E	J	S	N	Q	E	T	E	U	H	V
P	T	A	E	L	U	M	E	R	E	N	G	U	E	S	E	C	E	P	B	Y	R	A	K	Q	E	E
A	E	D	M	Z	S	C	D	U	Y	Z	U	O	J	T	C	L	N	A	P	U	N	L	A	E	C	U
N	L	I	A	I	O	N	O	A	B	K	T	C	P	E	C	U	G	S	A	F	O	O	I	T	Q	H
E	D	L	N	V	R	O	L	O	E	D	O	V	A	L	C	D	I	T	S	L	T	C	M	N	U	E
C	E	L	I	O	Q	O	S	N	A	G	N	U	N	D	Z	S	B	E	T	A	F	O	U	A	P	D
I	C	O	N	F	I	T	E	D	E	C	I	R	U	E	L	A	R	L	E	N	N	H	E	M	J	E
L	A	W	A	E	O	E	U	B	T	B	I	U	T	M	I	T	E	D	L	B	I	C	J	E	O	H
L	L	O	T	M	C	A	P	A	P	A	I	P	R	A	E	E	U	E	U	I	D	E	O	D	N	C
O	A	S	A	L	S	A	D	E	C	A	R	N	E	N	M	L	U	F	I	R	G	D	R	A	L	N
S	B	A	Z	A	B	A	L	A	C	P	C	Y	O	Z	F	L	G	R	F	N	O	A	E	T	R	O
V	A	R	F	N	Y	A	J	N	A	R	A	N	W	A	D	A	S	U	B	O	T	S	O	E	E	P
C	Z	C	Y	I	A	V	E	T	A	E	R	T	V	N	U	G	U	T	X	A	N	L	T	L	L	I
O	A	J	A	Y	R	V	P	N	U	A	N	A	O	A	U	H	E	A	O	I	A	A	A	L	L	E
X	T	O	H	S	E	J	O	T	E	S	I	P	P	U	J	H	W	S	D	N	X	S	I	A	E	T
L	M	O	N	B	P	U	C	B	Z	Z	K	G	P	D	T	F	U	U	M	R	I	M	N	G	N	D
L	B	S	S	I	V	U	X	Q	E	J	K	E	D	I	C	J	P	S	T	E	Y	O	O	Y	O	B
C	Y	U	T	E	Y	B	S	R	T	T	J	E	U	P	I	Z	E	A	O	E	M	G	B	P	P	E
C	U	I	N	A	D	A	S	L	R	A	C	U	A	R	F	U	E	N	F	D	E	H	S	W	I	A

¿Se te cruzaron las palabras? La solución está en la página 19.

Consejos para un invierno sin caídas

Cuando llegan las bajas temperaturas, debemos prestar más atención a los pronósticos y las condiciones del suelo. En primer lugar, es recomendable no salir cuando se sabe que el suelo estará resbaladizo. Pero si es necesario hacerlo, deberás prepararte siguiendo estos consejos de prevención de caídas:

- Usa zapatos o botas que tengan suela antideslizante.
- No envíes mensajes de texto mientras camines sobre la nieve o el hielo. Presta atención a tu camino.
- Usa gafas para sol. El reflejo del sol y la nieve pueden afectar tu visión y aumentar el riesgo de caídas.
- Usa un paraguas para improvisar un bastón. Colócalo frente a ti e inclínate levemente sobre él para usarlo como apoyo.
- Desparrama arena, arena de bandejas sanitarias para gatos o incluso granos de café sobre las vías de circulación donde haya hielo.
- Cuando entres y salgas del automóvil, hazlo lentamente. Sostente de la puerta y el volante.
- Cuando camines sobre escalones que están al aire libre, agarra con firmeza las barandillas y pisa con seguridad.
- Cuando regreses después de haber estado al aire libre, límpiate bien los pies sobre una alfombrilla.
- Pide ayuda, especialmente si tienes un problema de equilibrio o tomas medicamentos que podrían aumentar el riesgo de caídas. Cuando tengas que caminar por zonas resbaladizas, pídele a alguna persona que te permita apoyarte en su brazo.
- Evita transportar bolsos pesados. Mantén las manos libres usando una riñonera, una bandolera o una mochila.

¡Ten cuidado con el hielo!

Algunas de las condiciones para caminar más peligrosas relacionadas con el tiempo frío son las que no se ven: las zonas con hielo. El hielo negro es una placa delgada de hielo que puede hacer que el pavimento parezca mojado. Las caídas sobre el hielo pueden dar como resultado lesiones cerebrales traumáticas, fracturas y otros problemas. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) estiman que 1 millón de estadounidenses sufren lesiones cada año al caer sobre la nieve y el hielo. Y aproximadamente 17,000 personas tienen lesiones fatales.

