

Primavera de 2025

Una vida excelente con Zing

SIÉNTASE MEJOR, SIÉNTASE CONECTADO



Zing Health gana el premio Senior Choice Gold Award



En esta edición: **Cómo cuidar de su salud** | **Descripción general de los beneficios complementarios** | **Aplicaciones útiles y portales**

CONTENIDO

SERVICIOS

Planes para necesidades especiales crónicas (C-SNP)	3
Nuevos sistemas de salud en nuestra red	4
¿Ha sido dado de alta recientemente del hospital o asilo de ancianos?	5
Cómo cuidar de su salud: una guía sencilla	6
Aplicaciones y portales para hacer su vida más fácil y más saludable	8
¡Tome el control de su salud con pruebas en el hogar	10
Atención cuando está de viaje	11
Manténgase estable este verano: su guía de pasos seguros	12
NationsBenefits: descripción general de los beneficios complementarios	14

COLUMNAS

Área de diversión	13
Respuestas del área de diversión	15
Receta de primavera	15

CONÉCTESE CON NOSOTROS



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

Transporte
866-946-4458, opción 1

Artículos de venta libre, tarjeta prepagada y alimentos
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".



¡Live AmaZing se vuelve ecológico! Ahora mantenerse informado será más fácil y ecológico que nunca.

Consulte la [página 16](#) para obtener detalles.

¿Tiene una afección crónica?

¡Zing Health puede ayudar!

La primavera está aquí y es el momento perfecto para concentrarse en su salud y bienestar. Mientras damos la bienvenida a la nueva temporada, nos complace compartir información importante sobre su plan de salud. Analicemos en detalle cómo podemos ayudarlo a controlar mejor su salud este año.

¿Le han diagnosticado alguna de estas afecciones médicas crónicas?



Diabetes



Enfermedad
cardiovascular



Enfermedad renal en
etapa terminal (ESRD)



Insuficiencia
cardíaca crónica

Si vive con una de estas afecciones, o le han diagnosticado recientemente una de estas afecciones, un Plan para necesidades especiales crónicas (Chronic Special Needs Plan, C-SNP) podría ser la opción adecuada para usted.

¿Qué es un C-SNP?

Los C-SNP son planes especializados de Medicare Advantage diseñados para personas que viven con una afección crónica como diabetes, enfermedad cardíaca o enfermedad renal (ESRD que requieren diálisis). Estos planes ofrecen beneficios que pueden ayudarlo a controlar su afección, que incluyen:

-  Un plan de atención personalizado
-  Menores costos de medicamentos
-  Beneficios adicionales para apoyar sus necesidades médicas

Importante: Si decide inscribirse en un C-SNP, su proveedor de atención médica debe verificar la afección en un plazo de 60 días desde su fecha de entrada en vigencia. Si esto no se hace, se cancelará su inscripción y pasará a Original Medicare.

Para obtener más información sobre cómo cambiar de plan o para consultar su elegibilidad, llame a Servicios para miembros de Zing Health y pida hablar con un agente autorizado.

866-946-4458 (TTY: 711)

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

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

⚠ Beneficios especiales para miembros de C-SNP: ¡se necesita acción!

Si ya está inscrito en un C-SNP, es elegible para beneficios especiales, como una asignación mensual combinada para artículos de venta libre, alimentos saludables y algunos servicios públicos.

Lo que necesita saber:

- Comenzará a recibir esta asignación dentro de los primeros 90 días de la fecha de entrada en vigencia de su inscripción.
- Para continuar recibiendo estos beneficios en 2025, debe completar una Evaluación de riesgos de salud (Health Risk Assessment, HRA) anual. Esto nos ayuda a comprender sus necesidades de salud y a garantizar que reciba la atención que se merece.

¿Qué sucede si no completo la HRA?

Si no completa la HRA, perderá el acceso a los beneficios. Para evitar esto, asegúrese de completar la HRA en un plazo de 90 días desde su fecha de entrada en vigencia.

