

Más de la vida®

¿Viaje de vacaciones o vacaciones en tu ciudad?

Consejos para tu escapada de verano
página 4

Hábitos saludables, grandes recompensas

Gana recompensas por tus actividades saludables
página 7

Fuerte y claro

Una historia de éxito sobre la pérdida auditiva
página 10

La verdad acerca de las estatinas y la diabetes

Mito o realidad
página 18

Contenido

- 4 ¿Viaje de vacaciones o vacaciones en tu ciudad?**
Consejos para tu escapada de verano
- 6 Cómo evitar enfermedades relacionadas con el calor**
Signos de advertencia y prevención
- 7 Hábitos saludables, grandes recompensas**
Gana recompensas por tus actividades saludables
- 8 Por qué un centro de cuidado de urgencia es tu mejor jugada**
Atención rápida y conveniente, a un precio razonable
- 10 Fuerte y claro**
Una historia de éxito sobre una clienta y sus aparatos auditivos
- 12 Dale un respiro a tu cerebro**
Tómate unas vacaciones para tu salud mental
- 14 Bienestar por wifi**
Preparación para la cita de telesalud
- 16 Despídete de las preocupaciones por tu vejiga**
Cómo ayudar a prevenir infecciones urinarias e incontinencia
- 18 La verdad acerca de las estatinas y la diabetes**
Mito o realidad

Columnas

- 9 Pregúntale al doctor**
El Dr. Grant Tarbox, director médico sénior nacional de Cigna Healthcare, habla sobre la pérdida auditiva relacionada con la edad
- 13 Encuentra las diferencias: juego de imágenes**
- 20 Receta saludable**
Solomillo de cerdo grillado con salsa asiática

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



Accede a la versión electrónica de Más de la vida en [Cigna.com/medicare/member-resources/medicare-customer-newsletters](https://www.cigna.com/medicare/member-resources/medicare-customer-newsletters)

Asegúrate de que podamos comunicarnos contigo

¿Te mudaste hace poco, o cambiaste tu número de teléfono o tu dirección de correo electrónico? Para que podamos seguir comunicándonos contigo, es necesario que actualices tu información de contacto en nuestros registros. Simplemente inicia sesión en [myCigna.com](https://www.myCigna.com), haz clic en tu nombre, luego en Profile (Perfil) y actualiza tus datos. También puedes llamar a Servicio al Cliente.

Nota: Es necesario que actualices tu dirección en nuestros registros, además de actualizarla en el Servicio Postal de los Estados Unidos.

Health Care Service Corporation adquiere la unidad de negocios de Medicare de Cigna Healthcare



Qué significa esto para ti

Tal vez hayas escuchado la noticia de que Health Care Service Corporation (HCSC) adquirió la unidad de negocios de Medicare de Cigna Healthcare® en marzo.

Queremos darte la tranquilidad de que, durante 2025, no habrá ningún cambio en:

- Nombre del plan
- Prima, beneficios o cobertura
- Proveedor de cuidado primario (PCP) o red de proveedores*
- ID de cliente o tarjetas de Cigna Healthy Today®

HCSC tiene todo listo para seguir ofreciéndote la cobertura de cuidado de la salud de calidad y a buen precio que esperas de tu plan de salud.

¿Tienes preguntas?

Llama a Servicio al Cliente de Cigna Healthcare al **1-800-668-3813 (TTY 711)**.

Para obtener más información, visita www.hcsc.com/newsroom/news-releases/2025/completes-cigna-medicare-acquisition.

* Las redes de proveedores están siempre sujetas a cambios, pero no se esperan cambios significativos en la red como resultado de esta adquisición.

Tu aliado en la salud

Mientras avanzamos, queremos asegurarte que tu salud sigue siendo nuestra mayor prioridad. Tu bienestar es una parte esencial de todo lo que hacemos, y seguirás recibiendo la misma atención y el mismo servicio de confianza que ya conoces. Nos sentimos agradecidos de ser parte de tu camino hacia una mejor salud y orgullosos de ser tu aliado en este recorrido. Esperamos seguir apoyándote en 2025 y por muchos años más.

¿Viaje de vacaciones o vacaciones en tu ciudad?

Consejos para tu escapada de verano

¿Tienes pensado viajar este verano? ¿O tienes en mente algo más sencillo, como pasar las vacaciones en tu ciudad? Más allá de lo que hayas planeado para este verano, tenemos consejos para ayudarte a ahorrar dinero, atesorar recuerdos y mantenerte saludable en el proceso.

Planifica de antemano

Al planificar actividades para hacer durante el verano, hay algunas cosas que debes tener en cuenta en general:

- **Elige el destino correcto.** Si vas a viajar, busca destinos aptos para adultos mayores que tengan un clima agradable, para evitar el calor extremo.
- **Revisa la movilidad y accesibilidad.** Elige hoteles y atracciones que tengan elevadores, rampas y barras de sujeción en los baños. Planifica actividades que puedas hacer con comodidad, según tu estado físico.
- **Dale prioridad a tu salud y tu seguridad.** Lleva una lista de tus condiciones médicas, los medicamentos con receta que tomas y los contactos de emergencia. Localiza de antemano los centros de cuidado de la salud cercanos, especialmente si tienes una condición crónica.

