

Más de la vida[®]

¿Qué puedes esperar en 2024?

Un montón de beneficios, recompensas y asignaciones

página 4

El poder del plato

Cómo cambian las necesidades nutricionales a medida que envejecemos

página 8

Ensaladas primaverales sensacionales

Aprovecha las frutas y verduras frescas de primavera

página 10

Enfocada en la comida

Una dietista les enseña a los clientes cómo comer para envejecer de una manera más saludable

página 14

Contenido

- 3 Tu voz, tu elección**
Crea una directiva anticipada sin costo
- 4 Qué puedes esperar en 2024**
Entérate acerca de tus beneficios de Cigna
- 7 Cuando la vida se pone difícil**
Ayuda para la salud mental cuando la necesitas
- 8 El poder del plato**
Cómo satisfacer tus necesidades nutricionales cambiantes
- 12 Conéctate con myCigna**
Inicia sesión a través del teléfono o la computadora
- 13 Llevando la tecnología al siguiente nivel**
Mejora tus habilidades
- 14 Enfocada en la comida**
Una dietista brinda apoyo nutricional
- 18 Respira más fácil**
Protégete contra el RSV

Columnas

- 16 Pregúntale al doctor**
El director médico de Cigna Healthcare, Dr. J.B. Sobel, analiza la prediabetes y cómo evitarla
- 17 Encuentra la palabra**

Conéctate con nosotros

 Servicio al Cliente de Cigna Healthcare
1-800-627-7534 (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:
1-800-592-9231 (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

 **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



Bienvenidos a su primera edición de 2024 de *Más de la vida* y bienvenidos nuevamente a su plan Medicare Advantage de Cigna HealthcareSM. Queremos que comprendan todo lo que incluye su plan. Por eso, a partir de la página siguiente, podrán leer sobre los incentivos, asignaciones y otros beneficios diseñados para mejorar su salud y ayudarles a ahorrar dinero. Para conocer más detalles, consulten su Manual para clientes, la Guía de beneficios adicionales y la Evidencia de cobertura. Y, como siempre, pueden llamar a Servicio al Cliente si tienen alguna pregunta.

Hay un servicio del que gustaría hablarles, en caso de que no lo conozcan: el apoyo nutricional que ofrecemos a los clientes elegibles a través de nuestro programa de administración de la atención. A medida que envejecemos, nuestras necesidades nutricionales cambian (en la página 8

encontrarán más información sobre este tema), y es importante ocuparnos de esas necesidades cambiantes. Pueden leer sobre una de nuestras dietistas registradas, Robin Neal, a partir de la página 14. Robin y su equipo hacen un trabajo sobresaliente, enseñándoles a nuestros clientes cómo comer para envejecer de manera saludable.

Hablando de nutrición, la primavera es una excelente época del año para llenar su plato con frutas y verduras frescas de estación. En la página 10 encontrarán algunas recetas de ensaladas sabrosas para ponerse a tono con la primavera.

Les deseo un 2024 feliz y saludable. ¡Hasta la próxima edición!

Chris DeRosa,
Presidente, Medicare de Cigna Healthcare

Tu voz, tu elección Crea un plan anticipado de cuidados

Hasta hace poco, no se solía pensar en las directivas anticipadas —que también se conocen como testamentos en vida— hasta una edad más avanzada. Un miembro de la familia mayor podría haber mencionado al pasar qué quería (y qué no quería) en caso de enfermarse gravemente.

Hoy en día, cada vez más personas son conscientes de que cualquiera puede sufrir una enfermedad, un accidente grave o una emergencia, sin importar qué edad tenga. Como consecuencia de estos eventos, es posible que no podamos expresarnos en los momentos en que conocer nuestros deseos podría ser especialmente urgente. Para asegurarte de que se lleven a cabo tus deseos, es fundamental tener un plan claro, por escrito, con respecto a tu atención médica. Cigna Healthcare se ha asociado con Koda Health para brindarte recursos para crear tu propio plan anticipado de cuidados sin ningún costo adicional.

Cómo crear tu plan

El proceso lleva 30 minutos o menos. Para comenzar, escanea el código QR o visita **app.kodahealthcare.com/cigna**. Te guiarán paso a paso (en inglés o en español) para tomar decisiones sobre:

- Qué significa para ti “vivir bien”
- Qué intervenciones médicas deseas
- Qué situaciones están por debajo de tus umbrales personales de calidad de vida

El programa garantiza que tus decisiones se documenten legalmente en formularios específicos según el estado. Tu plan puede compartirse con tus seres queridos designados por correo electrónico y ponerse a disposición de tus proveedores de cuidado de la salud.



Fuente: National Institute on Aging

No te pierdas *Más de la vida*

La próxima edición de *Más de la vida* no se enviará por correo. La edición de verano de 2024 solo estará disponible por correo electrónico y en nuestro sitio web. Si todavía no recibes *Más de la vida* por correo electrónico, asegúrate de recibir cada edición suscribiéndote para recibir los documentos electrónicamente en **myCigna.com** (consulta la página 12). También podrás ver la versión en línea en julio en **Cigna.com/knowledge-center/medicare-customer-newsletters**.

¿Qué puedes esperar en 2024?

Recompensas, asignaciones y beneficios adicionales



¿Sabías que tu plan Medicare Advantage de Cigna Healthcare pueden incluir recompensas, asignaciones y beneficios adicionales que no están disponibles con Medicare tradicional? Entérate de algunos de ellos a continuación. Para obtener más información, echa un vistazo a estos recursos:

- Nuestra página web [CignaMedicare.com/extrabenefits](https://www.cignamedicare.com/extrabenefits) incluye videos útiles sobre estos beneficios adicionales.
- La Guía de beneficios adicionales que recibiste por correo.

Recompensas y asignaciones

Programa de incentivos de Medicare Advantage de Cigna

Gana hasta \$100 o \$200 de recompensa por año —según tu plan— participando en nuestro programa de incentivos.

Inscríbete en el programa en [myCigna.com](https://mycigna.com) (¡recibes una recompensa por ello!). Luego, hazte tu chequeo médico anual. Esto le permitirá ganar una recompensa, además de brindarte la posibilidad de ganar recompensas por otras actividades, como hacerte determinados exámenes de detección preventivos, vacunarte contra la gripe y hacer trabajo voluntario en tu comunidad. Las recompensas que ganas se cargan en tu tarjeta de Cigna Healthy Today®, que podrás usar para comprar productos para la salud y el bienestar elegibles.

