

Más de la vida®

La sorprendente ciencia detrás de unos simples pasos

Cómo caminar contribuye
a tu salud

página 6

Cómo sobrevivir a la temporada de estornudos

Mantén a raya los resfríos

página 16

Atención más allá de la cobertura

Los administradores de
la atención en acción

página 14

Receta saludable

Salteado de verduras
primaveral

página 9

Contenido

- 4 Limpieza de primavera para tu salud**
Una lista de cosas por hacer para el cuidado de tu salud
- 6 La sorprendente ciencia detrás de unos simples pasos**
Cómo caminar contribuye a tu salud
- 8 8 ventajas de tener un PCP**
Tu aliado en la prevención
- 10 Una cura para la soledad**
Maneras de mantenerte conectado
- 11 Superalimentos primaverales**
Frutas y verduras frescas de estación que están repletas de nutrientes
- 14 Atención más allá de la cobertura**
Cómo los administradores de la atención marcan una diferencia
- 16 Cómo sobrevivir a la temporada de estornudos**
Mantén a raya los resfríos
- 18 Beneficios de medicamentos con receta para 2025**

Columnas

- 9 Receta saludable**
Salteado de verduras primaveral
- 12 Pregúntale al doctor**
El Dr. Grant Tarbox analiza la enfermedad renal crónica
- 13 Encuentra la palabra**

¡No te la pierdas!

La edición de verano de 2025 de *Más de la vida* estará disponible únicamente en línea y por correo electrónico (no se enviará por correo postal). Si todavía no recibes la revista por correo electrónico, suscríbete para recibir los documentos electrónicamente en myCigna.com (consulta la página 3). Podrás ver la versión en línea en julio en Cigna.com/medicare/member-resources/medicare-customer-newsletters.

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



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

Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Es posible que se apliquen limitaciones, copagos, exclusiones y restricciones. Los beneficios varían según el plan. Llama al 1-800-627-7534 (TTY 711) para obtener más información. Para presentar una queja relacionada con la comercialización, comunícate con Cigna HealthcareSM 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. © 2025 Cigna Healthcare



Te damos la bienvenida a la primavera

Es una nueva estación y un nuevo año para tu plan Medicare Advantage de Cigna Healthcare. Si llevas un tiempo con nosotros, probablemente ya sepas que ofrecemos herramientas y recursos que te hacen más fácil controlar tu salud. Nuestra meta es simple: ayudarte a vivir lo mejor posible, todos los días.

En las páginas siguientes se describen algunos de los beneficios adicionales que podría incluir tu plan. Si tienes preguntas sobre lo que brinda tu plan específico, consulta la Evidencia de cobertura de tu plan. Podrás encontrarla en nuestro sitio web, en [CignaMedicare.com/resources](https://www.cignamedicare.com/resources) (consulta la página 5). También puedes llamar a Servicio al Cliente.

¿Alguna vez te preguntaste por qué te pedimos que elijas un proveedor de cuidado primario (PCP)? Hay muchos buenos motivos para

hacerlo; en la página 8 encontrarás algunos. Creemos que te beneficia recibir una orientación personalizada diseñada para mejorar tu bienestar general. Un PCP puede ayudarte a controlar tu salud de manera proactiva, lo cual puede mejorar tu calidad de vida y ayudar a prevenir emergencias y hospitalizaciones.

Te recomendamos aprovechar el clima más cálido de la primavera para pasar tiempo al aire libre, disfrutando del jardín o dando un paseo. En la página 6 te contamos algunos sorprendentes beneficios para la salud que se obtienen al caminar. Y si luchas con las alergias estacionales que te dificultan estar al aire libre, en la página 16 encontrarás consejos útiles.

Disfruta de todo lo que la primavera tiene para ofrecer. Y gracias por ser nuestro cliente.

Conéctate por tu salud

Queremos mantenerte al tanto de importantes beneficios e información relacionada con la salud a través de mensajes de correo electrónico y de texto. Para recibir estos mensajes importantes, visita [myCigna.com](https://mycigna.com) y selecciona *Profile* (Perfil) debajo de tu nombre, en la parte superior de la página web. En *Communication Preferences* (Preferencias de comunicación), elige tus preferencias de correo electrónico y mensajes de texto. Puedes darte de baja para dejar de recibir mensajes de texto en cualquier momento. Es posible que se apliquen tarifas de mensajes y datos.

Para asegurarte de que tu información de contacto esté actualizada, visita [myCigna.com](https://mycigna.com) (en tu Perfil) o llama a Servicio al Cliente.

Limpieza de primavera para tu salud

El clima más cálido de la primavera puede motivarnos a mejorar nuestro bienestar. Además de estar al aire libre, hacer más actividad y limpiar el desorden del garaje, la primavera también es un excelente momento para completar algunas actividades relacionadas con el cuidado de tu salud.

