

Tenga una vida sorprendente con Zing

SIÉNTASE MEJOR, SIÉNTASE CONECTADO



CONTENIDO

SERVICIOS

Año Nuevo, nuevo usted	3
Temporada de resfríos y gripe	6
Administración de medicamentos	7
Costos de medicamentos: Encontrar el equilibrio	8
Portal y aplicaciones para miembros	10
Comparta la salud	13
Socios proveedores	14
Planes de necesidades especiales de Zing Health	16
Ejercicios de silla	18
Mes de la Historia Afroamericana	19

COLUMNAS

Mes del Corazón Estadounidense	12
Zona de diversión	17
Respuestas de la zona de diversión	19

CONÉCTESE CON NOSOTROS



Servicios para miembros
1-866-946-4458 (TTY: 711)

Transporte
1-866-946-4458 Opción 1

Artículos de venta libre, tarjeta prepagada y alimentos
1-888-628-2770 (TTY: 711)



MyZingHealth.com



Facebook.com/MyZingHealth



Cree una cuenta en nuestro Portal para miembros

1. Visite www.myzinghealth.com
2. Haga clic en "Acceso a Miembros".
3. Haga clic en "Haga clic aquí para iniciar sesión".
4. Haga clic en "Debe registrarse como un usuario nuevo".



¡Es hora de la encuesta!

Cada año, los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare & Medicaid Services, CMS) realizan la encuesta de Evaluación del consumidor de proveedores y sistemas de atención médica (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, CAHPS), en la que se les pide a los miembros de Medicare Advantage que califiquen sus experiencias con su plan de salud y sus médicos. Los planes se evalúan en función de un sistema de calificación de 5 estrellas. Zing Health tiene como objetivo obtener los mejores puntajes, pero sus respuestas honestas son importantes. Sus comentarios pueden afectar significativamente a Zing Health, especialmente a nuestra calificación con estrellas de Medicare.

No todos los miembros de Medicare Advantage recibirán la encuesta de CAHPS. La encuesta la

administra un tercero independiente para asegurar la confidencialidad. La compañía enviará una carta a los miembros seleccionados con detalles sobre cómo completarla. Los miembros pueden completar la encuesta por escrito, por teléfono o en línea.

Si la recibe, dedique un momento a completarla. Los CMS exigen que la compañía de encuestas invite a todos los miembros seleccionados a participar, lo que incluye llamadas de seguimiento y cartas de recordatorio. Responder rápidamente significa menos llamadas de recordatorio. Lo más importante es que Zing utiliza los comentarios para mejorar y brindar una mejor experiencia a nuestros miembros.



Año Nuevo, nuevo usted

El inicio de un nuevo año es el momento perfecto para enfocarse en su salud. Esta es una lista de verificación de tareas clave para ayudarle a comenzar el año con el pie derecho.



Su lista de verificación de inicio saludable

☐ Programe su visita anual de bienestar (Annual Wellness Visit, AWW) hoy mismo

¡Aproveche al máximo este beneficio! Un chequeo anual con su proveedor de atención primaria tiene un copago de \$0, lo que significa que esta visita está completamente cubierta y no le costará nada. Esta es una gran oportunidad para crear un plan de prevención personalizado y analizar cualquier inquietud de salud.

**¡Completar su AWW también le brinda una recompensa saludable!*

☐ Complete su evaluación de riesgos de salud (Health Risk Assessment, HRA)

Este cuestionario ayuda al equipo de administración de la atención médica de Zing a verificar su estado de salud actual, identificar cualquier riesgo y proporcionar formas de mejorar su salud y bienestar. Ciertos miembros son elegibles para recibir beneficios complementarios especiales (Special Supplemental Benefits, SSBCI). La HRA es un requisito para continuar recibiendo estos beneficios.

☐ Planifique sus exámenes de detección preventivos

Su médico le recomendará exámenes de detección según su edad y factores de riesgo. Los más comunes incluyen cáncer de mama, cáncer colorrectal y enfermedad renal.

**¡Realizar estos exámenes de detección puede brindarle una recompensa saludable!*

☐ Administre sus medicamentos

- Consulte con su médico o farmacéutico para asegurarse de que sus medicamentos sigan siendo adecuados para usted.
- Confirme que tiene suficientes resurtidos para el año.
- Comuníquese con Zing a fin de obtener ayuda para recoger sus recetas a tiempo, incluidas opciones como transporte, entrega a domicilio, resurtidos para 90 días y resurtidos para el mismo día de todos sus medicamentos.

☐ Vacúnese contra la gripe

Protéjase a usted mismo y a los demás de enfermedades estacionales y verifique si necesita alguna otra vacuna.

☐ Programe chequeos oftalmológicos, odontológicos y auditivos

La atención oftalmológica, odontológica y auditiva es importante para su salud general y puede mejorar su calidad de vida y relaciones con familiares y amigos. Tenga en cuenta el nombre de su proveedor de seguro al programar sus citas oftalmológicas, odontológicas y/o auditivas:



EyeMed (no Zing) proporciona la cobertura oftalmológica



Liberty Dental (no Zing) proporciona la cobertura odontológica



Nations Hearing (no Zing) proporciona la cobertura auditiva

☐ Inicie o mantenga una rutina de ejercicios

Intente realizar al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada más ejercicios de fortalecimiento muscular cada semana. Son solo 20 minutos al día y puede hacer ejercicios y actividades en el hogar. Consulte sobre nuestros kits de entrenamiento en el hogar y asesoramiento sin costo alguno para usted. Revise la página 5 para obtener información sobre los programas de entrenamiento de Silver&Fit disponibles.