Asignación para artículos de venta sin receta (OTC)

Tu plan puede incluir una asignación para ayudarte a pagar los productos de salud de venta sin receta (OTC, por sus siglas en inglés), como medicamentos para el resfrío y la gripe, aspirina, apósitos, vitaminas y muchos más. Tu asignación se carga en tu tarjeta de Cigna Healthy Today cada tres meses. Puedes usar tu tarjeta para comprar productos elegibles en línea, por teléfono, a través del servicio de pedido por correo o en las tiendas minoristas participantes. El saldo de tu asignación no se transferirá al siguiente trimestre, así que asegúrate de usar tu asignación en cada trimestre.

Consejo: A partir de este año, podrás usar tu teléfono inteligente, tableta o computadora de escritorio para ver si un producto es elegible para la asignación. Visita CignaHealthyToday.com en tu dispositivo y sigue las instrucciones de la sección *Product Search* (Búsqueda de productos).

Continúa en la página 6

Tarjeta de Cigna Healthy Today

Las recompensas de incentivo que ganes y determinadas asignaciones de beneficios se cargan automáticamente en tu tarjeta de Cigna Healthy Today. Funciona como una tarjeta de débito que puedes usar en las tiendas minoristas participantes. **Puedes seguir usando tu tarjeta actual en 2024.** Obtén más información y consulta el saldo de tu tarjeta en CignaHealthyToday.com.



Gana recompensas por vacunarte contra la gripe, hacer trabajo voluntario y muchas cosas más.

Tu Evidencia de cobertura

Para ver qué recompensas, asignaciones y beneficios adicionales incluye tu plan, consulta tu Evidencia de cobertura (EOC, por sus siglas en inglés). También contiene información importante sobre:

- Tus derechos y responsabilidades como cliente de Cigna Healthcare
- Cualquier posible restricción con respecto a la red, los servicios o los beneficios
- Procedimientos de administración de la cobertura de farmacia

Para ver o descargar tu EOC, visita [CignaMedicare.com/resources](https://www.cignamedicare.com/resources) y haz clic en el vínculo *Evidence of Coverage (EOC)* (Evidencia de cobertura) en la sección *Additional Plan Resources* (Recursos adicionales del plan). Para solicitar una copia impresa de tu EOC, llama a Servicio al Cliente.



¿Qué puedes esperar en 2024? ... Viene de la página 4

Beneficios adicionales*

Transporte

Muchos de nuestros planes incluyen el acceso a transporte relacionado con la salud para casos que no son de emergencia, sin ningún costo adicional.** Puedes acceder a viajes dentro de una distancia de 70 millas en furgonetas, taxis, vehículos equipados para sillas de ruedas o servicios de viajes compartidos. También tenemos un nuevo socio para los servicios de transporte, Modivcare, para brindar una mejor experiencia. Si tu plan incluye este beneficio, puedes programar tu viaje llamando al **1-866-214-5126 (TTY 711)**, de 8 a.m. a 8 p.m., hora local, de lunes a viernes, o visitando Member.modivcare.com.

Cobertura dental

Todos los planes Medicare Advantage de Cigna Healthcare incluyen un beneficio dental. El tipo de cobertura dental que tienes depende de tu plan, pero siempre aprovecharás al máximo tu cobertura si visitas a un dentista de la red de Cigna Dental. Consulta tu Evidencia de cobertura para conocer los detalles.

Servicios de cuidado de la audición más cobertura de aparatos auditivos

Este beneficio ayudará a pagar por los servicios de cuidado de la audición de rutina, como un examen de audición, aparatos auditivos y una evaluación de prueba de aparatos auditivos.

Servicios de cuidado de la vista más una asignación para anteojos y lentes de contacto

Tu plan ayudará a pagar un examen de la vista de rutina, además de un examen de retina para pacientes diabéticos y una prueba de detección de glaucoma, si estás en riesgo. Y la asignación para anteojos y lentes de contacto de tu plan ayudará a cubrir el costo de los cristales y marcos de anteojos o lentes de contacto.

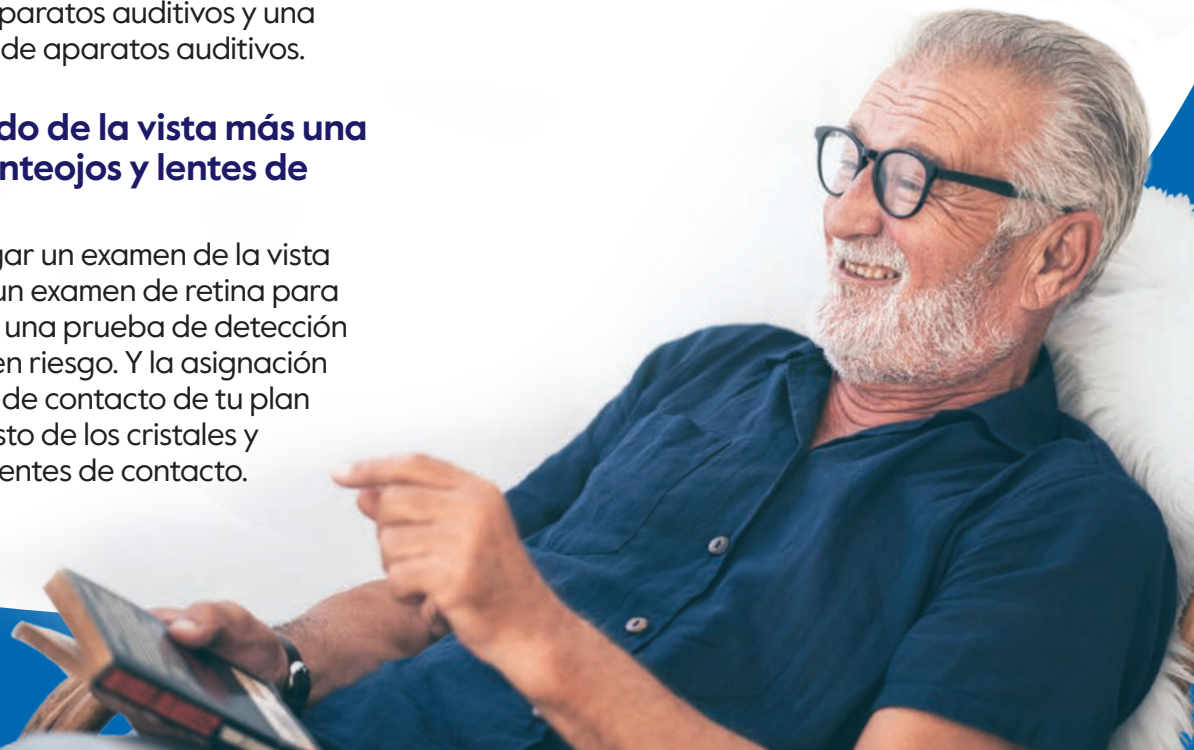
Farmacia de entrega a domicilio

Si tu plan incluye cobertura de medicamentos con receta, puede que nuestra opción de entrega a domicilio preferida ofrezca un costo más bajo para tus medicamentos, especialmente si la receta indica un suministro para 90 días. Express Scripts® Pharmacy es la farmacia de entrega a domicilio preferida para muchos clientes de Cigna Healthcare.*** Para empezar a usarla, llama al **1-877-860-0982 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 11 p.m., hora del Centro.