✓ Programa tu chequeo médico anual con tu PCP.

Este examen anual importante es un chequeo exhaustivo que les da a ti y a tu PCP un panorama detallado de tu estado de salud general. Orienta a tu PCP para recomendarte tratamientos y cambios en el estilo de vida que te ayuden a prevenir o controlar condiciones crónicas. Si todavía no completaste este examen importante este año, llama al consultorio de tu PCP para programarlo.

✓ Hazte los exámenes preventivos que te recomiende tu médico.

Durante tu chequeo médico anual, habla con tu PCP sobre los exámenes preventivos que necesitas según tu edad y tus factores de riesgo. Usa tu **Pasaporte a la salud** digital para registrar tus exámenes preventivos. Visita [CignaMedicare.com/resources](https://www.cigna.com/medicare/resources) para descargar tu Pasaporte.

✓ Programa un examen dental.

Las limpiezas y exámenes dentales pueden ayudar a prevenir los problemas de salud bucal. Si bien el tipo de cobertura dental que tienes depende de tu plan, aprovecharás al máximo tu cobertura si visitas a un dentista de la red de Cigna Dental. Para obtener más información sobre la cobertura dental de tu plan, consulta tu Evidencia de cobertura o llama a Servicio al Cliente de la cobertura dental al número de teléfono que aparece en la parte de atrás de tu tarjeta de ID de Cigna Healthcare.

✓ Hazte un chequeo de la audición.

Los exámenes de audición regulares pueden detectar cambios en la audición y ayudar a prevenir problemas a largo plazo. La mayoría de los planes Medicare Advantage de Cigna Healthcare brindan cobertura para ayudar 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.

✓ Considera hacerte un examen de la vista.

Tu plan puede ayudarte 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 algunos planes incluyen una asignación para anteojos y lentes de contacto para ayudar a cubrir el costo de los cristales y marcos de anteojos o lentes de contacto.

✓ Prueba la entrega a domicilio para tus medicamentos con receta.

Si tu plan incluye cobertura de medicamentos con receta, podrías ahorrar dinero en tus medicamentos si te pasas a Express Scripts Pharmacy de Evernorth® para el servicio de entrega a domicilio.* Para comenzar, llama al **1-877-860-0982 (TTY 711)**, las 24 horas, los 7 días de la semana.

* Nuestra red incluye otras farmacias. No todos los planes tienen farmacias preferidas. Para ver la lista completa, visita [CignaMedicare.com](https://www.cigna.com/medicare/resources). 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.



myCigna te lo hace fácil

Visita [myCigna.com](https://mycigna.com) o 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

Para descargar la aplicación, visita App Store (iPhone) o Google Play Store (dispositivo Android). Busca “myCigna” y sigue las indicaciones.

Tu Evidencia de cobertura

Para ver los beneficios incluidos en tu plan, consulta la Evidencia de cobertura (EOC, por sus siglas en inglés) de tu plan. 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 y selecciona 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.

La sorprendente ciencia detrás de unos simples pasos

Si te gusta caminar, tienes compañía. Más de 145 millones de adultos en los Estados Unidos ya han incorporado la caminata como parte de su rutina. Es una de las formas de ejercicio más simples, pero puede tener un efecto profundo en el cuerpo y la mente. Y está demostrado científicamente. Estos son algunos de los beneficios de caminar:



Promueve la salud del cerebro

Caminar estimula la producción de una proteína que promueve la salud del cerebro. Caminar en forma regular puede ayudar a mejorar la memoria y retrasar el deterioro cognitivo.



Reduce la inflamación

Caminar reduce los niveles de los marcadores de inflamación y mejora la circulación. El movimiento regular también ayuda a controlar el peso y reducir el estrés, dos factores que reducen la inflamación crónica.



Mejora el estado de ánimo y reduce el estrés

Caminar aumenta la liberación de endorfinas y serotonina, las sustancias químicas del cerebro que nos hacen sentirnos bien. Esto ayuda a mejorar el estado de ánimo y combatir el estrés. Además, reduce los niveles de la hormona del estrés, el cortisol, lo cual mejora el bienestar mental y reduce la ansiedad.



Fortalece el sistema inmunitario

El movimiento aumenta el flujo sanguíneo, lo que ayuda a que los glóbulos blancos circulen por el cuerpo para combatir las infecciones.



Mejora la salud intestinal

Hacer actividad física moderada, incluso caminar, puede ayudar con la digestión, regular las deposiciones y aliviar el estreñimiento.



Protege las articulaciones

Caminar lubrica las articulaciones y fortalece los músculos que les brindan sostén. Puede mejorar el equilibrio, lo que ayuda a prevenir las caídas. Además, caminar puede ayudar a retrasar o prevenir muchas enfermedades relacionadas con la edad, como la artritis.