Consulta si hay algún descuento

Ser un adulto mayor tiene sus ventajas. Con muy poco esfuerzo, seguramente puedas encontrar descuentos en viajes, destinos y atracciones, como por ejemplo:

- Hoteles y alquiler de autos
- Pasajes en avión, tren y autobús
- Restaurantes
- Pases para parques nacionales y estatales
- Museos y zoológicos (consulta si hay algún día gratis para adultos mayores)
- Parques de diversiones y eventos

Muchos de estos descuentos pueden usarse tanto en tu lugar de residencia como si sales de viaje.

Aprovecha al máximo tu aventura

Si te estás divirtiendo, estás creando recuerdos. Documenta tus vacaciones para poder revivirlas durante todo el año:



Saca fotos o graba videos cortos con tu celular.



Lleva un diario de viaje para escribir tus experiencias y pega recuerdos pequeños como boletos o postales.



Organiza una noche de vacaciones para compartir fotos e historias con tu familia y amistades.



Crea un video más largo o una presentación de las vacaciones con aplicaciones como iMovie o Fotos de Windows. Agrega música, subtítulos o tu voz para darle un toque personal.



Junta recuerdos pequeños como conchas marinas, imanes o llaveros, y arma una cajita decorativa con los *souvenirs* del viaje. Empieza una colección de cada lugar que visites.



Mándate una postal a tu casa cada día del viaje. Al regresar, júntalas y crea un mini diario de viaje.



Mantente fresco y saludable cuando salgas

Los adultos mayores son más propensos a sufrir enfermedades relacionadas con el calor (consulta la página 6). Por eso es tan importante cuidarse en verano. Aquí tienes algunos consejos sencillos para mantenerte fresco cuando suben las temperaturas:

- Toma mucha agua, aunque no tengas sed.
- Evita el alcohol, la cafeína y las comidas picantes, ya que pueden deshidratarte.
- Come alimentos que te hidraten, como sandía, pepino y naranja.
- Usa ropa clara, suelta y de telas frescas como algodón o lino.
- Si vas a salir, ponte un sombrero de ala ancha y anteojos de sol. Y no te olvides del bloqueador solar, aunque solo estés un rato afuera.
- Visita lugares públicos con aire acondicionado, como bibliotecas, centros comerciales o centros para personas mayores.
- Cierra las cortinas o persianas durante las horas de más sol para mantener el calor afuera.
- Trata de no hacer actividades al aire libre entre las 10 a.m. y las 4 p.m., cuando el sol está más fuerte.

¿Necesitas un descanso pero no puedes viajar? En la página 12 encontrarás consejos que te ayudarán a tomarte unas vacaciones para tu salud mental sin salir de tu casa.

Maneja tus medicamentos

Llevar un buen control de tus medicamentos es especialmente importante cuando estás fuera de casa.

Antes de viajar:

- Pídele a tu médico recetas que cubran toda la duración del viaje.
- Lleva medicamentos de más por si hay retrasos en el viaje.
- Guarda tus medicamentos en sus envases originales. Esto puede facilitar el control de seguridad en el aeropuerto.
- Lleva contigo los datos de contacto de tu médico y una lista de los medicamentos que tomas, por si hay una emergencia.

Durante el viaje:

- Lleva tus medicamentos en el equipaje de mano para tenerlos siempre contigo.
- Pon una alarma en tu teléfono o usa un pastillero de viaje para no saltarte ninguna dosis.
- Evita alimentos locales o medicamentos de venta sin receta que puedan interferir con tus medicamentos con receta.

Al llegar a tu destino:

- Guarda tus medicamentos en un lugar fresco y seco, lejos del sol directo.
- Ubica una farmacia cercana por si necesitas reponer tus medicamentos o algún tipo de asistencia.

Fuentes: Consejo Nacional sobre el Envejecimiento; AARP; Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; HealthInAging.org.

Este verano, evita las enfermedades relacionadas con el calor

A medida que suben las temperaturas, también aumenta el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor. Desde calambres leves hasta golpes de calor que pueden poner en riesgo tu vida, es clave reconocer las señales de advertencia y tomar precauciones. Y esto es aún más importante durante los meses más calurosos del año. Aquí tienes una guía rápida:

Agotamiento por calor

- Sudoración excesiva, debilidad o náuseas
- Calambres musculares o dolor de cabeza
- Piel fría y húmeda a pesar del calor
- Mareo o sensación de desmayo
- Cansancio que no mejora con descanso ni hidratación

Qué hacer:

- Muévete a un lugar fresco o con sombra, o entra en un espacio con aire acondicionado.
- Toma líquidos y date una ducha fresca.

Deshidratación grave

- Sed extrema pero dificultad para beber líquidos
- Latidos cardíacos acelerados o presión arterial baja
- Desmayo, confusión o desorientación
- Orinar poco, dejar de orinar o tener la orina muy oscura

Qué hacer:

- Toma pequeños sorbos de agua.
- Busca atención médica de inmediato.

Golpe de calor

- Temperatura corporal por encima de 103 °F
- Confusión, mareo o pérdida del conocimiento
- Pulso acelerado o dificultad para respirar
- Ausencia de sudoración pese al calor
- Convulsiones o pérdida de coordinación

Qué hacer:

- Llama al 911.
- Busca atención médica de inmediato.