Para completar la HRA, llame a la línea de Evaluación de riesgos de salud al:

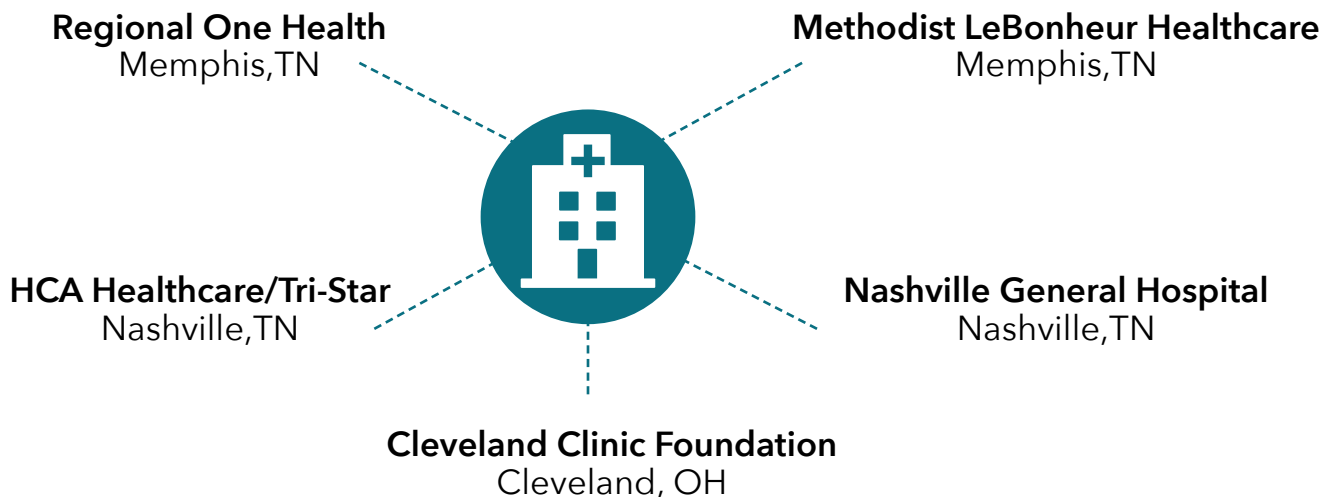
866-865-8020 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.

Si ya completó su HRA, no es necesario que haga otra cosa. Si no está seguro de haberla completado, comuníquese con Servicios para miembros al **866-946-4458 (TTY: 711)** para obtener ayuda.



Nuevos sistemas de salud en nuestra red

Nos complace anunciar que los siguientes sistemas de salud se unieron a nuestra red en enero de 2025:



Estas incorporaciones nos ayudarán a continuar brindando atención de alta calidad a nuestros miembros mientras dejamos nuestra impronta.

Conozca a nuestros nuevos socios proveedores

Village Medical: Atención primaria integrada

Village Medical está aquí para brindarle atención personalizada.

Ya sea en la clínica, a domicilio o a través de visitas virtuales,

Village Medical:

- Ofrece atención clínica enfocada adaptada a sus necesidades.
- Ayuda con la administración de medicamentos.
- Lo conecta con recursos comunitarios.



Al enfocarse en sus necesidades de salud individuales, Village Medical lo ayuda a vivir una vida más saludable.

Karoo Health: su socio de atención cardiovascular

Karoo Health es una compañía que ayuda a cambiar la forma en que las personas cuidan de su salud cardíaca. Ofrece atención aparte de lo que usted recibe en el consultorio de su médico, para respaldar el plan ideado por su médico para usted. Su equipo incluye asesores de salud expertos, llamados Karoo Koaches, nutricionistas y otros especialistas que le brindan atención personal y tecnología fácil de usar para facilitar el trabajo con ellos.