Muchos de estos servicios están cubiertos por Zing sin costo alguno para usted. Comience el nuevo año con un enfoque en su salud.

Año Nuevo, nuevo usted

Su visita anual de bienestar



¿Qué es una visita anual de bienestar?

Una visita anual de bienestar es un chequeo especial disponible sin costo para todos los miembros de Medicare. Durante esta visita, su médico analizará su salud y le ayudará a crear un plan para mantener su bienestar. Si bien no es un examen físico completo, es una gran oportunidad para hacer cualquier pregunta relacionada con la salud. Algunas pruebas pueden realizarse durante la visita, mientras que otras pueden tener que programarse para una fecha posterior. La cita generalmente dura entre 30 y 60 minutos, lo que le permite a su médico tomarse el tiempo de revisar el estado de salud actual y responder preguntas.

¿Cómo puedo completar mi visita anual de bienestar?

Simplemente llame a su médico para programar su visita anual de bienestar, ¡es así de fácil! Su médico de atención primaria generalmente puede encargarse de la visita, pero también nos hemos asociado con un proveedor de confianza que se especializa en visitas a domicilio a fin de hacer las cosas más convenientes para usted. Si prefiere una visita a domicilio o una visita de telesalud, podemos ayudarle a coordinarla.

¿Cómo será la visita? ¿Debería estar nervioso?

La visita es similar a un examen físico regular, pero más detallada. El proveedor le revisará el corazón, los pulmones, la presión arterial, las articulaciones y analizará su salud general. Si elige una visita a domicilio o una visita de telesalud, recibiremos un informe y trabajaremos con usted y su médico en cualquier atención de seguimiento.

¡Incentivos de hasta \$85!

Los miembros elegibles pueden recibir un incentivo de \$65* por completar su visita de bienestar anual y \$20* adicionales por completar un examen de detección calificado. Los exámenes de detección calificados pueden incluir una mamografía, un examen de detección de cáncer colorrectal, un examen ocular digital de retina (para diabéticos) o una evaluación renal.

**Las recompensas máximas obtenidas en el año calendario no pueden exceder los \$85. Si se completa alguna combinación de actividades recompensables durante el año calendario, solo se recompensarán hasta los primeros \$85.*



Año Nuevo, nuevo usted

Disfrute de un programa de entrenamiento completo diseñado para adaptarse a su estilo de vida con Silver&Fit.

- Acceso a miles de centros de entrenamiento participantes o determinadas sedes de YMCA.
- Acceso a la Red de entrenamiento de primer nivel (Premium Fitness Network), que incluye más ubicaciones como gimnasios, estudios y experiencias de acondicionamiento físico únicas, por un costo adicional.*
- Elija un kit de entrenamiento en el hogar por año de beneficios entre 11 opciones disponibles.**
- Planes de ejercicios para ayudarle a comenzar o continuar una rutina de ejercicios.
- Una variedad de videos de entrenamiento a pedido en el sitio web de Silver&Fit.
- The Well-Being Club, que le permite unirse a clases y eventos virtuales en vivo y ver artículos y videos exclusivos.
- Sesiones individuales de asesoramiento sobre bienestar por teléfono, video o chat, en las que un asesor le brindará apoyo con sus objetivos de entrenamiento, nutrición y estilo de vida.

Además, utilice la herramienta Silver&Fit Connected!™ para realizar un seguimiento de su actividad en más de 250 dispositivos de monitoreo de actividad portátiles y aplicaciones móviles para ganar recompensas como gorras y prendedores.***

Para obtener más información sobre el programa, visite SilverandFit.com y explore las preguntas frecuentes. Si desea hablar con el equipo de servicio al cliente de Silver&Fit, llame al número gratuito **1-877-427-4788 (TTY/TDD: 711)**, de lunes a viernes, de 7 a. m. a 8 p. m., hora del centro (Central Time, CT).

**¿Tiene inquietudes sobre movilidad o equilibrio?
Consulte la página 18 para ver algunos ejercicios
de silla que puede probar.**



** Las tarifas varían según las ubicaciones premium. Consulte la búsqueda de centros de entrenamiento en el sitio web de Silver&Fit.*

***Una vez seleccionados, los kits de entrenamiento en el hogar no pueden cambiarse. Los códigos de promoción vencerán al final del año de beneficios.*

**** Las recompensas están sujetas a cambios. Es posible que se requiera la compra de algunos dispositivos de monitoreo de actividad portátiles compatibles o aplicaciones para usar la herramienta Connected!, los cuales no son reembolsables por el programa Silver&Fit. El uso de la herramienta Silver&Fit Connected! sirve como su consentimiento para que American Specialty Health Fitness, Inc. (ASH Fitness) reciba información sobre su actividad monitoreada y use esos datos a fin de procesar y administrar las recompensas disponibles para usted en virtud del programa.*

El programa Silver&Fit es proporcionado por ASH Fitness, una subsidiaria de American Specialty Health Incorporated (ASH). Hable con su médico antes de comenzar o cambiar su rutina de ejercicios. No todos los programas y servicios están disponibles en todas las áreas. Las personas que aparecen en las imágenes no son miembros de Silver&Fit. Silver&Fit, Silver&Fit Connected! y el logotipo de Silver&Fit son marcas comerciales de ASH. Otros logotipos pueden ser marcas comerciales de sus respectivos dueños. Pueden aplicarse limitaciones, tarifas para miembros y restricciones. Los kits están sujetos a cambios. La participación en el centro de entrenamiento puede variar según la ubicación y está sujeta a cambios.