Ayuda a controlar el azúcar en sangre

Las investigaciones muestran que incluso una caminata de 10-15 minutos después de las comidas puede ayudar a reducir los niveles de azúcar en sangre.



Actúa como meditación portátil

Caminar puede servir como un botón de reseteo mental. Es una forma de meditación portátil que puede ayudarte a pensar con claridad, reducir el estrés y ayudar con la sanación emocional.

¿Todo listo para ponerte las zapatillas?

Te damos algunos consejos generales:

- **Dile a tu médico que planeas empezar a caminar,** especialmente si llevas un tiempo sin hacer actividad.
- **Genera un sentido de responsabilidad.** Si programas caminatas con amigos –o te unes a un club de caminatas–, será más probable que mantengas la constancia.
- **Busca un recorrido seguro e interesante.** Camina por áreas que sean seguras y sin tráfico intenso. Los parques, los senderos para caminar o incluso los centros comerciales son buenas opciones. Si caminas al atardecer o más tarde, usa ropa reflectante y lleva una linterna.
- **Ponte metas.** Los expertos aconsejan hacer al menos 150 minutos de ejercicio por semana. Tu objetivo último puede ser caminar de 30 a 60 minutos la mayoría de los días de la semana. Ten presente que está bien empezar de a poco y ponerte metas que te permitan llegar gradualmente a la cantidad de minutos que recomiendan los expertos.
- **Cuenta tus pasos.** Evalúa la posibilidad de usar tu teléfono inteligente, un podómetro o una aplicación de acondicionamiento físico para registrar tus pasos. Si tu plan incluye un beneficio de acondicionamiento físico de Silver&Fit®, puedes pedir un kit Fit at Home™ en silverandfit.com que incluye un dispositivo de registro de estado físico ponible.* Para ver si tu plan incluye este beneficio, revisa la Evidencia de cobertura de tu plan (consulta la página 5) o llama a Servicio al Cliente.

* 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 y Fit at Home son marcas comerciales de ASH y se usan con permiso en este documento. 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.

Fuentes: Harvard Health; Prevention.com; Instituto Nacional sobre el Envejecimiento.

8 ventajas de tener un PCP

Eres el miembro más importante de tu equipo de cuidado de la salud, pero tu proveedor de cuidado primario (PCP) no se queda atrás. Estos son 8 motivos por los que es importante elegir un PCP para encabezar el equipo:

1 Cuidado preventivo proactivo

Un PCP se concentra en un cuidado preventivo que no se limita a los exámenes de detección de rutina y las vacunas. Muchas veces pueden identificar los primeros signos de problemas de salud que quizás tú no reconozcas. Esto puede ayudar a prevenir problemas de salud antes de que aparezcan.

2 Una relación basada en la confianza

Con el tiempo, consultar al mismo PCP te permite construir una relación bilateral basada en la confianza. Te resultará más cómodo hablar de temas de salud delicados o personales con este profesional, quien tendrá la posibilidad de conocerte mejor. Esto puede llevar a una mejor comunicación, una atención más personalizada y mejores resultados médicos.

3 Una visión completa de tu salud

Un PCP no evalúa solamente tu salud física. También tiene en cuenta los factores mentales, emocionales y sociales que pueden afectar tu bienestar general.

4 Ayuda para explorar el sistema de cuidado de la salud

Un buen PCP se desempeña como un guía, que te ayuda a explorar un sistema de cuidado de la salud complejo. Este profesional proporciona referencias, coordina con especialistas y se asegura de que recibas atención sin demoras innecesarias.

5 Una comprensión integral de tu historia clínica

Cuando tienes un único PCP que conoce tu historia clínica completa, es menos probable que haya tratamientos contradictorios, pruebas duplicadas o procedimientos innecesarios. Además, es posible que tu PCP note cambios sutiles en tu salud que un médico diferente podría pasar por alto.

 **Mira la explicación del Dr. Grant Tarbox, director médico sénior de Cigna Healthcare, sobre cómo aprovechar al máximo tu chequeo médico anual con tu PCP. Visita [CignaMedicare.com/resources](https://www.cignamedicare.com/resources) y desplázate hasta la sección *Media Resources* (Recursos de medios).**





6 Asesoramiento sobre estilo de vida y bienestar

Muchos PCP tienen amplios conocimientos sobre acondicionamiento físico, nutrición y otros componentes del bienestar. Pueden ofrecer asesoramiento personalizado para ayudarte a mantener un estilo de vida saludable, que puede ser más específico y realista del que obtendrías con recomendaciones más generales.

7 Atención con una buena relación costo-beneficio

Las consultas regulares con un PCP pueden ayudar a detectar los problemas en forma temprana. Esto puede ayudarte a evitar costosas visitas a la sala de emergencias o la necesidad de recibir atención especializada más adelante.

