

Live AmaZing

SIÉNTASE MEJOR, SIÉNTASE CONECTADO



En esta edición:

Cómo limpiar su gabinete de medicamentos esta primavera

Mes de la Salud de las Minorías

Cómo mantener la salud de los ojos a medida que envejece



UNA NOTA DE NUESTRO DIRECTOR EJECUTIVO

Estimados miembros de Zing Health:

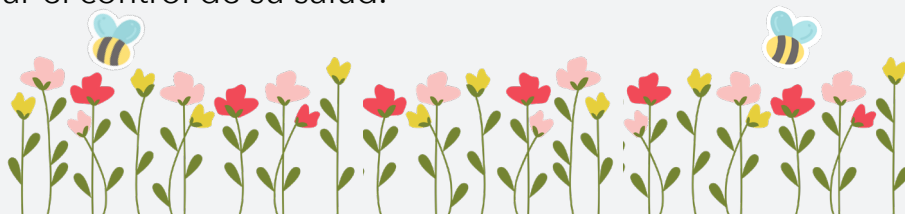
¡Feliz primavera! Nos complace compartir nuestro último boletín informativo repleto de consejos, recursos y programas útiles diseñados para respaldar su salud y bienestar. En el interior, encontrarán motivación para aprovechar la primavera y limpiar su gabinete de medicamentos, consejos para mantener la salud de los ojos y los riñones, y formas de evitar estafas durante esta nueva estación.

Estamos especialmente encantados de presentar nuestra nueva sección "El doctor responde", en la que nuestro director médico, el Dr. Michael Fessenden, responderá las preguntas que tengan y brindará consejos prácticos para manejar ciertas afecciones crónicas, como las relacionadas con la salud cardíaca y la salud renal.

Esperamos que disfruten de esta edición y que la información les resulte útil para aprovechar la primavera y tomar el control de su salud.

Un cálido saludo.

Andrew Clifton
Director ejecutivo



¡Sí! Elija el formato electrónico

Visite tinyurl.com/79mmvref o escanee el código QR para recibir correos electrónicos, formularios y mensajes/comunicaciones del Portal para miembros de manera digital.

¡Es una manera más fácil y ecológica de tener siempre la información más actualizada!

Descargue nuestra **Guía de aplicaciones y portales** para conectarse con sus beneficios desde cualquier lugar: tinyurl.com/2jdfj9p9.



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



**Cree una cuenta en nuestro
Portal para miembros**

1. Visite 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?".



Facebook.com/MyZingHealth

CONTENIDO

Cómo limpiar su gabinete de medicamentos esta primavera	4	Área de diversión de primavera	9
Noticias de la red: Healthmap Solutions	5	Cómo mantener la salud de los ojos a medida que envejece	10
Mes Nacional de la Salud de las Minorías....	6	Receta de primavera	11
Cómo evitar las estafas esta primavera	8	Beneficio de acondicionamiento físico SilverSneakers®	12

El doctor responde: la conexión entre el corazón y los riñones

Con el Dr. Michael Fessenden, director médico

? Pregunta de un miembro:

“Me dijeron que la salud cardíaca y la salud renal están relacionadas. Si estoy lidiando con una afección cardíaca, ¿qué debo hacer para proteger mis riñones?”

Dr. Fessenden:

¡Qué buena pregunta! El corazón y los riñones trabajan estrechamente para mantener el cuerpo en equilibrio. Cuando el corazón no bombea tan bien como debería, es posible que los riñones no reciban el flujo sanguíneo que necesitan. Con el tiempo, esto puede afectar la eficacia con la que filtran los desechos del cuerpo. ¡Pero no se preocupe! La mayor parte de lo que hace para cuidarse el corazón también sirve para proteger los riñones.

💡 Consejos para proteger el corazón y los riñones:

- Contrólese la presión arterial y manténgala dentro del rango que le haya recomendado su médico.
- Haga actividad física y coma alimentos saludables para el corazón con bajo contenido de sodio.
- Tome los medicamentos según lo recetado y hable con su médico antes de hacer cualquier cambio.
- Manténgase al día con los chequeos regulares y los análisis de laboratorio para monitorear la función renal.