Prevenga los resfríos y la gripe

El invierno es la temporada con más casos de resfríos y gripe, ya que el clima frío tiende a mantener a las personas en lugares cerrados y más cerca unas de otras. El clima también puede contribuir a la propagación de virus.

Estos son algunos consejos para prevenir y controlar la propagación de resfríos y gripe:



Vacúnese contra la gripe: la mejor manera de evitar la gripe es vacunarse antes de que comience la temporada, que generalmente es entre septiembre y octubre. Si no ha recibido la vacuna contra la gripe, programe una cita con su médico o visite una farmacia local para vacunarse pronto. La temporada puede durar hasta mayo, y nunca es demasiado tarde para protegerse.



Lávese las manos: lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol.



Evite tocarse la cara: mantenga las manos alejadas de los ojos, la nariz y la boca.



Cúbrase al toser y estornudar: use un pañuelo de papel para cubrirse la boca y la nariz cuando tosa o estornude. Si no tiene pañuelos de papel, tosa o estornude en el codo, no en las manos.



Limpie las superficies: limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia, como las encimeras de cocina, los teléfonos y los pomos de las puertas.



Evite las multitudes: trate de evitar el contacto cercano con personas que estén enfermas.



Practique el cuidado personal: duerma lo suficiente, coma bien, haga ejercicio con regularidad y controle el estrés.



Permanezca en casa cuando esté enfermo: si tiene fiebre o síntomas de gripe, permanezca en casa durante al menos 24 horas **después** de que la fiebre haya desaparecido.



Utilice su beneficio de venta libre (over-the-counter, OTC): use su tarjeta de beneficios prepaga de Zing para comprar artículos como medicamentos para el resfrío, la tos y la gripe, pastillas para la tos, analgésicos, pañuelos de papel y otros productos de venta libre que pueden ayudar a aliviar sus síntomas.

¿Necesita ayuda para administrar sus medicamentos?

Si bien los medicamentos pueden ser solo una manera de mejorar su calidad de vida, es muy importante que se asegure de tomar sus medicamentos con regularidad y según las indicaciones. ¡Zing Health ofrece formas de facilitar esto!



Obtenga un suministro para tres meses (hasta 100 días)

Zing le ofrece resurtidos de 90 e incluso 100 días de los medicamentos que toma regularmente en su farmacia local. Esto ayudará a ahorrar dinero y viajes a la farmacia. Simplemente pídale a su farmacéutico que complete su receta para 90 o 100 días.



Surta todos los medicamentos que toma regularmente el mismo día.

Zing le ofrece la posibilidad de resurtir todos sus medicamentos el mismo día de cada mes. Solo pídale a su farmacéutico local que lo configure.



Use la entrega a domicilio

Obtener medicamentos a través de pedido por correo o entrega a domicilio significa hacer menos viajes a la farmacia. ¿Sabía que muchas farmacias locales también proporcionan entrega a domicilio sin costo adicional? Hable con su farmacéutico local para obtener más información.



Transporte

Algunos planes de Zing ofrecen beneficios de transporte que pueden ayudar a los miembros a ir y volver de la farmacia. Para obtener más información, comuníquese con nuestros especialistas en farmacia; la información de contacto se encuentra a continuación.

Otras formas de administrar sus medicamentos con facilidad:



Establezca recordatorios: configure una alarma en un reloj despertador o en un reloj para avisarle cuándo tomar sus medicamentos, o coloque sus medicamentos junto a su cepillo de dientes como recordatorio fácil.



Resurtidos automáticos: muchas farmacias tienen programas de resurtido automático donde no necesita llamar para solicitarlos.



Use un pastillero: los pastilleros son una manera útil de organizar sus medicamentos por día y por semana.

Si desea hablar con un especialista en farmacia sobre cómo administrar sus medicamentos, puede comunicarse con nosotros:



1-866-946-4458 (TTY: 711)

De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., CST

Costos de medicamentos: Encontrar el equilibrio

Gestione los costos de sus medicamentos con el Plan de pago de medicamentos recetados de Medicare.

¿Qué es el Plan de pago de medicamentos recetados de Medicare (M3P)?

El Plan de pago de medicamentos recetados de Medicare (Medicare Prescription Payment Plan, M3P) es una nueva opción de pago para los medicamentos recetados. Lo ayuda a administrar los costos de sus medicamentos de la Parte D al dividir sus costos anuales en pagos mensuales durante todo el año (de enero a diciembre). Si elige esta opción, pagará su prima (si tiene una) y recibirá una factura mensual de Zing Health por sus medicamentos recetados, en lugar de pagar directamente a la farmacia.