8 Un defensor de tu salud

Un PCP que te conoce bien puede desempeñarse como tu defensor en situaciones en las que necesites apoyo. Puede comunicarse con especialistas, explicarte terminología médica compleja y hacer valer tus preferencias en un entorno hospitalario.

¿Necesitas encontrar un PCP? Usa nuestro directorio de proveedores en línea para buscar médicos de la red que te queden cerca en [myCigna.com](https://mycigna.com). O visita CignaMedicare.com/resources y selecciona *Find a Doctor* (Buscar un médico). Si necesitas ayuda o deseas una copia impresa del directorio de proveedores, llama a Servicio al Cliente.

Salteado de verduras primaverales

Este delicioso salteado, repleto de riquísimos sabores primaverales, es ideal para acompañar un pollo asado, pescado o tofu.

Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla dulce (cortada en rodajas)
- 1 diente de ajo (bien picado)
- 3 papas nuevas (en cuartos)
- ¾ de taza de zanahoria (en rodajas)
- ¾ de taza de espárragos en trozos
- ¾ de taza de guisantes dulces o ejotes
- ½ taza de rabanitos (en cuartos)
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de eneldo (deshidratado)

Instrucciones

Calienta el aceite en una sartén. Cocina la cebolla durante 2 minutos, luego agrega el ajo y cocina durante otro minuto. Incorpora las papas y las zanahorias. Cubre, baja el fuego y cocina hasta que estén casi tiernas, alrededor de 4 minutos. Si las verduras empiezan a dorarse, agrega una o dos cucharadas de agua.

A continuación, agrega los espárragos, los guisantes, los rabanitos, la sal, la pimienta y el eneldo. Cocina, revolviendo con frecuencia, hasta que la preparación esté apenas tierna, alrededor de 4 minutos más. Sirve inmediatamente.

Rinde 4 porciones

Por porción: 138 calorías; 1 g de grasas totales; 0 g de grasas saturadas; 0 mg de colesterol; 177 mg de sodio; 29 g de carbohidratos; 5 g de fibra alimentaria; 4 g de proteínas

La receta es del sitio web MyPlate.gov del Departamento de Agricultura de los EE. UU.

Una cura para la soledad



“Nunca pensé que me sentiría sola en mi propia casa. Pero cuando perdí a mi esposo, las horas parecían más largas y me sentía muy aislada. Decidí probar algo nuevo. Me anoté en un club de jardinería local, aunque no sabía nada de plantas.

No solo descubrí cómo cultivar flores, sino cómo reconectarme con las personas. En unas pocas semanas, mi vida era más alegre, repleta de nuevas conversaciones, risas compartidas y un sentido de pertenencia. Me di cuenta de que nunca es demasiado tarde para volver a encontrar una comunidad”. — Edith R.*

Los cambios de la vida pueden afectar tu vida social y tus conexiones personales. Si perdiste a tu pareja, quizás notes que en tu casa hay más silencio del habitual. Si perdiste amigos, quizás eches de menos las actividades que solían compartir. Los problemas de salud o movilidad también pueden ser un obstáculo para socializar o incluso para salir.

Si te sientes solo y aislado, busca maneras de conectarte con otras personas. Hacerlo puede tener un efecto positivo en tu salud mental y física. Aquí hay algunas sugerencias:

- **Conéctate con tus intereses**

¿Siempre quisiste pintar? ¿Cantar en un coro? ¿Formar parte de un club de lectura? Muchas comunidades tienen centros recreativos o culturales que ofrecen clases o grupos. Es una excelente manera de conocer personas con intereses similares.

- **Invita a otras personas a unirse a tu rutina**

¿Caminas a diario? Pídele a un amigo o vecino que te acompañe. Ambos estarán más saludables y disfrutarán aún más la

actividad. ¿Te gusta la jardinería? Ofrécete a enseñar a otros lo gratificante que es hundir las manos en la tierra.

- **Hazte un amigo peludo**

Los perros y gatos son compañeros afectuosos y pueden ayudarte a sentirte menos solo. Además, te alientan a hacer actividad en forma regular, ya sea salir a caminar o ir al parque para perros. Es probable que conozcas a otros amantes de los animales en estas salidas. Si no puedes tener una mascota, ofrécete para sacar a pasear al perro de un vecino o trabaja como voluntario en un refugio.

- **Busca ayuda adicional**

Cigna Healthcare ofrece apoyo para los clientes que tienen problemas de soledad, depresión o ansiedad. Para averiguar cómo podemos ayudarte, llama al **1-866-780-8546 (TTY 711)**, las 24 horas, los siete días de la semana. Todas las llamadas son privadas y confidenciales.