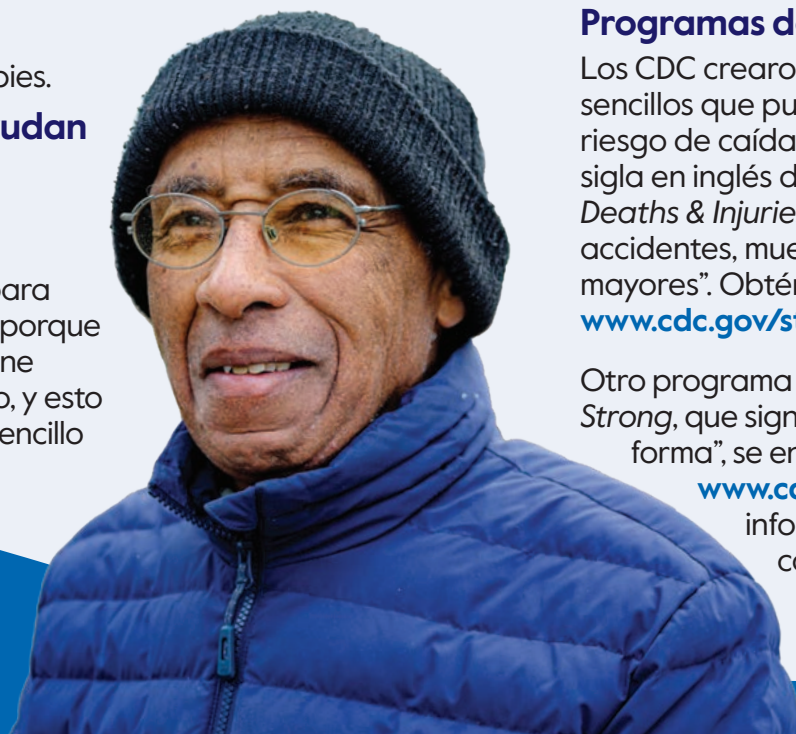
Caminar como un pingüino

Los pingüinos tienen todo resuelto: al caminar en condiciones resbaladizas al aire libre, se ayudan con los pies a mantener el equilibrio, y tú puedes hacer lo mismo. Para evitar caídas en condiciones de hielo o de humedad, toma un consejo de un pingüino:

1. Coloca los pies con las puntas ligeramente hacia afuera e inclina el cuerpo para que vaya hacia adelante y levemente hacia abajo. En otras palabras, ubica el centro de gravedad directamente sobre tus pies tanto como puedas.
2. Mantén las manos a los costados del cuerpo; nunca en los bolsillos.
3. Ajusta el paso según las condiciones del pavimento
4. Da pasos cortos, arrastrando los pies.

Recursos que ayudan a mantener el equilibrio

Mantener un buen equilibrio es clave para prevenir las caídas, porque el cuerpo se mantiene centrado y alineado, y esto hace que sea más sencillo



estar firme y en posición vertical. Si crees que necesitas ayuda adicional para mantener el equilibrio:

- Considera la posibilidad de usar un bastón que te brinde un punto más de contacto con el suelo. Convierte el tuyo en un accesorio atractivo. En la actualidad, los bastones vienen con diseños originales o en colores brillantes. Y puedes personalizar tu bastón con calcomanías divertidas.
- Agrégale luces LED que te ayuden a ver mejor cuando hay poca luz.
- Elige calzado con buen soporte en el arco y con suelas antideslizantes. Si vives en una zona con inviernos extremos, considera la posibilidad de usar botines de tracción o sistemas de sujeción para hielo que se puedan colocar en tu calzado.

Dispositivos para detectar caídas

Todos los años, alrededor de tres millones de adultos de 65 años o más son tratados en salas de emergencias por lesiones ocasionadas por caídas, y muchas de esas caídas hacen que se pierda la independencia. Los dispositivos de detección de caídas que se llevan puestos pueden ofrecer mayor seguridad y apoyo. Detectan cambios abruptos en la posición del cuerpo y pueden llamar para pedir ayuda aunque tú no puedas hacerlo.

Programas de prevención de caídas

Los CDC crearon un programa con pasos sencillos que puedes seguir para reducir el riesgo de caídas. Se llama STEADI, que es la sigla en inglés de *Stopping Elderly Accidents, Deaths & Injuries* y significa "Prevención de accidentes, muertes y lesiones de personas mayores". Obtén más información en www.cdc.gov/steady/patient.html.

Otro programa de los CDC, *Still Going Strong*, que significa "Aún en plena forma", se encuentra disponible en www.cdc.gov/stillgoingstrong. Brinda información sobre las causas más comunes de lesiones que afectan a adultos mayores, y cómo prevenirlas.