La participación en este programa es voluntaria y no hay costos adicionales.

¿Cómo podría beneficiarme el programa M3P?

La opción de pagar copagos altos o montos de costos compartidos en pagos mensuales, en lugar de todos de una vez, puede hacer que los medicamentos recetados sean más asequibles. Este programa está disponible para cualquier persona con la Parte D y los CMS han creado herramientas para ayudarle a decidir si es adecuado para usted. Las herramientas se pueden encontrar en nuestro sitio web en https://www.myzinghealth.com/pharmacy/inflation_reduction_act, dentro de la sección de farmacia del Plan de pago de medicamentos recetados de Medicare.

Tenga en cuenta que no todos se beneficiarán del programa M3P. Actualmente, Medicare estima que los miembros que gastan \$2,000 o más en medicamentos recetados cada año tienen más probabilidades de recibir el beneficio.

¿M3P reducirá mis gastos generales desembolso directo/copago?

No, este programa no reduce sus copagos de desembolso directo. Ayuda a distribuir el costo de los copagos más altos a lo largo del año, haciéndolos más manejables durante el año.

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN:



Revise sus documentos de Evidencia de cobertura (Evidence of Coverage, EOC) y Resumen de beneficios



Llame a la línea dedicada de atención al cliente de M3P:
1-833-829-6153 (TTY: 711)



Los bajos costos de farmacia son un beneficio clave para nuestros miembros

Como parte de nuestro esfuerzo por brindar los mejores servicios de su clase a nuestros miembros, el 1.º de enero de 2025, Zing Health se asociará con CVS Health para procesar las reclamaciones de medicamentos recetados.

Este cambio asegurará una administración más eficaz de sus beneficios de medicamentos recetados, ayudará a controlar los crecientes costos de los medicamentos y proporcionará servicios de farmacia y apoyo.

Lo que necesita saber:

- CVS Health proporcionará muchos servicios de farmacia para Zing Health. Estos servicios incluyen un centro de llamadas de farmacia para beneficios de farmacia, servicios de farmacia especializada y procesamiento de reclamaciones de medicamentos recetados.
- Asegúrese de proporcionar su tarjeta de identificación de miembro de Zing Health de 2025 a la farmacia la primera vez que surta una receta en el 2025.
- La mayoría de los miembros podrán continuar utilizando sus farmacias actuales. CVS Health cuenta con una red de farmacias minoristas que incluye aproximadamente más de 68,000 farmacias, y el 98 % de las reclamaciones de farmacia recientes se realizaron en estas farmacias. Si su farmacia actual no está en la red de CVS, CVS y Zing le notificarán directamente para avisarle que cambie de farmacia.

Entendemos que los beneficios de farmacia son una parte vital de su plan, por lo que el equipo de farmacia de Zing Health se dedica a hacer que esta transición sea lo más fluida y beneficiosa posible para usted.



¿Cuándo puedo inscribirme en el M3P?

Actualmente, los miembros pueden unirse al programa para el año de cobertura 2025 en cualquier momento durante el año.

¿Cómo puedo inscribirme en el M3P?

Puede inscribirse completando el formulario proporcionado en su Paquete de bienvenida de Zing Health o comunicándose con la línea de atención al cliente de M3P que se indica a continuación.

¿Puedo cancelar la inscripción en el M3P una vez que me haya inscrito?

Sí, los miembros pueden llamar a la línea de atención al cliente dedicada del M3P al **1-833-829-6153** para cancelar la inscripción.



Visite nuestro sitio web:
[www.myzinghealth.com/
pharmacy/inflation_reduction_act](http://www.myzinghealth.com/pharmacy/inflation_reduction_act)

La información que necesita, cuando la necesita

Portal para miembros de Zing Health

El Portal para miembros de Zing Health permite a los miembros acceder rápidamente a información sobre inscripción, cobertura y mucho más.

¿Qué hay en el portal?



Centro de cobertura

Encuentre información sobre su tipo de plan, el monto de máximo desembolso directo, así como los detalles de la cobertura actual y anterior en el Centro de cobertura. También puede ver e imprimir su tarjeta de identificación de Zing Health.



Centro de recursos

Revise información como detalles sobre recompensas de Zing Health, instrucciones de farmacia por correo postal y el formulario de Designación de representante.



Centro de reclamaciones

Haga un seguimiento de su actividad de reclamaciones, incluidos los servicios recibidos, las aprobaciones del plan y su parte de los costos. Muestra los gastos médicos anuales para los años actuales y anteriores, y proporciona información detallada sobre sus reclamaciones, como servicios facturados, descripciones, costos totales y su parte de los gastos. También puede descargar sus declaraciones de EOB mensuales, que incluyen decisiones de cobertura y montos adeudados a su proveedor.