* Historia ficticia con fines ilustrativos

Tu voz, tu salud

Cuando dedicas unos minutos a completar una encuesta sobre tu plan de salud, ayudas a construir una mejor experiencia de cuidado de la salud para ti y para otros. Tus ideas pueden marcar una diferencia real y garantizar que la atención que recibas se adapte a lo que realmente importa.

Las siguientes son tres encuestas que pueden permitirte compartir tu opinión:

CAHPS: 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, que 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.

HOS: 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. También te pregunta si tu proveedor de cuidado de la salud analiza contigo temas importantes, como formas de mantenerte físicamente activo, el riesgo de caídas y el control de esfínteres.

Servicio al Cliente: Si llamas a Servicio al Cliente de Medicare de Cigna, es posible que escuches una grabación donde se te pida que permanezcas en línea cuando finalice la llamada para participar en una breve encuesta. Esta encuesta es confidencial.

Te recomendamos que completes estas encuestas si te lo piden.



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

Superalimentos primaverales

Uno de los aspectos destacados de la primavera es la abundancia de frutas y verduras frescas. Al momento de hacer las compras, asegúrate de buscar dos superalimentos del mundo de las frutas y verduras: las bayas y las verduras de hojas color verde. Estas excelentes fuentes nutricionales tienen un montón de vitaminas y antioxidantes esenciales, y ofrecen muchos beneficios para la salud.



Bayas

Arándanos, fresas, frambuesas y moras

Aportan vitamina C, fibra y antioxidantes, y pueden ayudar a:

- Fortalecer el sistema inmunitario de tu cuerpo
- Reducir el riesgo de pérdida de la memoria
- Regular tu nivel de azúcar en sangre
- Mantener tu piel saludable

Incorpora bayas al yogur, la avena o batidos. Agrégalas a tus ensaladas. O, simplemente, cómelas como un bocadillo saludable para sacarte las ganas de comer algo dulce.



Verduras de hojas color verde

Espinaca, col rizada, acelga y rúcula

Tienen una gran cantidad de hierro, calcio, vitamina A, vitamina C y fibra. Ayudan a:

- Mantener los huesos fuertes
- Mejorar la digestión
- Promover la salud de la vista

Agrega estas verduras verdes a tus ensaladas y sándwiches. Incorpóralas a un batido verde con bayas y yogur. O saltéalas con ajo y aceite de oliva para disfrutar de un acompañamiento saludable.

Fuentes: Harvard Health; Asociación Estadounidense del Corazón.



PREGÚNTALE AL DOCTOR



Dr. Grant Tarbox, Director médico sénior nacional de Operaciones Médicas

Más de 35 millones de adultos en los Estados Unidos tienen enfermedad renal crónica (CKD, por sus siglas en inglés), pero nueve de cada diez no lo saben. Esto se debe a que suele desarrollarse lentamente, con pocos síntomas. La CKD es una condición grave, pero con pruebas regulares, una detección temprana y cambios en el estilo de vida, se puede retrasar su avance. El director médico senior de Cigna Healthcare, Grant Tarbox, describe los aspectos básicos a continuación.

¿Qué es la enfermedad renal crónica (CKD)?

Tus riñones eliminan los desechos y el exceso de agua de la sangre a través de la orina. Si tus riñones no funcionan como deberían, estos desechos se acumulan en la sangre y esto causa CKD. Esta condición puede provocar insuficiencia renal si no se controla adecuadamente. La CKD también aumenta el riesgo de otros problemas, como enfermedad cardíaca y derrame cerebral.

¿Quiénes tienen riesgo de desarrollar CKD?

Cualquier persona puede desarrollar CKD, pero algunas tienen más riesgo que otras. Los factores de riesgo comunes incluyen:

- Sobrepeso
- Tener 60 años o más
- Antecedentes familiares de enfermedad renal
- Problemas renales anteriores
- Tomar medicamentos que pueden dañar los riñones
- Tener diabetes
- Tener presión arterial alta
- Consumir tabaco

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

¿Qué medidas puedo tomar ahora para la CKD?

Los cambios en el estilo de vida ayudan mucho a prevenir la CKD. Trata de:

- Evitar los alimentos procesados y limitar tu consumo de sodio (sal)
- Limitar el alcohol
- Dejar de fumar
- Hacer actividad todos los días
- Trabajar con tu médico para controlar la diabetes y la presión arterial alta
- Controlar tu colesterol
- Hablar con tu médico sobre tus medicamentos para evitar los que puedan dañar tus riñones

¿Quieres empezar a hacer más actividad? Aprovecha el programa de Ejercicio y Envejecimiento Saludable Silver&Fit® (consulta la página 7), un beneficio que incluyen muchos de nuestros planes. 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.

Para obtener más consejos sobre cómo prevenir la CKD, visita [CDC.gov/kidney-disease/prevention/index.html](https://www.cdc.gov/kidney-disease/prevention/index.html).

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.