* Es posible que no todos los planes incluyan beneficios adicionales. Es posible que se apliquen limitaciones, copagos y restricciones. Consulta tu Evidencia de cobertura para 2024 en CignaMedicare.com/resources para saber qué incluye tu plan.

** Transporte que no sea de emergencia en viajes de ida o de vuelta de hasta 70 millas, para ir o volver de lugares aprobados. Se necesita autorización previa para los viajes que superen las 70 millas. La cantidad máxima de viajes varía según el plan. Debes solicitar el transporte al menos 48 horas antes de tu cita.

*** Nuestra red incluye otras farmacias. No todos los planes tienen farmacias preferidas. Para ver la lista completa, visita CignaMedicare.com. Es posible que Express Scripts también tenga contrato con otros planes Medicare Advantage. The Express Scripts Pharmacy es una marca comercial de Express Scripts Strategic Development, Inc.



Cuando la vida se pone difícil No tienes que enfrentarlo solo

Los altibajos forman parte del ser humano, pero algunos momentos bajos pueden ser difíciles de atravesar sin ayuda. Por ejemplo:



Sam perdió a su esposa tras una larga batalla contra el cáncer. Seis meses después, sigue de duelo y ya no participa en las actividades que solía disfrutar.



Como los días de invierno son más cortos y con menos luz solar, Joan lucha con una depresión de invierno conocida como trastorno afectivo estacional (TAE).



Lynette tiene una relación tensa con su hijo. Pelean constantemente o él la evita. Ahora ella está deprimida y sola.



Joel no se ha recuperado del aislamiento y la soledad que experimentó durante la pandemia. Salir le provoca ansiedad, así que ve a sus amigos o a su familia muy de vez en cuando.

¡Recupera tu chispa!

Para empezar, trabaja para desarrollar una red social fuerte. El tiempo que pasamos disfrutando de la vida con los demás nos reconforta y aumenta nuestra autoestima. Y, en los momentos difíciles, una red de amigos puede ofrecernos la contención necesaria.

Pero, ¿qué sucede si no tienes familiares o amigos con los que puedas contar? ¿O si tus problemas son más complejos? Tal vez sea necesario llamar a un proveedor de servicios de salud del comportamiento. Si necesitas ayuda para encontrar uno en tu área, llama a Servicio al Cliente de Cigna Healthcare al **1-800-627-7534 (TTY 711)**.

Luego, antes de tu cita y durante ella:

- Haz una lista de los temas que quieres tratar para no olvidarte de mencionarlos.
- Pregunta qué deberías hacer si necesitas ayuda fuera del horario de atención.
- Comparte la información de contacto de tu proveedor de cuidado primario con tu proveedor de servicios de salud del comportamiento para que puedan trabajar juntos en tu atención.

No te sientas estancado si el primer proveedor al que consultas no parece adecuado para ti. Llama a Servicio al Cliente para que te ayuden a buscar una alternativa.

¿Necesitas apoyo inmediato?

Si tu sufrimiento emocional es tan urgente que no puedes esperar hasta conseguir una cita, la Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis 988 brinda apoyo confidencial y gratuito las 24 horas, durante todo el año. Llama o envía un mensaje de texto al 988. O visita 988lifeline.org/chat.

Fuentes: National Institute of Mental Health; National Alliance on Mental Illness; Mental Health America; Aging True Community Senior Services

El poder del plato

Come pensando en tu edad

A medida que envejeces, tus requisitos nutricionales cambian; específicamente, necesitas menos calorías y más nutrientes. Esto puede ocurrir por varios motivos: menos actividad física, un metabolismo más lento y pérdida de masa ósea y muscular relacionada con la edad.