Escanee para acceder al portal:



O bien, visite:

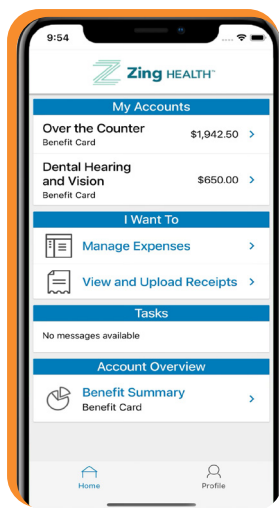
<https://memberportal.myzinghealth.com/account/zing/splash-page>

Aplicación móvil de la tarjeta de beneficios de salud Zing

¿Sabía que Zing tiene una aplicación para verificar sus beneficios de venta libre (OTC), comestibles y servicios públicos? Nuestra aplicación segura facilita la administración de sus beneficios con una simple navegación y acceso a su cuenta. Ahorre tiempo con su aplicación de la tarjeta de beneficios de Zing Health al ver rápidamente sus saldos y detalles.

Características clave:

- Acceso a saldos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Escáner de código de barras del producto para determinar si el artículo es elegible para la compra
- Solicitud de reembolsos cargando una imagen del recibo directamente desde su teléfono
- Informes/alerta a Zing sobre una tarjeta de débito perdida o robada



¡Descárguela ahora!



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

10

¡Asistencia de transporte a su alcance!

Zing Health se asocia con Access2Care (A2C) para brindar asistencia de transporte médico que no sea de emergencia (Non-Emergency Medical Transportation, NEMT) a nuestros miembros. A2C ofrece una aplicación móvil que los miembros pueden usar para lo siguiente:

- Programar traslados a citas médicas, supermercados, gimnasios, iglesias y más
- Solicitar viajes de uno o varios traslados, ya sea de ida o de vuelta
- Establecer traslados recurrentes
- Cancelar traslados
- Reprogramar y cambiar la información de traslado
- Ver el historial de traslados: próximos, anteriores y cancelados
- Configurar "ubicaciones guardadas", p. ej., el hogar, el médico, entre otros
- Incluir a los cuidadores en la programación de traslados

Mientras utilizan la aplicación, los miembros pueden llamar al conductor asignado al viaje específico o llamar a la Línea de programación de traslado al **1-888-949-3563**.

Descargue la aplicación para acceder fácilmente:





No descuide el corazón

Febrero es el Mes del Corazón Estadounidense



El Mes del Corazón Estadounidense se celebra en febrero y es un recordatorio para tomar medidas para protegerse contra las enfermedades cardíacas. Las enfermedades cardíacas son una de las principales causas de muerte en los EE. UU. tanto para hombres como para mujeres, pero hay medidas que puede tomar para proteger el corazón y vivir de manera saludable.

1. Duerma lo suficiente y tenga un descanso de calidad

Trate de dormir bien de 7 a 9 horas por noche y de evitar el exceso de cafeína.

2. Mantenga un peso saludable y realice actividad física

Intente hacer al menos 150 minutos de ejercicio aeróbico moderadamente intenso o 75 minutos de ejercicio vigoroso por semana. Manténgase hidratado durante todo el día y elija refrigerios saludables como frutas, verduras, yogur o frutos secos.

3. Coma mejor

Lea las etiquetas nutricionales para elegir alimentos con bajo contenido de grasas saturadas, sodio y azúcar agregada, y mantenga una dieta variada: carne magra, mariscos y frutas y verduras enteras.

4. Controle el colesterol

Limite el consumo de alcohol y mantenga una dieta baja en grasas saturadas.

5. Controle el azúcar en sangre

Una dieta rica en alimentos integrales como frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables puede reducir el riesgo de diabetes. Monitoree la ingesta de carbohidratos y hable con su proveedor de atención médica sobre la frecuencia con la que debe revisar sus niveles de azúcar en sangre.

6. Controle la presión arterial

Una presión arterial constante superior a 130/80 mm Hg puede causar problemas de salud graves. Hágase un control de la presión arterial cada vez que visite a su proveedor de atención médica y/o utilice un monitor de presión arterial en el hogar.

7. Controle el estrés

Controle sus niveles de estrés utilizando técnicas de relajación, meditación o una rutina de ejercicios, como yoga o pilates.

8. Practique el cuidado personal y socialice

Los estudios demuestran que tener una vida social positiva, relaciones cercanas y sentirse conectado con los demás lo ayuda a mantener hábitos saludables para el corazón.

Comparta esta información

¿Usted o alguien que conoce tiene diabetes o una afección cardíaca? Zing Health ofrece planes de necesidades especiales

crónicas (Chronic Special Needs Plans, C-SNP) de HMO diseñados específicamente para estas afecciones. Estos planes brindan beneficios **ADICIONALES** centrados en controlar la diabetes y la salud cardíaca, como los siguientes:



\$0 por medicamentos de insulina



Monitor continuo de glucosa **gratis**¹



Zapatos terapéuticos o plantillas para diabéticos



Prueba de colesterol sin costo



Asesoramiento nutricional y dietético



Hasta 36 traslados de ida por año en planes HMO



Asignación mensual para comestibles + servicios públicos + artículos de venta libre²



Copago bajo o de \$0 para médicos de cabecera (primary care provider, PCP) y especialistas de C-SNP dentro de la red³



Asignación anual de la tarjeta Flex para gastos de bolsillo dentales, de la vista y de la audición

¹Para miembros que tienen diabetes y que su médico les ha recetado el dispositivo. ²Los beneficios mencionados forman parte de un programa complementario especial para personas con enfermedades crónicas. No todos los miembros califican. ³Entre los especialistas se incluyen endocrinólogos, gerontólogos, nefrólogos, oftalmólogos, podólogos, cardiólogos y neumólogos. Los planes varían según el área de servicio o el estado.