The logo for Karoo Health, consisting of the words 'Karoo' and 'Health' in a white, sans-serif font, stacked vertically, set against a solid orange square background.

Karoo
Health

¿Ha sido dado de alta recientemente del hospital o asilo de ancianos?



Después de una estadía en el hospital o en un asilo de ancianos, es importante que tenga todo lo que necesita para mantenerse seguro y cómodo en su hogar. Es por eso que Zing Health se asocia con **WellSky** para brindarle apoyo adicional durante su recuperación. WellSky es un proveedor confiable de servicios de coordinación de la atención médica, especializado en la atención posaguda. Su equipo ayuda a asegurarse de que esté preparado para el éxito una vez que regrese a casa mediante un apoyo continuo y comunicación con usted.

¿Qué sucede después del alta?

En un plazo de 2 a 3 días del alta, WellSky lo llamará en nombre de Zing Health para:

- Revisar sus instrucciones de alta y asegurarse de que comprenda los próximos pasos.
- Confirmar la próxima cita programada con su médico y ayudarlo con el transporte si es necesario.
- Abordar cualquier inquietud o pregunta que pueda tener en relación con su hospitalización o estadía en un asilo de ancianos o con su recuperación.

¿Qué más puede esperar?

Alrededor de 2 semanas después de regresar a casa, su administrador de atención de Zing lo llamará para saber cómo se encuentra. Su administrador de atención estará disponible para ayudarlo con cualquier necesidad de coordinación de la atención, como por ejemplo:

- Problemas con los medicamentos, para garantizar que esté tomando sus medicamentos correctamente y ayudar con cualquier problema.
- Educación sobre el manejo de sus afecciones crónicas.
- Ayudarlo a comprender cuándo llamar a su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) o cuándo acudir a la sala de emergencias o a una clínica de atención de urgencia.

Tenga estos números a mano si necesita ayuda después de haber regresado a casa:

 **Asignación de beneficios para productos de venta libre:** 866-946-4458, opción 3

 **GA Foods:** 866-575-2772

 **Transporte de Access2Care:** 866-946-4458

Zing Health y WellSky se comprometen a brindarle el apoyo y los recursos que necesita durante su recuperación. Estamos aquí para ayudarlo en cada paso del camino y garantizar una transición tranquila y segura de regreso a su hogar.

Cómo cuidar de su salud: una guía simple

Cuidar de su salud después de una hospitalización es una de las cosas más importantes que puede hacer por usted. Estos son algunos pasos simples para ayudarlo a mantenerse saludable, controlar sus medicamentos y asegurarse de recibir la atención que necesita.



Administración de medicamentos

Recuerde tomar sus medicamentos a horario

Si se olvida de tomarlos, estos son algunos consejos que lo ayudarán a mantenerse encaminado:



Programe un recordatorio diario en su teléfono para que le avise cuándo debe tomar sus medicamentos.



Use un pastillero para organizar sus medicamentos para la semana. Colóquelo en un lugar donde lo vea todos los días, como al lado de donde se sienta por la mañana.



Pregúntele a su farmacia si ofrecen paquetes de medicamentos preenvasados que combinen todos sus medicamentos en un paquete fácil de usar.

Efectos secundarios

Si experimenta efectos secundarios por los medicamentos, llame a su médico de inmediato. Es importante que hable de cualquier síntoma nuevo que pueda estar sintiendo. Su médico puede ayudar a determinar si es necesario ajustar el medicamento o si se necesita otra solución.

No espere hasta que se le acaben los medicamentos.

Siempre recoja sus medicamentos antes de que se le terminen. Si su proveedor le cambia la dosis, asegúrese de obtener la receta actualizada. Zing ofrece muchas maneras de facilitar la administración de sus medicamentos, incluido lo siguiente:



Un suministro para tres meses (hasta 100 días).