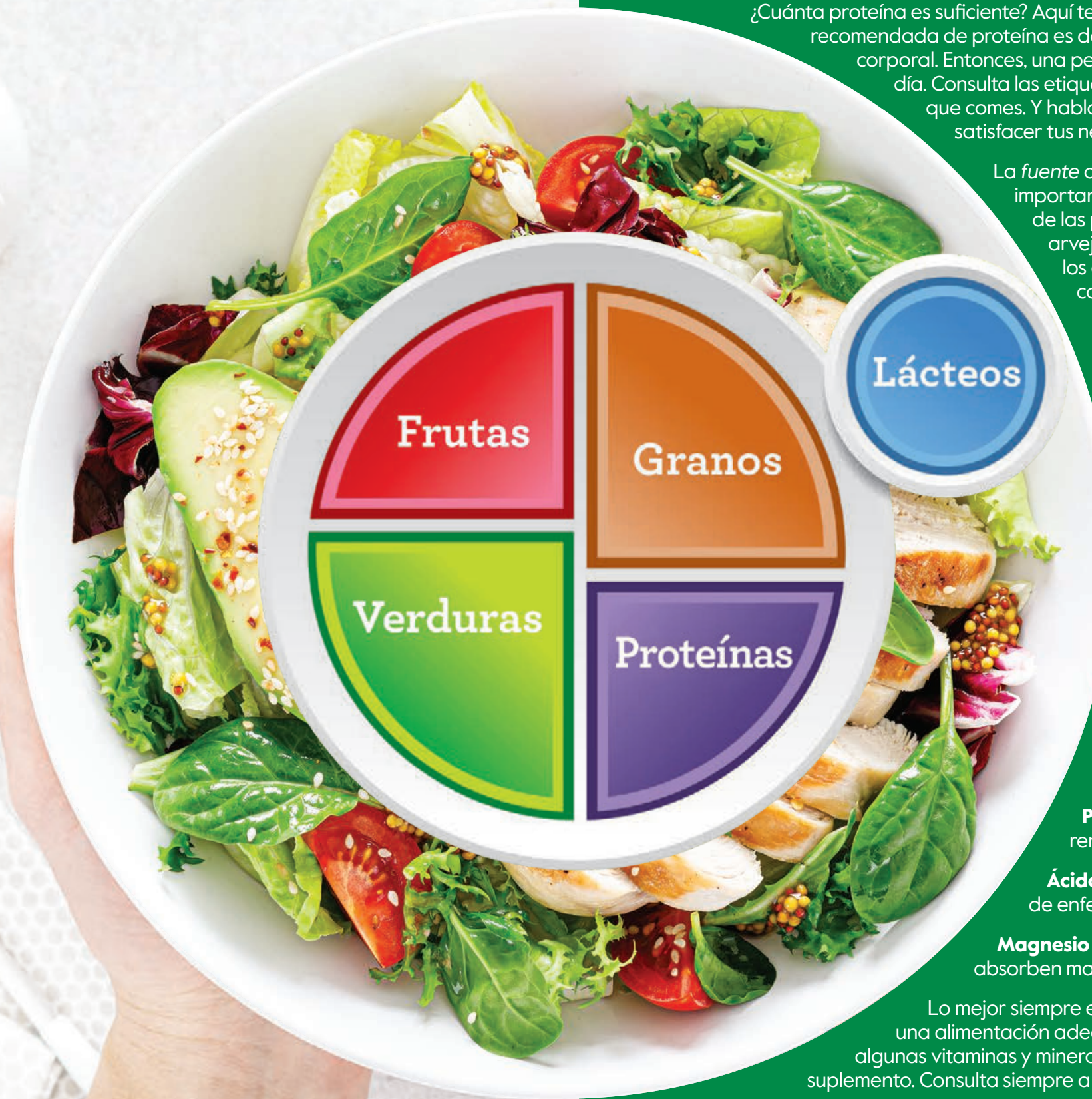
Si estás listo para revisar tu plan de alimentación teniendo en cuenta estas necesidades cambiantes, la primavera es el momento ideal para un reseteo nutricional. Aprovechar las frutas y verduras frescas de estación es un excelente punto de partida.

Saber qué comer

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos recomienda llenar la mitad del plato con frutas y verduras coloridas, y la otra mitad, con granos integrales y proteínas magras, como pescado o pollo. Como parte de una dieta saludable, también deberías comer una pequeña cantidad de grasas saludables y productos lácteos.

Recibe un plan de alimentación personalizado usando la calculadora en línea del plan MyPlate en [Myplate.gov/myplate-plan](https://www.myplate.gov/myplate-plan). Aprenderás cuánto deberías comer de todos los grupos de alimentos y cuántas calorías diarias necesitas para mantener la energía. Cuando te concentres en comer alimentos con mayor valor nutricional, te sentirás satisfecho con menos calorías.

Fuente: Harvard Chan School of Public Health



La importancia de las proteínas

Dado que el envejecimiento causa pérdida de la masa muscular y la fuerza, las proteínas tienen una función importante para desarrollar y mantener la masa muscular.

¿Cuánta proteína es suficiente? Aquí te explicamos cómo hacer el cálculo: la ingesta recomendada de proteína es de siete gramos por día por cada 20 libras de peso corporal. Entonces, una persona que pesa 180 libras necesita 63 gramos por día. Consulta las etiquetas para ver cuánta proteína contienen los alimentos que comes. Y habla con tu médico sobre la cantidad que necesitas para satisfacer tus necesidades nutricionales específicas.

La fuente de las proteínas que comas puede ser incluso más importante que la cantidad. Lo mejor es obtener la mayor parte de las proteínas ingeridas de las plantas, comiendo frijoles, arvejas, granos integrales, frutos secos y semillas. El brócoli, los espárragos, el maíz y las coles de Bruselas tienen un alto contenido de proteínas.

Comer proteínas de origen vegetal, en lugar de carne roja y alimentos procesados, puede ayudar a reducir tu riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, algunos tipos de cáncer y diabetes (en la página 16 encontrarás consejos para reducir tu riesgo de prediabetes).

Otros nutrientes para el envejecimiento saludable

Otros nutrientes que podrías necesitar en mayor cantidad incluyen:

Fibra, que ayuda con el estreñimiento, un problema común entre los adultos mayores

Calcio y vitamina D para mantener la salud de los huesos

Vitamina B12, ya que el envejecimiento puede provocar cambios en su absorción

Potasio, que puede reducir tu riesgo de tener cálculos renales, osteoporosis y enfermedad renal

Ácidos grasos omega 3 para disminuir los factores de riesgo de enfermedad cardíaca, como la presión arterial alta

Magnesio y hierro, porque los adultos mayores muchas veces los absorben mal y pueden tener una deficiencia de estos nutrientes

Lo mejor siempre es obtener los nutrientes de los alimentos. Pero si tienes una alimentación adecuada y las pruebas muestran que todavía te faltan algunas vitaminas y minerales, es posible que tu médico te recomiende tomar un suplemento. Consulta siempre a tu médico antes de empezar a tomar suplementos.

Agregar más proteína a tu dieta es una opción fácil y deliciosa con las frutas y verduras frescas de la primavera. Búscalas en tu mercado de productores local y en el supermercado. Luego, úsalas para preparar las ensaladas deliciosas que te mostramos en las páginas siguientes.

Ensaladas primaverales sensacionales

Ensalada griega con pollo



Ingredientes

Para el aderezo:

- ½ taza de yogur griego sin saborizar, sin grasa
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de orégano
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta

Para la ensalada:

- 1 planta de lechuga romana
- ½ taza de tomates cherry, cortados por la mitad
- 1 pepino, cortado en cubos
- ¼ de taza de cebolla roja, cortada en rodajas
- ¼ de taza de aceitunas negras, cortadas por la mitad
- 1 taza de pechuga de pollo cocida, en cubos
- ¼ de taza de queso feta, desmenuzado

Instrucciones

Coloca los ingredientes del aderezo en un bol pequeño y mezcla bien para que se unan. Cubre la mezcla y refrigérala al menos una hora. Lava la lechuga y córtala en trozos del tamaño de un bocado. Colócala en una ensaladera grande y agrega los tomates, los pepinos, la cebolla roja, las aceitunas y el pollo. Espolvorea el queso feta. Cubre con el aderezo de yogur.