Esta primavera, ponte en acción

Ya llegó la primavera, que nos trae el sol y el aire fresco, ¡ideal para aventuras al aire libre! Sumérgete en esta sopa de letras para descubrir algunas de las mejores maneras de disfrutar la estación.

Acampada	Golf	Picnics	Tenis
Barbacoa	Jardinería	Piragüismo	Tiro con arco
Béisbol	Kayak	Recolección de flores	Tirolesa
Búsqueda del tesoro	Limpieza	Recolección de frutas	Volar cometas
Caminar	Meditación	Recorrer la playa	Vóley playa
Ciclismo	Observación de aves	Remo de remo	Yoga
Correr	Observación de estrellas	Senderismo	
Dibujar la naturaleza	Paseos a caballo	Tai chi	
Escalada en roca	Patinaje en línea		
Fotografía	Pesca		
Frisbee			
Fútbol			



¿Se te cruzaron las palabras? La solución está en la página 18.

Atención más allá de la cobertura: Los administradores de la atención en acción

Imagina que estás haciendo un viaje por la carretera. Tienes un destino en mente, pero no conoces el camino. De repente, tu GPS deja de funcionar, y no tienes un mapa. Hay muy pocas señales de tránsito y están muy separadas entre sí. Empieza a preocuparte si podrás encontrar el camino. Ahora, imagina que tienes un guía de confianza, alguien que tiene el mapa y conoce todos los atajos.

De un modo similar, el equipo de más de 300 administradores de la atención de Cigna Healthcare está aquí para ayudar a los clientes que necesitan asistencia para controlar su salud. Son los mejores guías, que encuentran los caminos más allanados para manejarse en un sistema de salud que puede ser confuso, y se aseguran de que nadie se pierda en el camino. Pueden ayudar con todo, desde apoyo nutricional hasta servicios de trasplante.

Dos de estas administradoras de la atención, Kaitlyn Mitchell y Donna Fountain, compartieron las experiencias de algunos clientes que resaltan los servicios que pueden brindar los administradores de la atención.

Explorar un sistema complicado

No importa qué tan experto seas, familiarizarte con el sistema de cuidado de la salud y obtener lo que necesitas puede ser complicado.

La cliente de Donna, Lydia*, tenía varias necesidades, como transporte para ir y volver de sus citas médicas, una silla de ruedas y equipos médicos especiales. Lydia trató de manejar todo por su cuenta, pero rápidamente se sintió abrumada. Entonces, Donna intervino e hizo arreglos para satisfacer las necesidades de Lydia.

Estos incluyeron un nuevo equipo de oxígeno, que pudiera ayudarle a Lydia a evitar visitas al hospital.

“El sistema puede ser abrumador, incluso para nosotros, que hacemos esto a diario”, expresa Donna. “Lograr contactar a un médico para que expida una orden escrita, enviarla a la compañía de suministros médicos para que entregue el producto y luego asegurarse de que tengan toda la información del paciente para que la entrega se realice en el lugar correcto... pueden imaginarse lo complicado que esto puede ser para el cliente”.

Coordinar la atención entre proveedores

Si tienes múltiples condiciones médicas o una condición médica muy grave, es posible que te atiendan varios proveedores. Esto puede requerir mucho trabajo operativo, para asegurarse de que se coordine la atención entre especialistas y proveedores de cuidado primario. Kaitlyn trabaja con Sean*, un cliente que necesitaba un trasplante de riñón.

“Coordinamos la atención con todos esos proveedores”, cuenta Kaitlyn. “No se escapa nada porque tienes a alguien que está pendiente de ti en todos los aspectos, no solo en un área específica”.



Cuando planteas determinados aspectos con los que necesitas ayuda, tu administrador de la atención puede asegurarse de que conozcas los beneficios adicionales que puede incluir tu plan, como un programa de acondicionamiento físico disponible sin ningún costo adicional, a través de nuestros proveedores asociados.

— Kaitlyn Mitchell

Administradora de la atención de Cigna Healthcare





El sistema puede ser abrumador, incluso para nosotros, que hacemos esto a diario.... pueden imaginarse lo complicado que esto puede ser para el cliente.

— Donna Fountain
Administradora de la atención de Cigna Healthcare



Brindar apoyo emocional en momentos difíciles

Los administradores de la atención también pueden darte ánimo cuando más lo necesitas. En los años siguientes al trasplante de riñón exitoso de Sean, tuvo complicaciones que terminaron llevando a un segundo trasplante. Al enfrentar este nuevo desafío, Kaitlyn tuvo un papel fundamental para levantarle el ánimo a Sean. Hoy ella atribuye su recuperación exitosa, en parte, a su optimismo.

“Es un luchador con una actitud muy positiva”, dice. “Y pienso que es un gran ejemplo para otras personas, incluso para mí”.