Receta de invierno

¡Recetas de temporada para no tener que pensar en opciones de alimentación saludable!

Chili blanco cremoso y saludable para el corazón

Ingredientes:

- 2 latas (15 onzas) de frijoles norteños sin sal agregada, escurridos y separados
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 libra de muslos de pollo deshuesados y sin piel, limpios y cortados en trozos pequeños
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1½ tazas de cebolla amarilla picada (1 mediana)
- 3/4 taza de apio picado (2 tallos medianos)
- 5 dientes de ajo, picados (2 cucharadas)
- 1 cucharadita de comino molido
- 3 tazas de caldo de pollo sin sal
- 1 lata (4 oz) de chiles verdes picados
- 4 oz de queso crema bajo en grasa
- 1/2 taza de hojas de cilantro fresco

Instrucciones:

Paso 1: Machaque 1 taza de frijoles en un tazón pequeño con un batidor o machacador de patatas.

Paso 2: Caliente el aceite en una olla gruesa grande a fuego alto. Agregue el pollo; cocínelo volteándolo ocasionalmente hasta que se dore, de 4 a 5 minutos. Agregue la cebolla, el apio, el ajo, el comino y la sal. Cocine hasta que la cebolla esté translúcida y tierna, de 4 a 5 minutos.

Paso 3: Agregue el resto de los frijoles enteros, los frijoles machacados, el caldo y los chiles. Cocínelos hasta que rompa hervor. Reduzca a fuego medio y cocine hasta que el pollo esté bien cocido, aproximadamente 3 minutos. Retire del fuego; agregue el queso crema hasta que se derrita. Sirva con cilantro por encima.

ALMUERZO O CENA



Cortesía de EatingWell.

Mantenerlo en el centro de su atención

Nuestros miembros son nuestra principal prioridad. Por ello, nos hemos asociado con proveedores que lo colocan a **USTED** en el centro de su atención.

Atención completa para afecciones renales



Strive Health brinda atención renal compasiva enfocada en aquellas personas con enfermedad renal crónica (Chronic Kidney Disease, CKD) o enfermedad renal en etapa terminal (End-Stage Renal Disease, ESRD). El modelo de atención de Strive aumenta el compromiso del paciente y se basa en la atención integral de las personas. Hacen hincapié en las perspectivas basadas en datos, la atención de alto contacto y la prevención. Su equipo está compuesto por enfermeros practicantes, trabajadores sociales, nutricionistas, coordinadores de la atención, entre otros, que están facultados para brindar atención donde y cuando sea necesario.

Atención especial para la diabetes



Perry Health proporciona atención y apoyo especializados a distancia para ayudarlo a controlar mejor la diabetes; todo se hace por teléfono y se adapta a su vida. Recibirá el apoyo de un equipo de atención integral que lo preparará para el éxito. Esto incluye un equipo de asesoramiento para orientación y apoyo diarios, y un equipo clínico dirigido por médicos para asegurar que su salud esté mejorando. A través del programa de Perry, recibirá suministros para pruebas de diabetes en el hogar, incluido un monitor continuo de glucosa. El equipo clínico de Perry proporcionará monitoreo remoto de los niveles de azúcar en sangre los 7 días de la semana y asesoramiento personalizado individual.

Atención primaria integrada



Oak Street Health se especializa en una atención excepcional para adultos mayores. Tendrá acceso a médicos dedicados y miembros del equipo de atención que se toman el tiempo para conocer y comprender sus necesidades de salud individuales a fin de ayudarlo a cuidarse. Puede esperar experimentar más tiempo en persona con su equipo de atención para abordar mejor sus necesidades de salud individuales y brindar la mejor atención posible.

Salud de la población



Cityblock ayuda a abordar las barreras que le impiden vivir una vida más saludable. Puede ser una necesidad médica o apoyo social, como servicios de alimentos frescos o un lugar seguro para vivir. Cityblock le proporciona un equipo de atención dedicado que incluye médicos, enfermeros, profesionales de la salud mental y trabajadores sociales, el cual se diseña en función de sus necesidades específicas. Cityblock coordina con su proveedor y/o asistente social para asegurar que reciba la atención que necesita. Pueden ayudarlo a programar citas, resurtir recetas, obtener derivaciones necesarias, hacer y cumplir planes de atención y establecer objetivos de salud para usted.

Obtenga acceso a beneficios adicionales con un plan de necesidades especiales de Zing Health

Los miembros de nuestros planes de necesidades especiales crónicas (C-SNP) pueden recibir una asignación mensual en su tarjeta de beneficios prepaga para gastos no médicos que pueden mejorar su salud y bienestar general. Estos fondos se pueden utilizar para comestibles, servicios públicos, medicamentos de venta libre y otros artículos aprobados.

A partir de 2025, se requerirá completar la evaluación de riesgos de salud (HRA) anual para continuar recibiendo esta asignación. La HRA es parte de su visita anual de bienestar de Medicare, y nos ayuda a comprender mejor sus necesidades de salud, lo que nos permite brindar una atención más eficaz.