Rinde cuatro porciones

Por porción: 173 calorías; 7 g grasas totales; 2 g grasas saturadas; 42 mg colesterol; 522 mg sodio; 12 g carbohidratos; 18 g proteínas

Para hacer tu propio aderezo para ensaladas, consulta la receta de la página 20.

Ensalada de pasta y verduras



Usa la versión italiana de la receta de vinagreta de la página 20 para preparar el aderezo para esta ensalada.

Ingredientes

- 2 tazas de pasta (de cualquier forma)
- 1 taza de pepino en cubos
- 1 tomate grande, picado
- ½ pimienta verde mediano (en cubos)
- ¼ de cebolla mediana (en cubos)
- ½ taza de arvejas congeladas (descongeladas)
- ¼ de taza de aderezo para ensaladas italiano (consulta la página 20)

Instrucciones

Cocina la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Mezcla todos los ingredientes en un bol mediano. Cubre la preparación y refrigérala al menos una hora. Vuelve a mezclar antes de servir.

Rinde seis porciones

Por porción: 119 calorías; 3 g grasas totales; 0 g grasas saturadas; 0 mg colesterol; 20 g carbohidratos; 2 g fibra alimentaria; 4 g proteínas

Las recetas son de myPlate.gov

Ensalada de granos confetti



Ingredientes

- 1½ tazas de arroz integral, sin cocinar
- 3 tazas de agua
- 2 limones (exprimidos)
- 3 cebollas de verdeo (también llamadas cebolletas)
- ¼ de taza de perejil fresco (picado)
- ½ cucharadita de sal
- 1 pizca de pimienta negra (a gusto)
- ¼ de taza de aceite de oliva (o aceite vegetal)
- 1½ tazas de verduras, cortadas en trozos pequeños

Instrucciones

Lava el arroz y colócalo en una olla de 2 cuartos de galón con agua. Lleva a punto de hervor, luego baja el fuego a nivel medio y cocina sin la tapa hasta que se absorba toda el agua (aproximadamente 45 minutos). Viértelo en un bol mediano y deja que se enfríe. Vierte el jugo de limón sobre el arroz y revuelve. Cuando el arroz esté tibio, agrega las verduras, el perejil, la sal, la pimienta y el aceite. Revuelve y deja enfriar durante al menos una hora. Este plato también puede servirse tibio.

Rinde 6 porciones de ¾ de taza

Por porción: 288 calorías; 11 g grasas totales; 2 g grasas saturadas; 0 mg colesterol; 225 mg sodio; 43 g carbohidratos; 5 g fibra alimentaria; 6 g proteínas

Trabajar para poner fin al hambre

Algunas personas no consumen suficientes proteínas y otros nutrientes importantes, y muchas pasan hambre. Por eso, Cigna Healthcare invierte \$1 millón en organizaciones sin fines de lucro que trabajan para poner fin a la inseguridad de los alimentos. También proporcionamos beneficios que ayudan a que nuestros clientes se alimenten, como la entrega de 14 comidas nutritivas en la puerta de tu casa después de una estadía en el hospital, y una asignación mensual para alimentos saludables para los clientes de determinados planes. Consulta los detalles en tu Evidencia de cobertura.

Conéctate con myCigna®

Si tienes un teléfono inteligente, entonces tienes un mejor estado de salud al alcance de tu mano. Usa tu dispositivo para conectarte al instante con recursos y herramientas de Cigna Healthcare, a través de nuestra aplicación y en línea.

Aplicación myCigna

Descarga la aplicación myCigna para:

- Buscar un proveedor o una farmacia de la red
- Analizar los reclamos y las Explicaciones de beneficios
- Revisar la cobertura de tu plan
- Administrar tus recetas o buscar un medicamento de menor costo
- Buscar recursos para la salud mental
- Ver, compartir o imprimir tu tarjeta de ID de Cigna Healthcare

Cómo descargar la aplicación myCigna

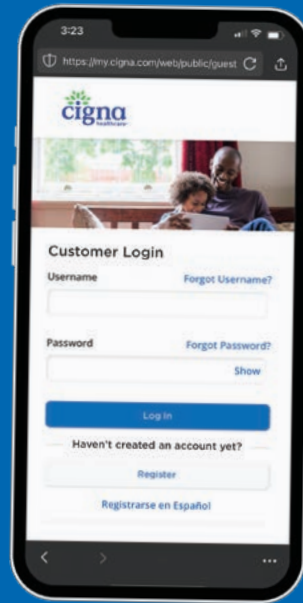
¡Es fácil! Visita App Store (iPhone) o Google Play Store (dispositivo Android). Busca "myCigna" y sigue las indicaciones.

myCigna en línea

¿Prefieres usar una computadora, en lugar de una aplicación? Podrás encontrar los mismos recursos en [myCigna.com](https://mycigna.com).

Recibe mensajes de correo electrónico o de texto

¿Quieres recibir información por correo electrónico o mensaje de texto? En myCigna, entra en tu perfil y elige *Communication Preferences* (Preferencias de comunicación). Luego, haz clic en *Email and Text (SMS) Preferences* (Preferencias de correo electrónico y mensajes de texto [SMS]) para elegir esta opción.



Ayúdanos a mejorar

Tu satisfacción es importante para nosotros, y tu opinión nos da la oportunidad de mejorar. Al dar tu opinión en las encuestas, nos ayudarás a diseñar futuros programas y servicios que pueden tener un impacto directo en tu salud.

Tres maneras de dar tu opinión:

1. Si llamas a Servicio al Cliente de Cigna Healthcare, escucharás una grabación donde se te pedirá que permanezcas en línea cuando finalice la llamada para participar en una breve encuesta de cuatro preguntas. Esta encuesta es confidencial: tu representante no permanecerá en línea ni tendrá acceso a tus respuestas.
2. En marzo, es posible que los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés) te pidan que participes en una encuesta sobre tu plan de Cigna Healthcare. Esta encuesta se conoce como Evaluación

de proveedores y sistemas de cuidado de la salud por parte de los consumidores (CAHPS, por sus siglas en inglés).* Contiene preguntas sobre temas como la posibilidad de obtener rápidamente la atención necesaria y la calidad de nuestro Servicio al Cliente. Si te invitan a participar, los CMS te enviarán la encuesta por correo.

3. En julio, es posible que los CMS te pidan que completes la Encuesta sobre resultados médicos (HOS, por sus siglas en inglés).* La HOS se centra en el modo en que tu plan ayuda a mantener o mejorar tu salud física y mental a lo largo del tiempo.

Te recomendamos que completes estas encuestas si te lo piden.