Hábitos saludables, grandes recompensas

Tener buenos hábitos de salud ya es una recompensa en sí misma. Y ganar dólares de incentivo por completar actividades saludables es la cereza del pastel. Puedes recibir hasta \$200 en recompensas de incentivo en tu tarjeta de Cigna Healthy Today en 2025 por participar en el programa de Incentivos de Medicare Advantage de Cigna.



Cómo participar

1. Consulta las recompensas disponibles para 2025 en la Tabla de recompensas que recibiste por correo. También puedes consultarla en línea en myCigna.com (tendrás que registrarte si es la primera vez que usas myCigna). Inicia sesión, haz clic en el botón View Incentives (Ver incentivos) en la pestaña Wellness (Bienestar) y sigue las indicaciones.

2. Después de completar una actividad, confírmala en línea para obtener las recompensas en un plazo de 10 días. Visita myCigna.com, inicia sesión, haz clic en View Incentives (Ver incentivos) en la pestaña Wellness (Bienestar) y sigue las indicaciones.

Nota: Es posible que se tarde hasta 90 días en verificar las actividades que no se confirmen en línea y otorgar la recompensa correspondiente. Después del **1 de septiembre**, asegúrate de confirmar las actividades en línea para recibir las recompensas antes de que venzan.

3. Las recompensas se cargan en tu tarjeta de Cigna Healthy Today. Visita CignaHealthyToday.com para consultar tu saldo de recompensas y buscar tiendas minoristas donde puedas usar tu tarjeta.

Nota: No se necesita un PIN para usar la tarjeta de Cigna Healthy Today. Si aparecen opciones de pago en la caja, elige Credit (Crédito).

4. No esperes para gastar tus recompensas. **Todas las recompensas que ganes este año deben usarse antes del 31 de diciembre de 2025.** Las recompensas que no se usen no se transfieren al año 2026.

¿Tienes preguntas o necesitas asistencia? Llama a Servicio al Cliente.

¿Es la primera vez que participas? Debes hacer esto ya mismo:

Firma y devuelve el formulario de suscripción que te enviamos por correo. O simplemente inicia sesión en myCigna.com, haz clic en View Incentives (Ver incentivos) en la pestaña Wellness (Bienestar) y sigue las indicaciones para participar.

Las recompensas no pueden cargarse en tu tarjeta de Cigna Healthy Today hasta que te suscribas en el programa de incentivos.

Nota: Envía el formulario de suscripción por correo antes del **31 de agosto** o inicia sesión antes del **5 de diciembre**. Solo debes hacer esto una vez para suscribirte. Luego, podrás seguir participando mientras seas miembro del plan.

 **¿Necesitas una tarjeta de reemplazo? Llama al 1-866-851-1579 (TTY 711), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 11 p.m., hora del Este.**

Las cantidades totales de las recompensas de incentivo dependen de las actividades que complete el cliente. Las recompensas no pueden usarse para comprar tabaco, armas de fuego, explosivos ni otros productos excluidos. El destinatario debe estar inscrito en un plan Medicare Advantage de Cigna Healthcare al momento de la actividad. Las cantidades de las recompensas se cargan en tu tarjeta de Cigna Healthy Today una vez que el plan verifica una actividad (esto puede demorar hasta 90 días). Los recompensas que no se usen no se transfieren al siguiente año del plan. Tus recompensas vencerán una vez que canceles tu inscripción en el plan.

Cuidado de urgencia: 10 motivos para considerarlo la mejor jugada

Los centros de cuidado de urgencia ofrecen tratamiento médico rápido y especializado a un precio razonable, sin largas esperas ni altos costos. Aquí te explicamos por qué elegir un centro de cuidado de urgencia puede ser la mejor jugada para tu salud y tu bolsillo.

1 Los tiempos de espera pueden ser más cortos que en la sala de emergencias

En una sala de emergencias probablemente debas esperar mucho, en especial si tu condición no es crítica. En los centros de cuidado de urgencia la atención suele ser más rápida, y por lo general ven a los pacientes en menos de una hora.

2 Precio más razonable que las salas de emergencias

Las visitas a las salas de emergencias pueden ser muy costosas, incluso si tienes un seguro. Los centros de cuidado de urgencia por lo general cobran menos. Eso los convierte en una alternativa con una buena relación costo-beneficio para recibir atención que no es de emergencia.

3 No se necesita cita

Si necesitas recibir atención médica rápido pero no puedes conseguir una cita con tu proveedor de cuidado primario para el mismo día, en los centros de cuidado de urgencia puedes presentarte espontáneamente.

4 Horario de atención amplio y cómodo

Muchos centros de cuidado de urgencia abren hasta tarde por la noche, los fines de semana y los feriados, cuando el consultorio de tu PCP está cerrado.

5 Atención integral para problemas de salud comunes

Los centros de cuidado de urgencia pueden atender una gran variedad de problemas de salud. Algunos de ellos son: caídas leves y esguinces, infecciones respiratorias y urinarias, condiciones cutáneas y muchas más.