Obtenga resurtidos de 90 e incluso 100 días de los medicamentos que toma regularmente en su farmacia local para ayudarlo 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.

Surta 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. Muchas farmacias locales también ofrecen entrega a domicilio sin costo adicional.



Cobertura médica

Para saber cómo obtener cobertura para sus medicamentos y suministros para la diabetes, visite nuestro sitio web en MyZingHealth.com/pharmacy/find_formulary.



Proveedor de atención primaria

Siempre asegúrese de tener un proveedor de atención primaria (PCP) con el que pueda comunicarse fácilmente cuando necesite ayuda. Su PCP está allí para ayudarlo a gestionar su atención médica y ofrecer asesoramiento sobre lo siguiente:

- Programar una cita en persona o una visita de telesalud
- Decidir si acudir a la atención de urgencia o a la sala de emergencias en función de sus síntomas

Comunicarse con su especialista cuando sea necesario

Si tiene una afección crónica como insuficiencia cardíaca, diabetes o asma, es importante mantenerse en contacto con el especialista que controla esa afección. Por ejemplo:

- Si tiene hinchazón debido a una insuficiencia cardíaca, comuníquese con su cardiólogo.
- Si tiene jadeos o problemas respiratorios debido al asma, hable con su neumólogo.

¿Tiene problemas para comunicarse con su PCP?

Si no puede comunicarse con su proveedor de atención primaria, ¡no se preocupe! Siempre puede comunicarse con Zing Health para obtener ayuda. Nuestro equipo de atención está aquí para ayudarlo con cualquier pregunta o inquietud que pueda tener.



Seguro médico y administración de la atención

Recurra a su administrador de atención de Zing para obtener apoyo.

Su administrador de atención de Zing es un recurso importante. Puede ayudarlo a comprender su plan de salud, responder preguntas sobre sus beneficios y brindarle apoyo cuando sea necesario. También le explicará la cobertura de su plan y se asegurará de que esté recibiendo la atención que necesita.

Desarrollar un plan de administración

Es importante que trabaje con su equipo de atención médica para crear un plan de acción para controlar sus afecciones. Este plan lo ayuda a mantenerse encaminado con su tratamiento e incluso puede ayudarlo a evitar hospitalizaciones innecesarias. Su plan debe incluir lo siguiente:

- Pasos diarios para controlar su afección.
- Controles programados con sus proveedores de atención médica.

No falte a sus citas con un especialista

Asegúrese de asistir a todas las citas programadas con sus especialistas. Estas citas son importantes para mantener su salud bajo control y evitar problemas con su afección. Si tiene problemas para concertar o acudir a sus citas, su administrador de atención de Zing puede ayudarlo a encontrar soluciones, como transporte u otro apoyo.

Al mantenerse al día con sus medicamentos, mantenerse en contacto con sus médicos y usar la ayuda de Zing Health, podrá cuidar mejor de su salud y vivir una vida más plena.

Recuerde que puede llamarnos al **866-946-4458 (TTY: 711)** si necesita ayuda.

Aplicaciones y portales para hacer su vida más fácil y saludable

Para facilitarle el acceso a sus beneficios y servicios, hemos elaborado una lista de aplicaciones útiles y portales en línea. Desde el acceso a la tarjeta de beneficios y al portal para miembros hasta los servicios de transporte y farmacias de CVS, estas herramientas están diseñadas para ayudarle a obtener lo que necesita, cuando lo necesita.