Cómo Zing Health puede ayudarle

Los Planes de Necesidades Especiales Crónicas (Chronic Special Needs Plan, C-SNP) de Zing Health están diseñados para aquellos miembros que viven con afecciones crónicas, como enfermedades cardíacas. La atención coordinada ayuda a monitorear la salud cardíaca y renal en conjunto, y conecta a los miembros con los especialistas, el apoyo y los beneficios que necesitan.

Si recientemente le diagnosticaron una afección crónica, llame a **Servicios para Miembros al 866-946-4458 (TTY: 711)** para obtener información sobre la atención y los recursos disponibles.



Cómo limpiar su gabinete de medicamentos esta primavera

La primavera es un excelente momento para renovar el hogar, incluido el gabinete de medicamentos. Para evitar riesgos y mantenerse fácilmente al día con su salud, tómese unos minutos para revisar los medicamentos que tenga guardados.



Haga una revisión rápida

Revise sus medicamentos recetados, medicamentos de venta libre y vitaminas.

Busque lo siguiente:

- Medicamentos o suplementos, como vitaminas, que hayan vencido
- Medicamentos recetados anteriores que ya no tome
- Botellas duplicadas o instrucciones desactualizadas

Es posible que los medicamentos vencidos no funcionen correctamente y, en algunos casos, quizá no sea seguro tomarlos.



Deseche de manera segura los medicamentos no utilizados

La forma más segura de desechar los medicamentos es a través de un programa comunitario de devolución de medicamentos o el buzón de una farmacia. Muchas farmacias y consultorios de atención médica ofrecen el servicio de eliminación segura de los medicamentos. Si no sabe a dónde ir, pregúntele a su farmacéutico o médico; podrá ayudarle a encontrar un lugar de entrega cerca de usted.

También puede aprovechar el **Día Nacional de Devolución de Medicamentos Recetados el 25 de abril de 2026, de 10:00 a.m. a 2:00 p.m., hora local**. Este evento, que se realiza en todo el país, ofrece la posibilidad de eliminar de forma gratuita y anónima los medicamentos no deseados en ubicaciones convenientes, como estaciones de policía, departamentos de bomberos y farmacias participantes. Encuentre más información aquí: dea.gov/takebackday.



Manténgase al día con sus medicamentos

Una vez que haya limpiado su gabinete de medicamentos, tómese un momento para revisar los medicamentos que debe tomar. Tomar los medicamentos exactamente según lo recetado (es decir, cumplir con el régimen de medicamentos) es una de las formas más eficaces de controlar afecciones crónicas como la diabetes, las enfermedades cardíacas y la presión arterial alta.

Los medicamentos que se toman con regularidad sirven para lo siguiente:

- Controlar los síntomas
- Prevenir complicaciones
- Respalda la salud a largo plazo

Podemos ayudarle con sus medicamentos



Sabemos que administrar los medicamentos puede ser un desafío, pero podemos ayudarle. Zing Health se ha asociado con **AdhereHealth** para ayudar a sus miembros a mantenerse al día con sus medicamentos recetados.

Es posible que reciba una llamada de un asesor de atención de AdhereHealth, quien responderá a sus preguntas, le ayudará a obtener los resurtidos y le explicará los efectos secundarios y cómo tomar sus medicamentos. Si AdhereHealth se comunica con usted, responda la llamada o el mensaje de texto.

También puede comunicarse con un asesor de atención de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m., llamando al **855-561-5660 (TTY: 711)**.



Le damos la bienvenida a nuestro nuevo socio de atención renal: Healthmap Solutions

Nos complace anunciar que, a partir del 1 de mayo, **Healthmap Solutions (Healthmap)** se unirá a nuestra red para brindar apoyo especializado a los miembros con afecciones renales. A través de su programa Kidney Health Management (KHM), los miembros recibirán orientación personalizada para manejar sus necesidades de salud relacionadas con los riñones, incluida la diabetes o la presión arterial alta, sin costo adicional.