6 Acceso a herramientas de diagnóstico dentro del establecimiento

Muchos centros de cuidado de urgencia cuentan con instalaciones para radiografías, análisis de laboratorio y electrocardiograma para poder diagnosticar y tratar condiciones rápidamente.

7 Renovaciones de recetas en emergencias

Si se te acaba un medicamento esencial y no puedes comunicarte con tu médico, un centro de cuidado de urgencia podría darte una renovación de tu receta a corto plazo.

8 Menos exposición a enfermedades contagiosas

A diferencia de las salas de emergencias, que se ocupan de infecciones graves y emergencias críticas, el riesgo de exposición a enfermedades graves suele ser menor en los centros de cuidado de urgencia. Incluso algunos te permiten esperar en el auto.

9 Coordinación con tu proveedor de cuidado primario

Los centros de cuidado de urgencia comparten los registros con los PCP para que luego puedan encargarse de la atención de seguimiento sin complicaciones.

10 Una experiencia más tranquila y pensada para personas mayores

Muchos centros de cuidado de urgencia están adaptados para adultos mayores, con entradas accesibles, poco papeleo y un personal que los trata con calidez.

 Para buscar un centro de cuidado de urgencia de la red cerca de ti, visita myCigna.com y elige Find Care & Costs (Dónde atenderse y cuánto cuesta), haz clic en Immediate Care (Atención inmediata) y luego haz clic en Urgent Care (Cuidado de urgencia).



PREGÚNTALE AL DOCTOR



Dr. Grant Tarbox

Director médico sénior nacional de Operaciones Médicas

¿Te cuesta seguir conversaciones o te das cuenta de que subes el volumen del televisor para escuchar mejor? Casi la mitad de los adultos de 75 años y más tienen algún grado de pérdida auditiva. A continuación, el Dr. Grant Tarbox, director médico sénior de Cigna Healthcare, habla sobre la pérdida auditiva relacionada con la edad y qué puedes hacer para controlarla.

¿Qué es la pérdida auditiva relacionada con la edad?

El término médico para hacer referencia a esta condición es presbiacusia y significa, simplemente, la disminución progresiva de la audición. Como esta pérdida suele ser gradual, al principio puede pasar desapercibida. Pero aunque es un problema común en los adultos mayores, también se puede controlar. La detección temprana es fundamental y, además, puede tratarse.

Tu riesgo de pérdida auditiva aumenta con:

- La edad, ya que con el tiempo se desgastan de forma natural las estructuras del oído interno
- La exposición constante a ruidos fuertes, como trabajar con maquinaria ruidosa o asistir con frecuencia a conciertos con volumen alto
- Algunas condiciones médicas, como la diabetes o la presión arterial alta; las infecciones de oído también pueden influir
- Ciertos medicamentos, incluidos antibióticos y tratamientos de quimioterapia

¿Cuáles son algunos signos comunes de pérdida auditiva?

Consulta a tu médico si:

- Suelas pedirles a las personas que repitan lo que dijeron
- Te cuesta escuchar en ambientes ruidosos, como restaurantes
- Pones el volumen del televisor más alto de lo que otros prefieren

¿La pérdida auditiva puede afectar la salud del cerebro?

Sí. Si no se trata, puede provocar deterioro cognitivo e incluso demencia. Además, forzarte para escuchar puede causar fatiga mental y aislamiento social.

¿Qué puedo hacer si empiezo a perder mi audición?

Tienes opciones de tratamiento, una de las cuales es el uso de aparatos auditivos. Los aparatos auditivos modernos son más pequeños y más eficaces, y hasta pueden conectarse a tu teléfono inteligente. También pueden ser útiles otros dispositivos, como teléfonos amplificados y sistemas para escuchar la TV.

Si te preocupa tu audición, te recomendamos que consultes a un especialista en audiología. Tu plan incluye cobertura para un examen de audición de rutina, una evaluación de prueba de aparatos auditivos y aparatos auditivos. **En la página siguiente podrás leer una historia de éxito sobre el uso de aparatos auditivos.**

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.

Fuerte y claro

Una historia de éxito sobre el uso de aparatos auditivos

Linda Moukas había probado subiendo el volumen del televisor. En las reuniones, solía pedirles a las personas que repitieran lo que habían dicho. Hasta que su hija, finalmente, le dijo: “Mamá, lo que estás haciendo en realidad es leer los labios”. En ese momento, esta cliente de Cigna Healthcare de 79 años se dio cuenta de que no podía seguir ignorando su problema, porque cada vez escuchaba menos.

La pérdida auditiva es una parte común del proceso de envejecimiento. Y la exposición a ruidos fuertes durante mucho tiempo aumenta el riesgo considerablemente. Linda creció escuchando el sonido de los aviones, ya que su papá estaba en la Fuerza Aérea de EE. UU. Es probable que eso, con los años, le haya afectado la audición.

“En ese entonces, la gente no estaba tan consciente de ciertos ruidos que es mejor evitar, como los aviones, los fuegos artificiales o las podadoras”, comenta.

Linda había obtenido su primer par de aparatos auditivos en 2017, así que ya estaba lista para una mejora. Se acordó de que había leído algo sobre un beneficio para aparatos auditivos en el Manual para clientes de su plan. Entonces decidió llamar a **Hearing Care Solutions**, el proveedor que trabaja con Cigna Healthcare y logró encaminar a Linda para que pudiera escuchar mejor.