PROVEEDOR	SERVICIOS	OBTENGA LA APLICACIÓN	ACCESO EN LÍNEA
 Portal para miembros	- Centro de cobertura: consulte su plan - Centro de reclamaciones: haga un seguimiento de las reclamaciones y consulte información sobre los costos compartidos - Centro de recursos: explore detalles sobre recompensas, farmacias de pedido por correo y más	La aplicación aún no está disponible	memberportal.myzinghealth.com
 Tarjeta de beneficios	- Acceso a saldos de la tarjeta las 24 horas del día, los 7 días de la semana - Escáner de códigos de barras de productos - Solicite reembolsos - Denuncie una tarjeta perdida o robada		zing.lh1ondemand.com
	- Resurta sus recetas - Configure el resurtido automático - Consulte los costos de sus medicamentos - Localice una farmacia de CVS - Explore opciones de menor costo - Seleccione recogida o entrega - Consulte su tarjeta de identificación		caremark.com
	- Busque un dentista - Remita a un dentista a la red de Liberty - Vea su información sobre beneficios		https://client.libertydentalplan.com/ZingHealth
	Encuentre un centro de atención de la vista		https://eyedoclocator.eyemedvisioncare.com/member/en

PROVEEDOR	SERVICIOS	OBTENGA LA APLICACIÓN	ACCESO EN LÍNEA
 A Global Medical Response Solution	• Programe o re programe traslados • Cancele traslados • Consulte su historial de traslados y sus próximos traslados • Guarde ubicaciones • Establezca notificaciones • Obtenga actualizaciones sobre el estado de los traslados		access2care.com
	• Pida productos de seguridad para el baño • Pida dispositivos personales de respuesta ante emergencias • Consulte los resultados y las pruebas de audífonos • Pida audífonos	La aplicación aún no está disponible	zing.nationsbenefits.com/login
	• Encuentre un centro de entrenamiento cerca de usted	La aplicación aún no está disponible	silverandfit.com
	• Consulte, reserve, re programe o cancele visitas • Revise los detalles de sus visitas • Deje notas para su Papa Pal • Consulte tareas incluidas en el servicio	La aplicación aún no está disponible	app.papa.com/member-portal/login
	Servicios de telesalud: • Citas virtuales o por teléfono con médicos y terapeutas autorizados • Citas disponibles de inmediato o en pocas horas • Copago de \$0		members.mdlive.com/myzinghealth/landing_home



¡Tome el control de su salud con pruebas en el hogar!

Zing Health continúa apoyando a nuestros miembros para que tomen el control de su salud al ofrecerles kits de prueba en el hogar convenientes y sin costo en asociación con **LetsGetChecked**. Estas pruebas fáciles de usar están disponibles para los miembros elegibles y le permiten administrar su salud desde la comodidad y privacidad de su casa.



¿Qué pruebas están disponibles?

Como parte de este programa, los miembros elegibles pueden recibir kits de prueba en el hogar para lo siguiente:

- Prueba de detección de cáncer colorrectal
- Control de la diabetes (incluidas pruebas de A1C y enfermedad renal)

Cómo funciona

El proceso es fácil y simple:

1. Reciba su kit de prueba por correo.
2. Complete la prueba en la privacidad de su hogar, ¡es rápido y sencillo!
3. Devuelva su muestra utilizando el sobre de envío prepago que se proporciona.
4. Los resultados se le enviarán directamente a usted y a su médico.

¡Gane recompensas mientras cuida su salud!

Complete su prueba en el hogar lo antes posible para ganar recompensas en el Programa de recompensas saludables de Zing Health*. No solo ayudará a mantener su salud, sino que también obtendrá valiosas recompensas durante el proceso.

Tenga en cuenta lo siguiente: Las recompensas máximas que puede ganar en un año calendario son \$85.

Tome el control de su salud hoy mismo con estas convenientes pruebas en el hogar sin costo. Zing Health está aquí para brindarle apoyo en su recorrido hacia el bienestar en cada paso del camino.

Atención cuando está de viaje

¡Sus beneficios de Zing Health viajan con usted!



Ya sea que visite a su familia, se vaya de vacaciones o simplemente se tome un descanso, ¡sus beneficios de Zing Health lo acompañan dondequiera que esté! Así es como puede mantenerse conectado con la atención, sin importar a dónde lo lleve la vida.