* Los CMS seleccionen al azar a los participantes en las encuestas.



Llevando la tecnología al siguiente nivel

Los adultos mayores se están volviendo expertos

La tecnología está en todas partes. De hecho, si tienes un teléfono inteligente, llevas una computadora en tu bolsillo.

Si sabes cómo usarla, la tecnología puede ser buena para tu salud, y también para tu vida social. Te permite mantenerte conectado con tus amigos y tu familia, sin importar qué tan lejos vivan. Estas conexiones pueden ayudar a reducir la soledad y los sentimientos de aislamiento. Además, con FaceTime y otras aplicaciones de video, es como estar en la misma habitación.

Hacerte amigo de la tecnología también puede ayudarte a:

- Mantenerte al día con las noticias de cualquier lugar del mundo
- Conectarte con personas y grupos que compartan tus intereses y pasatiempos
- Leer libros y artículos
- Escuchar audiolibros y podcasts
- Chatear o hacer una videoconferencia con tus proveedores de cuidado de la salud
- Buscar cómo hacer varias cosas (consulta la lista de la derecha)
- Y muchísimo más

Internet para todos

Si estás inscrito en determinados programas de asistencia federal, como Medicaid o el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés), quizás puedas obtener un descuento en el servicio de Internet. Visita [FCC.gov/acp](https://www.fcc.gov/acp) para ver si reúnes los requisitos para el Programa de Conectividad Accesible de la Comisión Federal de Comunicaciones.

Mejora tus habilidades tecnológicas

Es innegable: la tecnología avanza rápido. Cuando más envejecemos, más difícil puede ser mantenernos actualizados. Estas son algunas maneras de ponerte al día:

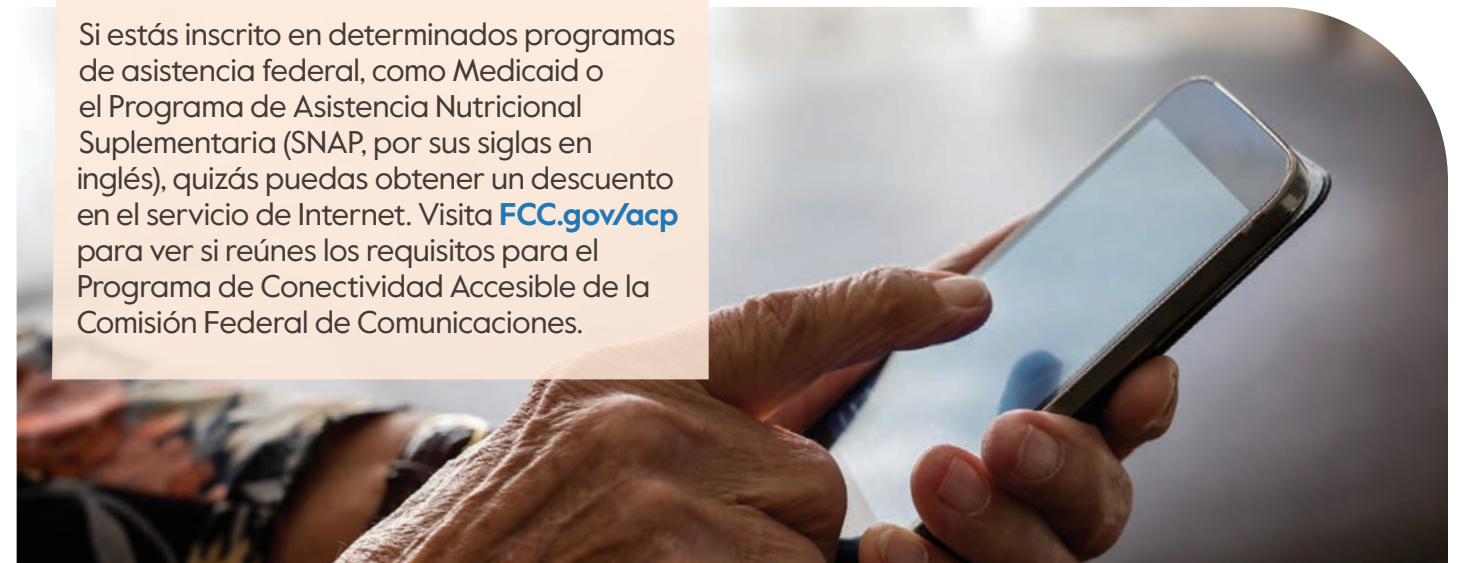
Llama a un niño. Los jóvenes entienden la tecnología, y es posible que estén dispuestos a ayudarte con una tarea en línea. Consulta a uno de tus nietos o a otro miembro joven de la familia.

Toma una clase. Muchas bibliotecas locales y centros para personas mayores organizan clases de computación y nociones tecnológicas básicas gratis o de bajo costo.

Usa YouTube. Si se te ocurre algo, es probable que haya un video que te explique cómo hacerlo. ¿No nos crees? Visita [YouTube.com](https://www.youtube.com) y busca "¿cómo hacer esto?".

Encuétralo en línea. Un motor de búsqueda en línea es un excelente lugar para hacer preguntas específicas. Simplemente escribe "¿Cómo puedo [completa los espacios en blanco]?"

Empieza de a poco. Elige una habilidad —como consultar un libro electrónico de tu biblioteca local en tu teléfono inteligente— para comenzar. Descubrirás que la mayoría de las aplicaciones tienen características similares, así que si aprendes a usar solo una, te resultará más fácil dominar las otras.



Su foco está en la comida

“Lo importante es la constancia, no la perfección”.

Robin Neal es el positivismo en persona. La dietista de Cigna Healthcare está comprometida a ayudar a los clientes a mejorar su salud mejorando su nutrición. Y lo logra, no solo enseñándoles qué es lo que *no pueden* comer, sino también qué pueden y deberían comer en mayor cantidad para mejorar su nutrición.

“Trabajo con los clientes para crear un entorno doméstico que promueva un buen estado de salud”, afirma. “Y los aliento a dejar de pensar en lo que no pueden comer”.

Robin siempre supo que el foco de su vida estaría en la comida. En la secundaria, vio cómo cambió su cuerpo cuando empezó a practicar *kickboxing* y a comer más sano. Ese descubrimiento la llevó a obtener un título de Cornell University y hacer sus prácticas como dietista. Ya una dietista acreditada, todavía le encanta examinar las razones científicas que explican cómo la comida afecta al cuerpo.