“Cuando lees el manual te enteras de todos los beneficios adicionales que ofrece tu plan”, cuenta. “Llamé al número que aparecía y me dieron el nombre de un audiólogo local”.

El audiólogo le recomendó aparatos auditivos nuevos, que han mejorado muchísimo desde el primer par que usó. Los modelos más recientes pueden filtrar el ruido de fondo. También se pueden conectar al celular por Bluetooth. Eso le permitió a Linda ajustarlos desde una aplicación en su teléfono.

Hearing Care Solutions hizo que el proceso fuera muy fácil para Linda.

“Si lo deseas, pueden programarte una cita”, afirma. “O pueden darte el número de teléfono y la ubicación de un audiólogo para que tú programes la cita directamente”.

También se comprometen a brindarte la atención necesaria de principio a fin. Después de su cita inicial, el audiólogo le pidió a Linda que regresara en un par de semanas para chequear si los aparatos auditivos estaban funcionando bien y hacer los ajustes que fueran necesarios.

“Si no estaba conforme con los aparatos auditivos o tenía algún problema, podía devolverlos y pedir un modelo diferente”, comenta Linda.

Linda Moukas

Cliente de Cigna Healthcare



¿Te preocupa tu audición?

Busca un proveedor de la red en tu área y programa una cita. Llama a **Hearing Care Solutions** al 1-866-872-1001 (TTY 711), de 7 a.m. a 7 p.m., hora del Centro, de lunes a viernes, o visita HearingCareSolutions.com/Cigna-Medicare.

El Better Hearing Institute afirma que los aparatos auditivos pueden mejorar las relaciones. Casi el 70% de los usuarios informan una mejor comunicación con su familia y sus amistades. Y más del 80% de las personas que usan aparatos auditivos aseguran que les han mejorado la vida.

Puedes continuar leyendo acerca de la pérdida auditiva relacionada con la edad en la columna Pregúntale al doctor de la página 9.

Cómo retrasar la pérdida auditiva

Si bien la pérdida auditiva comúnmente viene con la edad, puedes retrasarla siguiendo estos consejos:

- Usa protección para los oídos, como tapones o auriculares con cancelación de ruido. Sigue la regla del 60/60 para los auriculares: 60% del volumen durante no más de 60 minutos seguidos.
- Mantén bajo control la presión arterial y la diabetes, ya que ambas pueden afectar tu audición.
- Sigue una dieta saludable para el oído, con alimentos ricos en antioxidantes y vitaminas que ayudan a proteger las estructuras delicadas del oído.
- Pregúntale a tu médico si alguno de tus medicamentos podría afectar tu audición.
- Hazte chequeos auditivos con regularidad. Detectar y tratar la pérdida auditiva a tiempo –por ejemplo, con audífonos– puede evitar que tu cerebro se esfuerce de más y ayudar a frenar el deterioro cognitivo.

Recibe una recompensa de \$20 por completar un examen de audición de rutina en 2025. Consulta los detalles del programa de incentivos en la página 7.

Día de los Adultos Mayores en Walgreens

No te pierdas el Día de los Adultos Mayores en Walgreens. Es el primer martes de cada mes. Si tienes más de 55 años y eres miembro de myWalgreens, puedes ahorrar un 20% sobre el precio regular de los artículos seleccionados. Compra y ahorra en la tienda los días martes, o toda la semana para compras en línea, con el código SENIOR20. Descarga la aplicación gratuita de Walgreens o visita [Walgreens.com/SeniorDay](https://www.walgreens.com/SeniorDay) para comenzar.*

Recuerda que puedes usar tu tarjeta de Cigna Healthy Today en cualquier momento para hacer compras en Walgreens. En la tarjeta están cargadas las recompensas que ganaste (consulta la página 7) y las asignaciones para artículos de venta sin receta que incluya tu plan. Incluso puedes usar estos fondos para comprar artículos para el cuidado de la salud y el bienestar elegibles en [Walgreens.com/MAOTC](https://www.walgreens.com/MAOTC).

* Es posible que se apliquen tarifas de datos. Oferta válida el primer martes de cada mes en las tiendas 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](https://www.walgreens.com/SeniorDay) para consultar los detalles completos. El 20% de descuento no se aplica a productos y servicios de farmacia.

Nuestra red incluye otras farmacias.

MDLIVE

Cuando tu PCP no está disponible, puedes hablar con un médico certificado desde tu computadora, tableta o teléfono inteligente a través de MDLIVE®.

Programa citas en [myCigna.com](https://www.mycigna.com). También puedes llamar al 1-866-918-7836 (TTY 1-800-770-5531), las 24 horas, los 7 días de la semana, o visitar [MDLIVE.com/CignaMedicare](https://www.mylive.com/CignaMedicare). En la página 14 encontrarás consejos para prepararte para tu cita de telesalud.

Dale un respiro a tu cerebro

Tómate unas vacaciones para tu salud mental

Tomarte vacaciones para tu salud mental significa darle a tu mente un descanso de las rutinas diarias y los patrones de pensamiento negativos. Cuando cambias tu enfoque intencionalmente –dejando a un lado lo que te estresa y haciendo algo que te relaje o te haga disfrutar– es como una miniescapada para tu cerebro... ¡sin necesidad de pasaporte!