Cuidarte y ahorrar **Walgreens**

El Día de los Adultos Mayores de Walgreens es el primer martes de cada mes, y Cigna Healthcare tiene el orgullo de patrocinarlo en algunas tiendas. Si tienes más de 55 años y eres miembro de myWalgreens, puedes ahorrar un 20% sobre el precio regular de los artículos seleccionados. También puedes comprar y ahorrar en línea durante toda la semana con el código SENIOR20. Descarga la aplicación gratuita de Walgreens o visita Walgreens.com/SeniorDay para comenzar.*

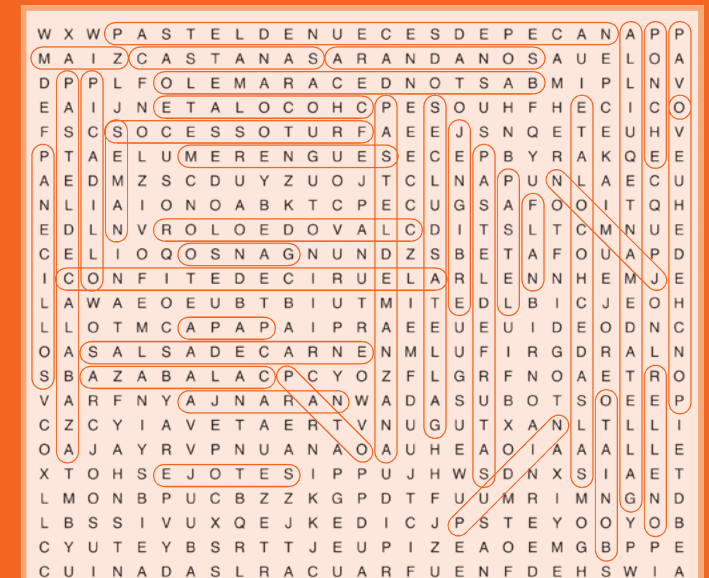
Y no lo olvides:

- Usa tu tarjeta de Cigna Healthy TodaySM para tener acceso fácil a beneficios extra y recompensas de incentivo.
- Programa tu vacuna antigripal** en Walgreens.com/ScheduleVaccine.

* Es posible que se apliquen tarifas de datos. Oferta válida el primer martes de cada mes en la tienda y la primera semana de cada mes en línea (domingos-sábados) con la membresía de myWalgreens para miembros de 55 años o más. Las fechas se encuentran sujetas a cambios. Se aplican restricciones y exclusiones. Visita Walgreens.com/SeniorDay para consultar los detalles completos. El 20% de descuento no se aplica a productos y servicios de farmacia.

** Las vacunas se encuentran sujetas a disponibilidad. Es posible que se apliquen restricciones según el estado, la edad y relacionadas con la salud.

SOLUCIÓN DEL CRUCIGRAMA de la página 17



No envíes mensajes de texto ni mires tu teléfono mientras camines sobre la nieve o el hielo.

Información sobre la salud
y el bienestar o
sobre prevención

Llegar a conocerte

Cuando comprendemos tus necesidades específicas, podemos brindarte recursos y apoyo que están diseñados a medida. Por eso pedimos información sobre raza y origen étnico a nuestros clientes de Medicare Advantage de Cigna Healthcare: eso nos ayuda a comprender las necesidades de cuidado de la salud de cada persona, y nos permite reducir las desigualdades y mejorar el acceso a atención de alta calidad para nuestros clientes. Puedes tener la seguridad de que mantenemos todos los datos bajo estricta confidencialidad. Esta información no se usa en modo alguno para determinar la cobertura de los beneficios conforme a tu plan de salud.



¿Tienes preguntas sobre el COVID-19?

A medida que lleguen los meses más fríos, te preguntarás si necesitarás otro refuerzo de la vacuna contra el COVID. Para obtener la información más reciente sobre el COVID, incluidos los detalles de la cobertura sobre las vacunas de refuerzo y los kits de prueba, visita [Cigna.com/coronavirus](https://www.cigna.com/coronavirus).

Los productos y servicios de Cigna Healthcare se brindan exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de The Cigna Group. Los nombres, los logotipos y las marcas de Cigna, incluidas THE CIGNA GROUP y CIGNA HEALTHCARE, son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc. Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Llama al 1-800-668-3813 (TTY 711) para obtener más información. Para presentar una queja relacionada con la comercialización, comunícate con Cigna o llama al 1-800-MEDICARE (las 24 horas, los 7 días de la semana). Si es posible, incluye el nombre del agente/corredor.

Las subsidiarias de The Cigna Group tienen contrato con Medicare para ofrecer planes Medicare Advantage HMO y PPO y Planes de medicamentos con receta (PDP, por sus siglas en inglés) de la Parte D en determinados estados, y con determinados programas estatales de Medicaid. La inscripción en un producto de Cigna Healthcare depende de la renovación del contrato. © 2023 Cigna Healthcare

SERVICIO AL CLIENTE: 1-800-668-3813 (TTY 711)

Del 1 de octubre al 31 de marzo: Los 7 días de la semana, de 8 a.m. a 8 p.m.
Del 1 de abril al 30 de septiembre: De lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.
Se usa un servicio de mensajes los fines de semana, fuera del horario de atención y en los días festivos federales.