“Lo que realmente despierta mi interés no es limitar alimentos, ni siquiera la pérdida de peso”, expresa. “Es la forma en que, cuando una persona come alimentos ricos en vitamina D, por ejemplo, también aumenta el consumo de grasas saludables en su dieta. Su cabello, su piel y sus niveles de energía cambian, y se siente de una forma diferente”.

Robin trabaja junto con otros tres dietistas como parte del programa de administración de la atención de Cigna Healthcare. Los clientes inscritos en el programa pueden recibir ayuda para crear un plan de alimentación que aborde una condición crónica como la diabetes, o pueden trabajar con un dietista para diseñar un estilo de vida totalmente nuevo.

Como algunos clientes no pueden salir de su casa o tienen problemas para viajar, los dietistas están disponibles para citas de telesalud.

“Empezamos a trabajar con los clientes teniendo en cuenta la situación de cada uno”, dice Robin. “Si alguien quiere seguir almorzando fideos ramen, no le diré que debe dejar de hacerlo. Pero podría

sugerirle que les agregue algunas verduras congeladas”.

“Lo importante es hacer cambios pequeños y mantenerlos en el tiempo”, agrega. “A la mayoría de las personas les vendría bien hacer algunos cambios en su alimentación para contribuir a su salud”.

Una historia de éxito

Recientemente, Robin trabajó con Patty*, una clienta de Cigna Healthcare que quería bajar de peso. Debido a sus ingresos limitados, Patty no tenía suficientes alimentos nutritivos en su hogar. Más bien, comía mayormente carbohidratos simples, que la dejaban con hambre y malnutrida.

“Comía alimentos con almidón, como pan blanco, productos horneados y pastas, de una caja que recibía del comedor, pero no le brindaban saciedad”, cuenta Robin. “Entonces, trabajamos juntas para encontrar alimentos que incluyeran proteínas más llenadoras a través de programas de su área”.

Elaboró un plan de comidas para Patty y le sugirió hacer algunos cambios en su estilo de vida que hacen hincapié en la constancia, no en la perfección.

“Cuando se trata de diseñar un plan, es realmente importante permitirnos meter la pata”, dice Robin.

“Patty empezó a incorporar una ensalada todos los días”, añade. “Y hacía ejercicio con bandas de estiramiento en su hogar casi todos los días”.

En cuatro meses, Patty perdió 43 libras, alrededor de 3.5 libras por semana.

Robin sabe que no hay una receta universal para tener éxito. Y, muchas veces, es algo tan simple como hacer un pequeño cambio en el estilo de vida cada un par de meses. Entonces, cuando los clientes están listos para hacer esos cambios, ella dice: “Estamos aquí para darte información y alentarte a lo largo del proceso”.

* El nombre de la clienta se cambió para proteger su privacidad.



Robin Neal, RDN, LDN
Dietista de Cigna Healthcare

“Lo importante es hacer cambios pequeños y mantenerlos en el tiempo”.

Podemos ayudar a administrar tu atención

El programa de administración de la atención de Cigna Healthcare brinda apoyo a los clientes que necesitan ayuda para controlar una condición crónica o tienen necesidades vinculadas con la coordinación del cuidado de la salud. Los programas incluyen:

- **Administración de la atención de casos complejos**, para los clientes que tienen más de una condición crónica
- **Control de enfermedades**, para los clientes que tienen condiciones crónicas específicas, como diabetes, insuficiencia cardíaca congestiva, oncología o trasplantes*

El programa también puede conectarte con **trabajadores sociales**, quienes podrán ayudarte con tus necesidades cotidianas, además de **dietistas** (como Robin) para ayudarte a elegir alimentos más saludables. También hay **farmacéuticos** disponibles para brindar recomendaciones sobre el manejo de tus medicamentos.

Para ver si eres elegible para el programa de administración de la atención, o para inscribirte, visita Cigna.com/medicare/medicare-advantage/case-management. También puedes llamar al **1-866-382-0518 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora del Centro.

* No está disponible en todos los mercados, y las condiciones para las que se brinda apoyo pueden variar según el mercado.



Dr. J. B. Sobel
Director médico de Medicare de Cigna Healthcare

Nada menos que 26 millones de adultos estadounidenses mayores de 65 años tienen prediabetes, y el 80% de ellos no saben que la tienen. Esto se debe, en parte, a que la prediabetes no tiene síntomas evidentes. Sin embargo, es posible detectarla en forma temprana, antes de que se convierta en diabetes. El director médico de Cigna Healthcare, Dr. J.B. Sobel analiza algunos pasos que puedes dar para frenar el avance de la prediabetes.

¿Qué es la prediabetes?

Si tienes prediabetes, tus niveles de azúcar en sangre son más altos que lo normal, pero no tanto como para considerarse diabetes tipo 2. Sin embargo, esto no significa que no deberías preocuparte. Quizás ya estés desarrollando daños relacionados con la diabetes en el corazón, los riñones y los vasos sanguíneos. Puedes tener prediabetes durante años sin presentar síntomas evidentes.

¿Qué aumenta mi riesgo?

Algunos factores de riesgo de desarrollar prediabetes incluyen:

- Sobrepeso
- Tener 45 años o más
- Que uno de tus padres o hermanos haya tenido diabetes tipo 2
- Hacer actividad física menos de tres veces por semana

Si tienes uno o más de los factores de riesgo precedentes, consulta a tu médico si debes hacerte un examen de detección.

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.

¿Qué medidas puedo tomar ahora para evitar la prediabetes?

Evita consumir alimentos procesados, limita el consumo de alcohol y deja de fumar. Y, si tienes sobrepeso, con solo bajar entre el 5% y el 7% de tu peso corporal y hacer ejercicio en forma regular, podrás reducir significativamente tu riesgo.

Para estar más activo, aprovecha el programa de Ejercicio y Envejecimiento Saludable Silver&Fit®, un beneficio cubierto por tu plan Medicare Advantage de Cigna Healthcare.* Aprende más sobre las ubicaciones de los centros de entrenamiento de Silver&Fit, los kits para hacer ejercicio y otros beneficios del programa en SilverandFit.com.

También puedes ser elegible para participar en el Programa de Prevención de la Diabetes de Medicare, sin ningún costo adicional. Puede ayudarte a hacer cambios realistas y duraderos relacionados con la dieta y el ejercicio. Visita Medicare.gov/coverage/medicare-diabetes-prevention-program para conocer los detalles.