Donna trabajó con otro paciente trasplantado que estaba decidido a no desperdiciar su oportunidad. También atribuye su recuperación a su perspectiva.

“Se tomó muy en serio el regalo de tener una segunda oportunidad para vivir una vida normal”, afirma. “Cumplió con todo a rajatabla: medicamentos, dieta, ejercicio y fisioterapia. Siguió las indicaciones al pie de la letra y logró excelentes resultados. Tuvo una actitud fantástica y un corazón agradecido, y ahora está bien”.

Ayuda más allá de lo básico

Cigna Healthcare ofrece muchos programas y servicios de salud adicionales. Por ejemplo, algunos planes brindan transporte para ir y volver de las citas médicas y beneficios de comidas después de una estadía en el hospital. Los administradores de la atención pueden informarte con qué beneficios adicionales puedas contar.

“Cuando planteas determinados aspectos con los que necesitas ayuda, tu administrador de la

atención puede asegurarse de que conozcas los beneficios adicionales que puede incluir tu plan, como un programa de acondicionamiento físico disponible sin ningún costo adicional, a través de nuestros proveedores asociados”, comenta Kaitlyn.

En conclusión

El programa de Administración de la Atención de Cigna Healthcare brinda asistencia a los clientes que tienen dificultades para coordinar sus necesidades de cuidado de la salud por su cuenta o necesitan ayuda para controlar una condición crónica. 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**

También tendrás acceso a **trabajadores sociales**, quienes podrán ayudarte con tus necesidades cotidianas, y **dietistas** para ayudarte a elegir alimentos más saludables. También hay **farmacéuticos** disponibles para brindarte recomendaciones sobre el manejo de tus medicamentos.

Para ver si eres elegible para el programa de administración de la atención, o para inscribirte en el programa, 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.

* El nombre se cambió para proteger su privacidad.

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

Cómo sobrevivir a la temporada de estornudos

Llegó ese momento del año otra vez. Si sufres de alergias estacionales, ya sabes que la agradable brisa primaveral viene acompañada de mucho polen. Pero puedes hacer algunas cosas para mantener a raya los resfríos. Te contamos sobre las alergias estacionales y cómo controlarlas.



¿Qué son las alergias estacionales?

Las alergias estacionales, también conocidas como fiebre del heno o rinitis alérgica, son causadas por la respuesta del sistema inmunitario a los alérgenos transportados por el aire, como el polen, el moho o los ácaros del polvo.

El polen es el causante de alergias más común. Es liberado por los árboles, el pasto y las malezas durante las diferentes estaciones. Los granos de polen son muy livianos y pueden propagarse por hasta 600 millas. Esto significa que puedes tener contacto con el polen de bosques distantes aunque vivas en lugares donde no hay muchos espacios verdes.

Estos son los alérgenos más comunes, de acuerdo con la estación:

- **Primavera:** Polen de los árboles y las flores
- **Verano:** Polen del pasto
- **Otoño:** Malezas, especialmente la ambrosía
- **Invierno:** Alérgenos de espacios cerrados, como los ácaros del polvo y la caspa de las mascotas

Cómo ayudar a controlar las alergias estacionales

Tu mejor opción es limitar la exposición a los alérgenos tomando estas medidas:

- Dejar cerradas las ventanas en los momentos de mayor concentración de polen (por la mañana o los días ventosos)
- Limpiar los conductos y filtros de los equipos de aire acondicionado
- Monitorear los recuentos de polen y la calidad del aire en aplicaciones o sitios web, como pollen.com o airnow.gov
- Usar una mascarilla al aire libre si el recuento de polen es alto y tienes propensión a las alergias

A menudo, las alergias disminuyen con la edad. La razón es que tu sistema inmunitario produce una menor cantidad del anticuerpo responsable de las reacciones alérgicas, lo que puede reducir tus síntomas. Pero si te siguen causando molestias, habla con tu médico sobre las

medidas que puedes tomar para controlarlas, que pueden incluir:

- **Medicamentos de venta sin receta (OTC, por sus siglas en inglés)**, como cetirizina (Zyrtec®) y loratadina (Claritin®), que pueden ayudar a reducir los síntomas como estornudos, picazón y congestión nasal
- **Corticoesteroides nasales** que reducen la inflamación en los conductos nasales y alivian la congestión
- **Descongestivos** para aliviar la congestión nasal (deben usarse con cuidado debido a sus posibles efectos secundarios)
- **Rociadores nasales salinos** para ayudar a expulsar los alérgenos y aliviar los síntomas nasales
- **Vacunas contra la alergia (inmunoterapia)**, que se usan en casos graves para insensibilizar el sistema inmunitario

Si tu médico te recomienda un medicamento OTC, es posible que tu plan incluya una asignación que puedes usar para pagarlo. Consulta la Evidencia de cobertura de tu plan para conocer detalles.