Atención virtual con MDLive las 24 horas del día, los 7 días de la semana

¡Ya no tiene que pasar tiempo sentado en una sala de espera! Con MDLive, puede hablar con un médico en cualquier momento, en cualquier lugar, por teléfono o videollamada. Este servicio es ideal para tratar afecciones que no sean de emergencia, como las siguientes:

- Síntomas de resfrío y gripe
- Alergias
- Infecciones menores
- Afecciones de la piel



Acceso a farmacias en todo el país

Sus beneficios de medicamentos recetados de Zing Health funcionan en miles de farmacias en todo el país, incluidas las siguientes:

- Principales cadenas de farmacias
- Muchas farmacias locales
- Servicios de medicamentos recetados de emergencia

Pagará los mismos copagos por medicamentos recetados que pagaría en su lugar de residencia. Utilice la herramienta de localización de farmacias en nuestro sitio web para encontrar una farmacia cercana:

[Myzinghealth.com/pharmacy/find_pharmacy](https://myzinghealth.com/pharmacy/find_pharmacy).



Atención de emergencia cuando sea necesaria

En caso de una emergencia real, usted tiene cobertura en cualquier sala de emergencias de todo el país:

- Sin restricciones de la red
- Sin la necesidad de autorización previa
- Con el mismo copago de emergencia que en su lugar de residencia

Recuerde: Para cuestiones que no sean de emergencia, pruebe primero MDLive. Es rápido, está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y puede ahorrarle tiempo y dinero.

Si tiene alguna pregunta, llame a Servicios para miembros al **866-946-4458 (TTY: 711)**.
¡Conserve su cobertura sin importar a dónde vaya con Zing Health!

Manténgase estable este verano: su guía de pasos seguros

¿Sabía que las caídas son la principal causa de lesiones en adultos mayores de 65 años? Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), una de cada cuatro personas mayores sufre una caída cada año. Estas caídas dan lugar a más de 3 millones de visitas a la sala de emergencias y a más de 32,000 muertes. Pero la buena noticia es que hay medidas que puede tomar para ayudar a prevenir las caídas.

Afuera



Disponga de tiempo adicional para llegar a su destino. Estar apurado puede aumentar el riesgo de caídas.



Si sale, vístase de acuerdo con el clima, aunque no planea permanecer fuera de casa durante mucho tiempo.



Lleve siempre consigo un teléfono celular o un dispositivo personal de emergencia.



Use calzado antideslizante o con tapones.



Apunte los dedos hacia afuera y dé pasos más cortos (camine como un pato o pingüino).



Si se cae, no intente levantarse de inmediato. Llame para pedir ayuda y evaluar lesiones.

En el hogar



Seque los pisos mojados.



Retire las alfombras.



Instale y use barras y pasamanos en áreas de alto riesgo de caídas, como el baño.



Use un andador o bastón para mantener la estabilidad.



No se ponga de pie si se siente mareado o aturdido.



Mantenga el camino despejado y retire cualquier peligro que lo haga tropezar.

Tomar medidas pequeñas para mantenerse seguro puede marcar una gran diferencia en la prevención de caídas. ¡Manténgase estable y disfrute del verano con confianza!

Si necesita ayuda: estamos aquí para colaborar

Zing tiene representantes para brindarle ayuda. Estas son algunas maneras en que podemos ayudar:



Transporte: Programe, re programe o cancele un traslado a su médico o farmacia.



Problemas en la farmacia: Hable sobre los problemas con los medicamentos o las preguntas sobre los copagos.



Servicios de medicamentos de venta libre, alimentos y servicios públicos: Confirme su saldo o verifique si los artículos están aprobados para la compra.

**¿TIENE PREGUNTAS?
¡Llámenos hoy mismo!**

866-946-4458 (TTY: 711)

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

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

Área de diversión de primavera

*Actividades para ayudarlo
a mantener la mente ágil.*

¡Es hora de la trivia!