¿Cuáles son los próximos pasos para completar mi HRA a fin de asegurarme de conservar mis beneficios adicionales?

Los **miembros nuevos** deben completar la HRA en cualquier momento entre los 90 días anteriores y posteriores a la fecha de entrada en vigencia de la cobertura.

Los **miembros existentes** deben completar la evaluación de riesgos de salud (HRA) anualmente. Recibirá recordatorios aproximadamente 60 días antes de que venza su HRA a través de varios canales de comunicación.

Puede completar la HRA cuando le resulte conveniente, incluso antes de recibir el recordatorio. Si no está seguro de la fecha límite de su HRA, comuníquese con Servicios para miembros o con su administrador de atención para obtener ayuda.

Llame a Servicios para miembros de Zing Health para completar una HRA por teléfono o comuníquese directamente con su administrador de atención.

1-866-946-4458 (TTY: 711)

De 8:00 a. m. a 8:00 p. m. los 7 días de la semana (del 1 de octubre al 31 de marzo)

De 8:00 a. m. a 8:00 p. m., de lunes a viernes (del 1.º de abril al 30 de septiembre)

¿Qué sucede si no completo la HRA?

Si no completa la HRA dentro del límite de tiempo requerido, los beneficios mencionados anteriormente se interrumpirán hasta que se complete su HRA. Si se interrumpen sus beneficios, restableceremos sus beneficios el mes posterior a la fecha en que se complete la HRA.



Área de diversión de invierno

Actividades para fomentar su agilidad mental.

Busque las palabras en la lista a continuación. Las palabras pueden aparecer de izquierda a derecha, de derecha a izquierda, en diagonal y de arriba/abajo.

SOPA DE LETRAS DE INVIERNO

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

VENTISCA
OREJERAS
CONGELADO
CHOCOLATE
CALIENTE
AÑO NUEVO
ESQUÍ
BOLA DE NIEVE

SUÉTER
BOTAS
CHIMENEA
GUANTES
PATINES DE HIELO
BUFANDA
TRINEO
MUÑECO DE NIEVE

INVIERNO
ABRIGO
RÁFAGAS
FIESTA
CARÁMBANO
PALA
ÁNGEL DE NIEVE
SOLSTICIO

Siéntese, fortalézcase y estírese

Los cambios naturales que pueden surgir con el envejecimiento pueden limitar su capacidad para participar en actividades físicas que antes disfrutaba. A pesar de estas limitaciones, aún es posible hacer ejercicio, que es esencial para ayudarlo a mantener la independencia, aumentar la fuerza y la movilidad de los músculos, y mejorar su salud mental.

Los ejercicios de silla pueden ser una forma excelente y de bajo impacto para mantenerse en forma sin ejercer presión sobre el cuerpo. Los ejercicios sentado pueden ayudar a fortalecer varias áreas del cuerpo, incluida la parte superior e inferior del cuerpo y el tronco. Utilice su beneficio de Silver&Fit y consulte los videos a continuación para obtener instrucciones sobre cómo hacer ejercicio correctamente en una posición sentada.

Ejercicios cardiovasculares

- Marcha de silla
- Empuje de talón
- Toques con la punta de los pies
- Baile de silla

Mire el video sobre cómo hacer estos movimientos aquí:

<https://www.youtube.com/watch?v=SDL16z-cy3U>

Ejercicios del tronco

- Activación del tronco
- Levantamientos de piernas
- Flexiones
- Flexiones de glúteos con levantamiento de brazo

Mire el video sobre cómo hacer estos movimientos aquí:

<https://www.youtube.com/watch?v=WXO8jDQsrgA>

Ejercicios de movilidad

- Círculos con el cuello
- Rotación de hombros
- Movilidad espinal
- Estiramiento cruzado de brazos
- Piernas hacia adelante y hacia atrás
- Estiramiento de pierna hacia el pecho
- Rotaciones de piernas, muñecas y tobillos
- Abrir y cerrar las manos

Mire el video sobre cómo hacer estos movimientos aquí:

https://www.youtube.com/watch?v=tjAZBs_rHtk

Ejercicios con peso corporal

- Postura de la cobra
- Abrir y cerrar los brazos
- Elevación de piernas con contracción de glúteos
- Desplazamiento de silla
- Deslizamiento de piernas

Mire el video sobre cómo hacer estos movimientos aquí:

<https://www.youtube.com/watch?v=nokOAzkeN9w>

Ejercicios de flexibilidad

- Expansión torácica
- Estiramiento del flexor de la cadera
- Caminata de plancha
- Toque de los dedos del pie con o sin flexión de cadera

Mire el video sobre cómo hacer estos movimientos aquí:

https://www.youtube.com/watch?v=MGQbOs_0tkM



Escanee el código QR para acceder a los cinco videos de esta página.



Todos los regímenes de ejercicio deben analizarse con su médico antes de comenzarlos.