¿Alguna vez escuchaste hablar sobre...?

- **¿Las alergias a los cambios de temperatura?** Algunas personas desarrollan un sarpullido rojo, acompañado de picazón, cuando hace calor. A otras les aparece una urticaria cuando su piel está expuesta al viento frío.
- **¿La alergia al agua?** A las personas con un diagnóstico de urticaria acuagénica, una ducha puede causarles picazón intensa o incluso un choque anafiláctico.
- **¿La alergia por contacto?** Las personas que tienen esta alergia pueden experimentar manchas rojas con relieve que aparecen por una reacción de la piel al rasarse o frotarse, como si se tratara de un alérgeno.

Beneficios de medicamentos con receta para 2025



Si tu plan incluye cobertura para medicamentos con receta, hay algunas actualizaciones para 2025 que deberías conocer. Estos cambios pueden reducir tus costos en medicamentos con receta. Estos incluyen:

Suministros para 100 días para medicamentos del Nivel 1 y el Nivel 2

Muchos planes de Cigna Healthcare ahora permiten suministros para 100 días para medicamentos del Nivel 1 y el Nivel 2 al mismo precio que un suministro para 90 días. Consulta la Evidencia de cobertura de tu plan en [CignaMedicare.com/resources](https://www.cigna.com/medicare/resources) para ver si puedes acceder a un suministro para 100 días de estos medicamentos. Si es así, asegúrate de mencionárselo a tu médico para que lo tenga en cuenta al emitirte recetas.

No más período sin cobertura

Tu cobertura de medicamentos de la Parte D de 2025 ya no incluye una etapa de interrupción de cobertura o “donut hole”, que anteriormente elevaba los costos de desembolso después de alcanzar un determinado umbral de gastos.

Ahora tendrás un límite anual de \$2,000 para tus gastos de desembolso por medicamentos con receta de la Parte D cubiertos. Una vez que alcances este límite de \$2,000, no tendrás que pagar costos adicionales por los medicamentos de la Parte D cubiertos durante el resto del año.

Recordatorio sobre la insulina

Si usas insulina para tratar la diabetes, tu plan ya la cubre con un copago no mayor a \$35 por un suministro para un mes, sin importar si alcanzaste o no tu deducible.

Walgreens

Mejora tu salud hoy mismo

¿Te enteraste? Ahora puedes usar tu **tarjeta de Cigna Healthy Today** para hacer compras en línea en Walgreens. Las cantidades de las asignaciones para artículos de venta sin receta (OTC) que se hayan agregado a tu tarjeta pueden usarse para comprar medicamentos OTC elegibles y otros productos relacionadas con la salud y el bienestar. Para comenzar, visita [Walgreens.com/MAOTC](https://www.walgreens.com/MAOTC).

Nuestra red incluye otras farmacias.

Solución al juego de la página 13

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

La discriminación es ilegal.

Planes de Medicare de Cigna Healthcare

Cigna HealthcareSM cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, identidad de género u orientación sexual. Cigna Healthcare no excluye a las personas ni las trata de un modo diferente por su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, identidad de género u orientación sexual.

Cigna Healthcare:

- Brinda asistencia y servicios gratuitos para que las personas con discapacidades puedan comunicarse de manera eficaz con nosotros; por ejemplo:
 - intérpretes de lenguaje de señas calificados;
 - información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios de asistencia lingüística gratuita a personas cuyo idioma primario no es el inglés, como por ejemplo:
 - intérpretes calificados;
 - información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con Servicio al Cliente al número gratuito que aparece en su tarjeta de ID y pídale a un asociado de Servicio al Cliente que le ayude.

Si considera que Cigna Healthcare no ha proporcionado estos servicios o ha discriminado de otro modo por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja escribiendo un mensaje de correo electrónico a **member.grievances@cignahealthcare.com** o enviando una carta a la siguiente dirección:

Cigna Healthcare Medicare

Nondiscrimination Complaint Coordinator
P.O. Box 188016, Chattanooga, TN 37422
Fax: **1-866-567-2474**

Si necesita asistencia para presentar una queja escrita, llame al número que aparece en la parte de atrás de su tarjeta de ID o envíe un mensaje de correo electrónico a

member.grievances@cignahealthcare.com.

También puede presentar una queja en materia de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, electrónicamente a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal o por teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201
1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

Los formularios para presentar una queja están disponibles en

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.



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.



PO Box 20012
Nashville, TN 37202

Información sobre la salud y el
bienestar o sobre prevención

¡Abre para leer la nueva edición de **Más de la vida!**

Qué encontrarás adentro:

La sorprendente
ciencia detrás
de unos simples
pasos
página 6



8 ventajas
de tener
un PCP
página 8



Cómo
sobrevivir a la
temporada de
estornudos
página 16



Una cura para
la soledad
página 10