Estas son algunas maneras creativas de hacerlo:

Viaja virtualmente. Mira videos o documentales sobre los lugares que sueñas conocer. Usa Google Earth para “caminar” por una ciudad extranjera o un paisaje espectacular.

Piérdete en un libro. Elige una novela ambientada en otro lugar u otra época. Déjate llevar por la historia como si estuvieras viajando tú.

Escribe con creatividad. Imagina que estás en tus vacaciones soñadas y escríbelo como si fuera real. Describe los detalles: qué ves, qué oyes, qué sientes.

Prueba la terapia con sonidos. Escucha sonidos de la naturaleza como olas del mar, ríos, pájaros, bosques tropicales o chimeneas crepitando. Usa aplicaciones de relajación para crear una experiencia tranquila.

Crea una aventura culinaria cultural. Prepara un platillo de un país que te gustaría visitar. Acompáñalo con música tradicional y un documental sobre la región.

Escápate con arte. Pinta o dibuja una foto que te encante. Prueba con libros para colorear con temas de viaje o usa aplicaciones de pintura digital.

Haz un viaje de meditación y conciencia plena. Usa una aplicación de meditación guiada que te lleve mentalmente a un lugar tranquilo. Cierra los ojos e imagina que estás en una playa tropical o en una cabaña acogedora en el bosque. Usa todos tus sentidos: ¿qué ves, qué oyes, qué hueles, qué sientes? Respira profundo y suelta el estrés.



Juego de imágenes sobre las vacaciones de verano

Compara las siguientes imágenes para encontrar las 12 diferencias.



¿Las encontraste todas? Podrás ver las diferencias en la página 15.

Bienestar a través del wifi

Preparación para la cita de telesalud

La tecnología puede ser algo maravilloso. Nos permite tener computadoras poderosas en la palma de nuestras manos en forma de tabletas y teléfonos inteligentes. También tenemos opciones de entretenimiento digital, como películas y música a demanda. Y gracias a la tecnología, ahora también contamos con servicios de telesalud que nos dan acceso rápido y virtual a profesionales médicos.

Hoy puedes tener una consulta cara a cara con tu médico sin moverte del sillón. Las citas de telesalud pueden incluir:

- Cuidado de rutina para condiciones crónicas, como diabetes y presión arterial alta
- Conversaciones sobre resultados de pruebas, análisis o radiografías
- Tratamiento de enfermedades leves y problemas que no sean de emergencia
- Apoyo para la salud mental
- Fisioterapia

Pregúntale a tu proveedor de cuidado primario o especialista si ofrece servicios de telesalud. En ese caso, el personal del consultorio te dará las instrucciones para conectarte. Estos consejos pueden ayudarte a prepararte para tu cita:

Planifica sobre qué quieres conversar.

- ✓ Anota tus síntomas y cualquier pregunta que tengas.
- ✓ Ten a la mano una lista de tus medicamentos que incluya los medicamentos con receta, los medicamentos de venta sin receta, las vitaminas y los suplementos.

Prepara tu tecnología.

- ✓ Usa un teléfono inteligente, tableta o computadora con una cámara y un micrófono.
- ✓ Asegúrate de tener una buena conexión a Internet, ya sea por wifi u otro servicio.
- ✓ Carga tu dispositivo completamente antes de la cita.
- ✓ Prueba la aplicación de telesalud con anticipación.

Busca un lugar tranquilo y bien iluminado.

- ✓ Elige una habitación tranquila para reducir el ruido de fondo.
- ✓ Siéntate cerca de una fuente de luz para que el médico pueda verte bien.
- ✓ Usa auriculares si necesitas mejorar la calidad del sonido.

Conéctate temprano.

- ✓ Conéctate al menos 5 o 10 minutos antes por si tienes algún inconveniente.
- ✓ Ten lápiz y papel a mano para tomar nota.
- ✓ Si estás usando un monitor de presión arterial, una balanza o un termómetro, haz las mediciones correspondientes y regístralas antes de la cita.



¿No sabes cuándo o cómo usar el servicio de telesalud? Para conocer los detalles, visita <https://telehealth.hhs.gov/patients>



Pide ayuda si la necesitas.

- ✓ Un amigo, un familiar o un cuidador puede ayudarte a conectarte o a tomar nota durante la llamada.
- ✓ Llama al consultorio del médico si tienes algún inconveniente para conectarte.

Comunícate con claridad.

- ✓ Habla despacio y de forma clara, especialmente si hay demora en el sonido.
- ✓ Repite las indicaciones importantes para confirmar que las has entendido.
- ✓ Pide un resumen de la consulta o instrucciones de seguimiento, si es necesario.

Portales para pacientes: acceso directo a tu médico

Pregúntale a tu médico si usa un portal para pacientes. Es una manera cómoda y segura de ver tu información sobre la salud personal en línea. Los portales para pacientes están al alcance de todos; de hecho, el 90% de los proveedores de cuidado de la salud ya los ofrecen. Pueden usarse para programar citas, consultar tus registros sobre la salud electrónicos y enviarte mensajes con tu médico, entre otras funciones.