Celebrate
Black
HISTORY
month

Este **Mes de la Historia Afroamericana**, celebramos el espíritu ingenioso de nuestros cofundadores afroamericanos, el Dr. Eric E. Whitaker, el Dr. Kenneth Alleyne y Garfield Collins. Su visión de crear un sistema de atención médica más equitativo, fundado en la colaboración comunitaria y abordando los determinantes sociales de la salud, ha sido fundamental para dar forma a Zing Health. Nos enorgullece honrar su liderazgo y el impacto que siguen teniendo en mejorar la vida de nuestros miembros.



Dr. Eric E. Whitaker



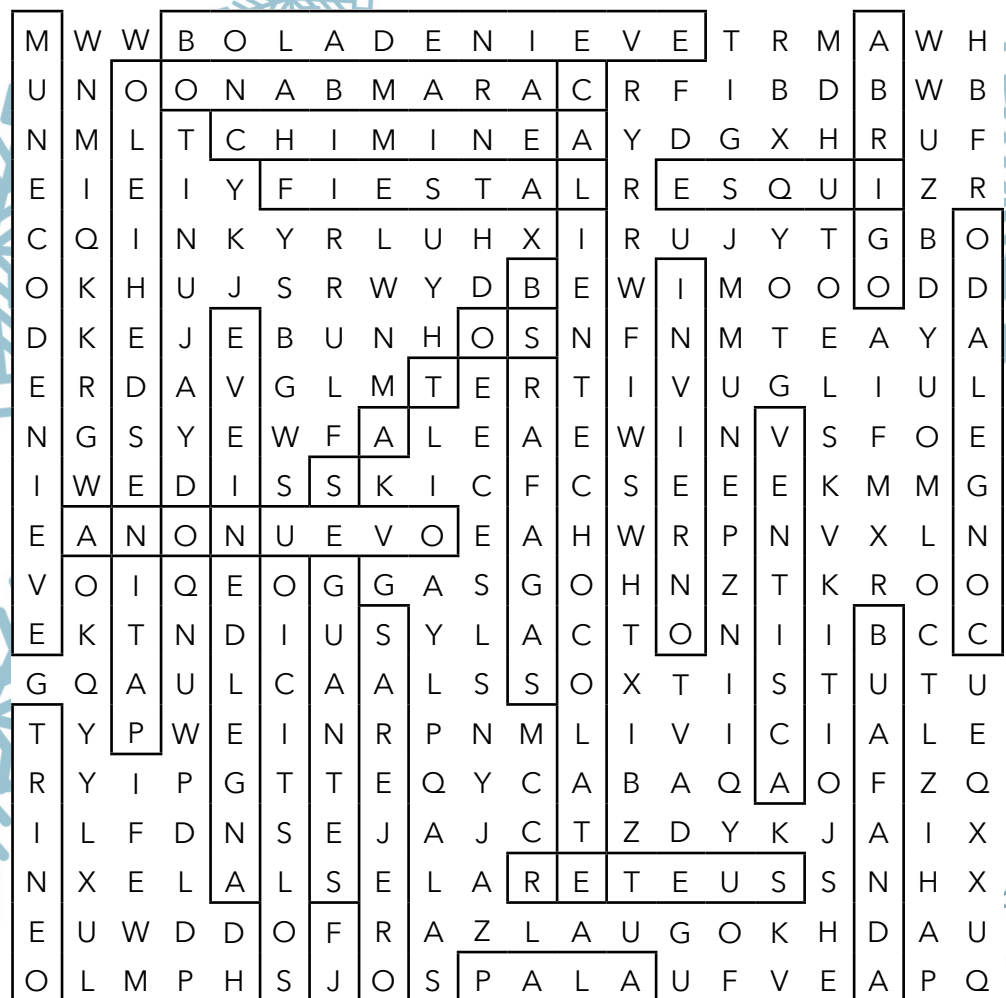
Dr. Kenneth Alleyne



Garfield Collins

Área de diversión de invierno

Respuestas



Atención accesible durante todo el invierno con MDLIVE



Este año, adelántese a los resfríos, la gripe y la COVID-19 con los beneficios de su plan de Zing Health. Tiene acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana a una atención conveniente y simplificada a través de MDLIVE®, sin costo alguno para usted. Por un copago de \$0, puede recibir atención rápida y confiable de médicos certificados por la junta de MDLIVE® para más de 80 afecciones comunes que no son de emergencia. (En caso de emergencia, llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias más cercana, si es seguro hacerlo).

La temporada de resfríos y gripe también puede provocar la "melancolía de invierno". Si comienza a sentirse triste a medida que los días se vuelven más fríos y oscuros, hay terapeutas autorizados y psiquiatras certificados por la junta de MDLIVE® disponibles para ayudarlo. Programe una cita en el horario que sea más conveniente para usted, desde la comodidad de su hogar. No espere, inscríbase en una cuenta gratuita de MDLIVE® hoy mismo. Existen tres formas sencillas de comenzar:

MDLIVE



Envíe *myzinghealth* por mensaje de texto al 635483



Llame al 1-800-657-6169



Visite MDLIVE.com/myzinghealth

CÓMO COMUNICARSE CON ZING HEALTH:

1-866-946-4458 (TTY: 711) • De 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los 7 días de la semana (del 1 de octubre al 31 de marzo) De 8:00 a. m. a 8:00 p. m., de lunes a viernes (del 1 de abril al 30 de septiembre) • MyZingHealth.com