* 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. 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.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Alimentación saludable

Para una buena nutrición, es necesario comer una dieta equilibrada. Busca hacia arriba, hacia abajo, hacia adelante, hacia atrás y en diagonal para encontrar estas palabras relacionadas con la nutrición:

- | | | | |
|------------------|-----------|---------------------|--------------------|
| Aminoácidos | Ejercicio | Metabolismo | Grasas saturadas |
| Antioxidantes | Grasa | Micronutriente | Sodio |
| Azúcar en sangre | Fibra | Minerales | Azúcar |
| Calcio | Gluten | Nutriente | Suplementos |
| Calorías | Granos | Nutrición | Grasas trans |
| Carbohidratos | Hierro | Aceites | Triglicéridos |
| Colesterol | Legumbres | Ácidos grasos omega | Grasas insaturadas |
| Dieta | Licopeno | Potasio | Vitaminas |
| Electrolitos | Magnesio | Proteínas | Zinc |



¿Se te cruzaron las palabras?

La solución está en la página 19.

Respira más fácil—protégete contra el RSV

La vacuna antigripal, las vacunas contra la neumonía, contra el COVID-19 y contra el herpes zóster son todas vacunas importantes para los adultos mayores. Pero hay una más para agregar a la lista: los expertos también aconsejan que los adultos mayores de 60 años se vacunen contra el RSV.

¿Qué es el RSV?

El virus respiratorio sincitial (RSV, por sus siglas en inglés) es un virus común que causa síntomas leves, similares a los de un resfrío. Puede infectar a personas de cualquier edad, pero los bebés y los adultos mayores son más propensos a tener casos graves, que pueden provocar una hospitalización o incluso la muerte.

La temporada del RSV generalmente comienza en el otoño y alcanza su pico en el invierno, pero los tiempos y la gravedad pueden variar de un año a otro. Las personas no desarrollan inmunidad de larga duración y pueden infectarse varias veces a lo largo de su vida.

¿Cómo se contagia el RSV?

Se contagia por el aire (a través de la tos o los estornudos de una persona infectada) y al tocar superficies contaminadas con el virus y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca. Generalmente, pasan entre dos y ocho días desde la exposición hasta que la persona se enferma.

¿Cuáles son los síntomas?

El RSV suele causar síntomas leves similares a los de un resfrío, como secreción nasal, congestión nasal, tos y estornudos. Sin embargo, el RSV grave puede causar neumonía e insuficiencia respiratoria. Además, puede empeorar determinadas condiciones médicas, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y la insuficiencia cardíaca congestiva. La mayoría de las personas se recuperan al cabo de una o dos semanas, pero el RSV puede durar más en los adultos de alto riesgo.

La vacuna contra el RSV está cubierta sin ningún costo adicional para todos los clientes de Medicare Advantage de Cigna Healthcare.

¿Quiénes tienen el riesgo más alto de desarrollar RSV?

Las personas con el riesgo más alto incluyen los adultos mayores y quienes:

- Tienen una enfermedad cardíaca o una enfermedad pulmonar crónica, como asma y/o EPOC
- Tienen otras condiciones crónicas, como diabetes y trastornos renales/hepáticos
- Tienen su sistema inmunitario debilitado
- Viven en hogares de ancianos o centro de cuidados a largo plazo

¿Cómo puedo protegerme?

Primero y principal, pregúntale a tu médico si es adecuado que te vacunes. La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos ha aprobado dos vacunas para prevenir el RSV en los adultos de 60 años o más: Arexvy y Abrysvo.

Además, deberías lavarte las manos seguido, evitar el contacto cercano con personas enfermas, cubrirte al toser y estornudar, limpiar con frecuencia las superficies de contacto y quedarte en casa cuando estés enfermo.

¿Dónde puedo vacunarme contra el RSV?

Vacúnate en tu farmacia local o consulta al consultorio de tu médico para ver si ofrecen la vacuna. Es seguro aplicarse la vacuna contra el RSV al mismo tiempo que otras vacunas recomendadas, como la vacuna antigripal o contra el COVID-19.

¿Mi plan cubre las vacunas contra el RSV?

Sí. Para los clientes de Medicare Advantage de Cigna Healthcare, las vacunas contra el RSV están cubiertas sin costo adicional.

¿La vacuna tiene efectos secundarios?

Los efectos secundarios suelen ser leves. Pueden incluir dolor, enrojecimiento e hinchazón en el lugar de aplicación de la vacuna, además de cansancio, fiebre, dolor de cabeza, náuseas, diarrea, y dolor muscular o articular. Estos generalmente desaparecen al cabo de unos días.

Para obtener más información sobre el RSV y las vacunas contra el RSV, visita [CDC.gov/rsv](https://www.cdc.gov/rsv).

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Día de los Adultos Mayores

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 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 Today** para tener acceso fácil a beneficios extra y recompensas de incentivo.
- Para mantener la constancia con tus medicamentos con receta, recibe un suministro para tres meses a la vez, además de posibles ahorros en copagos. Habla con tu farmacéutico sobre la posibilidad de cambiar.**

Nuestra red incluye otras farmacias.

* 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.

**Se aplican restricciones. Consulta a tu farmacéutico si tus medicamentos con receta reúnen los requisitos para renovaciones para 90 días. Los posibles ahorros en copagos varían según el plan de seguro.

SOLUCIÓN DEL CRUCIGRAMA de la página 17

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



PO Box 20012
Nashville, TN 37202

Información sobre la salud y el bienestar o sobre prevención

Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Llama al 1-800-627-7534 (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. 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.

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. © 2024 Cigna Healthcare

RECETA SALUDABLE

Encuentra más recetas en las páginas 10-11.

Aderezo de vinagreta

Preparar tu propio aderezo para ensaladas de vinagreta saludable no podría ser más fácil. Simplemente, mezcla los ingredientes en un bol con un tenedor o un batidor, o agítalos en un frasco con tapa hermética.

Ingredientes

- 6 cucharadas de aceite vegetal, de oliva, de canola o de aguacate
- 4 cucharadas de vinagre de cidra, balsámico o de vino tinto
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta
- ¼ de cucharadita de mostaza amarilla, de Dijon o marrón

Dale un toque italiano a tu vinagreta agregando:

- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de condimento italiano
- Una pizca de hojuelas de pimienta roja trituradas

Tamaño de la porción: 1 cucharada

Por porción: 148 calorías; 16 g grasas totales; 2 g grasas saturadas; 12 mg sodio; 0 g carbohidratos; 0 g fibra alimentaria; 0 g proteínas

La receta es de myPlate.gov