Fuentes: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos; Instituto Nacional sobre el Envejecimiento.

Diferencias entre las imágenes de la página 13

- | | |
|--|--|
| 1. Se movieron los troncos para prender el fuego | 7. Un árbol diferente |
| 2. Posición de la bicicleta | 8. Se agregó una flor |
| 3. Posición del perro | 9. Sol en el cielo |
| 4. Color de la silla | 10. El color de la camiseta del hombre |
| 5. Tamaño del pez | 11. Se movió el cubo |
| 6. El color del pantalón corto de la mujer | 12. Color del arbusto |



Despídete de las preocupaciones por tu vejiga

A menos que tengas algún problema, seguramente no pienses mucho en tu sistema urinario. Pero con la edad, algunas condiciones como las infecciones urinarias y la incontinencia se vuelven más comunes, así que vale la pena saber un poco más al respecto. Echemos un vistazo a estos dos desafíos para tu salud y lo que puedes hacer para prevenirlos.

Infección urinaria

Qué es

Una infección urinaria es una infección en cualquier parte del sistema urinario. En los adultos mayores, particularmente en las mujeres, el riesgo de sufrir infecciones urinarias es mayor por varios motivos:

- La vejiga pierde elasticidad a medida que envejecemos. Eso hace que quede orina acumulada en la vejiga después de ir al baño. En la orina estancada pueden formarse bacterias y causar una infección urinaria.
- Con la edad se debilita el sistema inmunitario y eso hace que sea más difícil combatir las infecciones.
- Algunas condiciones, como la diabetes, la incontinencia y los problemas renales, pueden aumentar el riesgo, al igual que el uso de sondas o estar en cama por períodos prolongados.





Conclusión: Habla con tu médico ante *cualquier* cambio que notes en la orina o el funcionamiento de tu sistema urinario.

Síntomas inusuales de las infecciones urinarias

Los adultos mayores a veces no presentan los síntomas típicos de una infección urinaria, como ardor o ganas frecuentes de orinar. En cambio, los síntomas pueden incluir confusión, mareos, cansancio o incontinencia repentina.

Otros síntomas pueden incluir:

- Dolor en el abdomen o la zona lumbar
- Orina turbia, muy oscura o con olor fuerte
- Sensación de tener la vejiga llena
- Sangre en la orina

Cómo ayudar a prevenir una infección urinaria

- Bebe mucha agua para eliminar las bacterias del sistema urinario.
- Mantén una buena higiene.
- Evita los irritantes de la vejiga, como la cafeína, el alcohol y las comidas picantes.

Cuándo buscar atención médica

Detectar y tratar una infección urinaria a tiempo puede ayudarte a evitar complicaciones. Consulta al médico ante los primeros síntomas, aunque sean leves. Las infecciones urinarias suelen tratarse con antibióticos, y es fundamental completar el tratamiento según lo indicado.

Incontinencia

Qué es

Muchos adultos mayores experimentan algún tipo de incontinencia. También conocida como pérdida involuntaria de orina, la incontinencia puede ocurrir:

- Al toser o reírse
- Como una necesidad repentina y urgente de ir al baño

- Cuando se escapan pequeñas cantidades de orina de una vejiga llena
- Por dificultad para llegar al baño a tiempo (por ejemplo, debido a artritis)

La incontinencia también puede ser un signo de otros problemas de salud, como infecciones urinarias, daño nervioso o problemas de próstata. Ciertos medicamentos, como los diuréticos, pueden empeorarla.

Cómo ayudar a prevenir las pérdidas

A menudo, la incontinencia se puede controlar con cambios en el estilo de vida, como:

- Hacer ejercicios de Kegel para fortalecer el suelo pélvico (los músculos que controlan el flujo de orina). Para obtener más información, visita [Cigna.com/knowledge-center/hw/kegel-exercises-stk151104](https://www.cigna.com/knowledge-center/hw/kegel-exercises-stk151104)
- Limitar el consumo de cafeína, alcohol y comidas picantes.
- Mantenerse hidratado.
- Mantener un peso saludable, lo que reduce la presión sobre la vejiga.

Cómo buscar atención médica

El primer paso es consultar a tu proveedor de cuidado primario. Programa una consulta para hablar sobre lo que te está pasando. Los médicos están acostumbrados a tratar temas de salud urinaria, así que no dudes en comentarlo.

Durante unas semanas antes de la consulta, lleva un diario de micciones. Anota cuánto líquido tomas, cuántas veces vas al baño y si tienes pérdidas. Esta información puede ayudar a tu médico a recomendar el tratamiento más adecuado, que podría incluir medicación.

Fuentes: Cleveland Clinic; Instituto Nacional sobre el Envejecimiento.

La verdad acerca de las estatinas

Lo que deberías saber si tienes diabetes

Las estatinas son medicamentos que suelen recetarse para reducir el colesterol y proteger la salud del corazón. Pero a pesar de sus beneficios comprobados para las personas con diabetes, a veces tienen mala fama. Aquí vamos a separar la realidad de los mitos, aclarar ideas equivocadas y ayudarte a tomar decisiones informadas sobre tu salud.