¿Puede responder estas preguntas sobre la primavera? Si se queda sin respuestas, busque las respuestas en la **página 15**.

P1: ¿Cómo se llama el primer día de la primavera?

- A) Solsticio
- B) Equinoccio vernal
- C) Luna de cosecha
- D) Día de mayo

P2: ¿Qué flor está tradicionalmente asociada con la llegada de la primavera?

- A) Rosa
- B) Margarita
- C) Tulipán
- D) Girasol

P3: ¿En qué mes suele ocurrir el equinoccio de primavera?

- A) Febrero
- B) Marzo
- C) Abril
- D) Mayo

P4: ¿Cuál es el término para una ráfaga repentina y corta de nieve que a veces ocurre en la primavera?

- A) Tormenta de nieve
- B) Avalancha de primavera
- C) Ventisca de abril
- D) Escarcha

P5: ¿Qué ave suele ser un símbolo de la primavera en muchas culturas?

- A) Búho
- B) Petirrojo
- C) Águila
- D) Cuervo

P6: ¿Qué tipo de árbol es conocido por sus hermosas flores que aparecen en primavera, a menudo rosadas o blancas?

- A) Arce
- B) Roble
- C) Cerezo
- D) Pino

P7: ¿Cuál de estos eventos se celebra durante la temporada de primavera?

- A) Solsticio de invierno
- B) Pascuas
- C) Noche de Brujas
- D) Día de Año Nuevo

P8: En el hemisferio sur, ¿cuándo comienza la primavera?

- A) Junio
- B) Septiembre
- C) Diciembre
- D) Marzo

NationsBenefits®:

Descripción general de los beneficios complementarios

Como miembro valioso de Zing Health, tiene acceso a los siguientes beneficios complementarios a través de NationsBenefits®. Su asignación de beneficios se puede utilizar para pedir los artículos que necesita, mientras ahorra tiempo y dinero.

¿Qué incluye el programa?



Dispositivos de seguridad para el baño

NationsBenefits® administrará el beneficio de dispositivos de seguridad para el baño para los miembros elegibles de Zing Health. Los miembros inscritos en planes que ofrecen el beneficio tendrán derecho a recibir dos dispositivos por año de beneficios sin costo de bolsillo.

Los miembros podrán hacer pedidos en línea o por teléfono a través de NationsBenefits®. Los pedidos se enviarán en dos días. Algunos de los productos elegibles incluyen barras de seguridad, alfombras de ducha, bancos de seguridad para el baño, cabezal de ducha manual, etc.



Sistemas personales de respuesta ante emergencias (Personal Emergency Response Systems, PERS)

NationsBenefits® administrará el beneficio PERS para los miembros elegibles de Zing Health. Los miembros inscritos en planes que ofrecen el beneficio tendrán derecho a recibir un dispositivo por año de beneficios sin costo de bolsillo.

Los miembros pueden hacer pedidos por teléfono a través de NationsBenefits®. Los pedidos se enviarán en dos días. Algunos de los productos elegibles incluyen una solución móvil para llevar, un reloj portátil y un dispositivo para el hogar.

Comience ahora

Visite Zing.NationsBenefits.com o llame al **877-391-8637 (TTY: 711)** o haga su pedido por correo a través de NationsBenefits®. Los asesores de Experiencia del miembro están disponibles de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., hora local. Los servicios de asistencia lingüística están disponibles sin cargo.

nations benefits

Receta de primavera

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

Ensalada de frijoles y verduras de primavera con pollo a la parrilla

Ingredientes:

- 1 lata (15 oz) de frijoles (chícharos, frijoles rojos o frijoles negros), escurridos y enjuagados
- 1 bolsa (12 oz) de guisantes congelados
- 1 pepino, cortado en cubos
- 1/2 taza de cebolla morada, cortada en cubos (opcional)
- 1 lata (14.5 oz) de tomates, cortados en cubos (escurridos)
- 1 pechuga de pollo (aproximadamente 4-6 oz)
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 2 cdas. de jugo de limón
- 1 cda. de orégano seco
- 1 cda. de perejil o cilantro fresco (opcional)
- Sal y pimienta a gusto
- 1 cdta. de ajo en polvo o ajo fresco (opcional)

Instrucciones:

Paso 1: Prepare el pollo: Condimente la pechuga de pollo con sal, pimienta y un poco de aceite de oliva. Ase o cocine el pollo en la sartén durante unos 6 a 7 minutos por lado, o hasta que esté completamente cocido. Una vez hecho esto, déjelo reposar durante unos minutos antes de cortarlo en tiras finas.

Paso 2: Prepare los guisantes: Cocine los guisantes congelados de acuerdo con las instrucciones del paquete (generalmente alrededor de 3 a 4 minutos en agua hirviendo). Escorra y reserve hasta que se enfríen.

Paso 3: Prepare las verduras: Mientras los guisantes se enfrían, corte en dados el pepino y la cebolla morada, y escurra los tomates.

Paso 4: Integre los ingredientes: En un tazón grande, integre los frijoles, los guisantes fríos, el pepino, la cebolla morada y los tomates en cubos, y el pollo asado cortado.

Paso 5: Prepare el aderezo: En un tazón pequeño, bata el aceite de oliva, el jugo de limón, el orégano y el ajo en polvo (o ajo fresco), la sal y la pimienta.

Paso 6: Mezcle la ensalada: Vierta el aderezo sobre los ingredientes de la ensalada y mezcle suavemente hasta integrar.

Paso 7: Decore y sirva: Si lo desea, decore con perejil fresco o cilantro. Sirva la ensalada fría o a temperatura ambiente.

Área de diversión de primavera

Respuestas correctas

P1: B; P2: C; P3: B; P4: B; P5: B; P6: C; P7: B; P8: B



Nos estamos volviendo ecológicos. ¡Ayúdenos a ahorrar y a retribuirle aún más!

Ahora mantenerse informado será más fácil y ecológico que nunca. El boletín informativo Live AmaZing ahora está en línea, lo que le brinda acceso instantáneo a consejos de salud, actualizaciones del plan y noticias de Zing Health.

Si tenemos su correo electrónico, recibirá un enlace directo en su bandeja de entrada. ¿No tiene correo electrónico? Aún recibirá una copia impresa por correo, pero nos encantaría que nos acompañe a ser ecológicos. ¡Gracias por apoyar el cambio

¿Desea recibir el boletín informativo en línea? [Haga clic aquí para volverse ecológico.](#)

Zing Health gana el premio Senior Choice Gold Award por los planes Medicare Advantage

Nos complace anunciar que Zing Health ha sido honrado con el prestigioso premio **Senior Choice Gold Award**, presentado por HealthMetrix Research, por nuestros planes Medicare Advantage 2025 en Detroit e Indianápolis.

Este premio reconoce el valor excepcional, la rentabilidad y el rendimiento de nuestros planes Select Care y Elite Select HMO, ambos con una prima de \$0 y una calificación de 3.5 estrellas.

Además, nos enorgullece anunciar que nuestro plan Elite Select HMO en el condado de Cook, IL, ha sido reconocido por tener el **Mejor valor de la Parte D para pedidos por correo de 90 días**, lo que destaca aún más los excepcionales beneficios que ofrecemos a nuestros miembros.

Agradecemos su confianza en Zing Health y esperamos con ansias seguir brindándole servicios.



CÓMO COMUNICARSE CON ZING HEALTH:

866-946-4458 (TTY: 711)

De 8:00 a. m. a 8:00 p. m., de lunes a viernes (del 1 de abril al 30 de septiembre)
De 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los 7 días de la semana (del 1 de octubre al 31 de marzo)

MyZingHealth.com