Mito: Si tienes diabetes, no deberías tomar una estatina.

Realidad: Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en las personas que tienen diabetes. Por este motivo, en realidad se recomienda tomar una estatina si tienes diabetes. Puede reducir tu riesgo de tener un ataque al corazón y un derrame cerebral.

Mito: Las estatinas causan diabetes.

Realidad: Las estatinas pueden hacer subir un poco los niveles de azúcar en sangre, pero no causan diabetes. El pequeño aumento en el nivel de azúcar en la sangre generalmente se compensa con los beneficios de reducir el colesterol y el riesgo de tener una enfermedad cardíaca.

Mito: Las estatinas son solamente para personas con colesterol muy alto.

Realidad: Las estatinas ayudan a bajar el colesterol “malo” (LDL) y aumentan el colesterol “bueno” (HDL). Esto reduce la placa que se acumula en las arterias. Una acumulación excesiva de placa puede afectar el flujo sanguíneo y provocar un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Pero las estatinas no se recetan únicamente para el colesterol alto. También se usan para la prevención de enfermedades cardíacas en general, especialmente en las personas que tienen diabetes u otros factores de riesgo, como presión arterial alta.

Mito: Una vez que empiezas a tomar estatinas, no puedes dejar.

Realidad: Si bien las estatinas suelen ser un tratamiento a largo plazo, la dosis puede ajustarse o pueden suspenderse en caso de ser necesario, con la supervisión de tu médico. Los cambios en el estilo de vida o los efectos secundarios pueden hacer que se modifique el plan de tratamiento.

Mito: Las estatinas causan efectos secundarios graves.

Realidad: La mayoría de las personas toleran las estatinas sin demasiados inconvenientes. Algunas pueden experimentar dolor muscular u otros efectos secundarios, pero las complicaciones graves son poco frecuentes. Si notas efectos secundarios, tu médico puede ajustar la dosis o cambiarte el medicamento.

Tu plan de salud cubre diferentes estatinas, como atorvastatina, fluvastatina, lovastatina, pitavastatina, pravastatina, rosuvastatina y simvastatina. Pregúntale a tu médico si alguna de estas es adecuada para ti.



Kroger ahora es una farmacia de la red

Kroger se incorporó recientemente a nuestra red de farmacias. Ahora puedes despachar tus recetas en una de sus tiendas mientras haces tus compras del supermercado. Kroger es una farmacia no preferida, así que tal vez pagues más por tus medicamentos allí que en una farmacia preferida.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; Cleveland Clinic.

RECETA SALUDABLE

Solomillo de cerdo grillado con salsa asiática



Celebra el verano – y la limpieza fácil – con esta deliciosa receta de solomillo grillado.

Ingredientes

- 2 libras de solomillo de cerdo sin sazonar
- ½ cucharada de ajo picado o machacado (aproximadamente 1 diente)
- 2 cucharadas de jengibre fresco picado (o 1 cucharadita si es molido)
- 1 cucharada de salsa de pescado*
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio
- ½ cucharada de azúcar blanca
- 1 cucharada de aceite de sésamo (opcional)

* La salsa de pescado se encuentra en la sección de productos asiáticos en la mayoría de los supermercados y aporta un sabor profundo que no sabe para nada a pescado.

Instrucciones

Precalienta la parrilla o el asador del horno (con la rejilla a una distancia de 3 pulgadas de la fuente de calor) a temperatura alta. Retira la grasa visible del solomillo y deséchala. Reserva el solomillo. Mezcla el ajo, el jengibre, la salsa de pescado, la salsa de soja, el azúcar y el aceite de sésamo (opcional) en un plato pequeño. Revuelve el adobo hasta que se disuelva el azúcar. Pincela el solomillo con el adobo o vierte un tercio de la mezcla en forma pareja sobre el cerdo. Colócalo en el horno o en la parrilla con la tapa cerrada. Cada 5 minutos, voltear el solomillo y agrega 1 cucharada más de adobo, hasta que la carne esté bien cocida (hasta una temperatura interna mínima de 160 °F). Déjalo reposar durante 5 minutos. Córtalo en 12 rebanadas de 1 pulgada de espesor.

Tamaño de la porción: Tres rebanadas de 1 onza

Por porción: 188 calorías; 8 g de grasas totales; 3 g de grasas saturadas; 80 mg de colesterol; 246 mg de sodio; 0 g de fibras totales; 26 g de proteínas; 1 g de carbohidratos; 390 mg de potasio

La receta es del sitio web del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre: www.nhlbi.nih.gov.

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 1-800-668-3813 (TTY 711) para obtener más información. Para presentar una queja relacionada con la comercialización, comunícate con Cigna Healthcare 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 Health Care Service Corporation, una compañía de seguros mutuos con reserva legal, y Cigna Health & Life Insurance Company, una subsidiaria de The Cigna Group. Los nombres, los logotipos y las marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc. y se usan bajo licencia.

Cigna Healthcare tiene contrato con Medicare para planes PDP, planes HMO y PPO en ciertos estados, y con ciertos programas estatales de Medicaid. La inscripción en Cigna Healthcare depende de la renovación del contrato. © 2025 Health Care Service Corporation. Todos los derechos reservados.