El equipo de asesores de atención de Healthmap, dirigido por un enfermero personal, le ayudará con lo siguiente:

- A obtener información sobre el manejo de sus afecciones, sobre los medicamentos, sobre la nutrición y más
- A comprender y seguir las instrucciones del médico
- A administrar las citas y los tratamientos
- A acceder a recursos comunitarios relacionados con el transporte, las comidas u otros tipos de apoyo

Si es elegible, un miembro del equipo de Healthmap se comunicará con usted para presentar el programa y responder a sus preguntas.

¿Tiene un plan de diálisis de Zing y necesita apoyo?

A partir del 1 de mayo, llame al equipo de asesores de atención de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m., al **800-481-0474 (TTY: 711)**.

Complete las pruebas de detección en su hogar con Simple HealthKit

Nos complace presentar **Simple HealthKit**, una manera conveniente de completar importantes pruebas de detección en su hogar, incluidas las pruebas de diabetes (A1C) y de salud renal.

Cada kit incluye todo lo que necesita: instrucciones simples y resultados seguros en línea que se comparten con su médico, junto con orientación sobre los pasos que deberá tomar a continuación.

Simple HealthKit incluye lo siguiente:

- Kits de prueba que se entregan en su domicilio
- Instrucciones fáciles de seguir
- Resultados seguros en línea
- Orientación útil sobre los pasos que deberá tomar a continuación
- Apoyo en todo momento



Abril es el Mes Nacional de la Salud de las Minorías



Abril es el **Mes Nacional de la Salud de las Minorías**, que concientiza sobre las disparidades en la salud y fomenta la atención preventiva para mejorar los resultados de salud.

Según las investigaciones, a algunos grupos, especialmente a las poblaciones de minorías raciales y étnicas, les resulta más difícil recibir atención preventiva, controlar las afecciones crónicas y acceder a los servicios de atención médica. Estos desafíos a menudo están relacionados con factores cotidianos como el transporte, el acceso a alimentos saludables, la vivienda estable y la atención médica regular. Debido a esto, estos grupos tienen tasas más altas de afecciones como diabetes, enfermedades cardíacas y presión arterial alta, y tienen menos probabilidades de recibir la atención preventiva recomendada.

Zing Health ofrece beneficios diseñados para facilitar la obtención de atención y respaldar una mejor salud.



Exámenes preventivos con copagos de \$0

Los chequeos y exámenes de detección de rutina ayudan a identificar afecciones médicas de manera temprana. Muchos exámenes de detección preventivos están disponibles con un copago de \$0 a través de su plan de Zing Health.

Los exámenes de detección elegibles también pueden calificar para recompensas a través del programa Healthy Rewards. **Los miembros pueden ganar hasta \$145 por completar actividades de atención preventiva elegibles.** Las recompensas se cargan automáticamente en la tarjeta Zing Smart, que puede utilizarse en tiendas de comestibles, farmacias y tiendas de conveniencia.



Escanee el código QR para conocer detalles sobre el programa Healthy Rewards.



Apoyo en el hogar con Papa Pals

Los miembros tienen acceso a Papa Pals, un servicio que proporciona ayuda con las tareas diarias para una mejor salud e independencia. Papa Pals puede ayudarle con lo siguiente:

- Traslados a las citas
- Compras de comestibles
- Preparación de comidas
- Mandados
- Compañía agradable

Escanee el código QR para acceder al portal de Papa Pals.



Para programar una visita, llame al **888-345-2711 (TTY: 711)**, los 7 días de la semana, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., hora local.

Ayuda para pagar por alimentos saludables y servicios públicos



Los miembros elegibles pueden recibir beneficios complementarios especiales para personas con enfermedades crónicas (Special Supplemental Benefit for the Chronically Ill, SSBCI). Este beneficio proporciona una asignación mensual en la tarjeta Zing Smart que se puede utilizar para lo siguiente:

- Artículos comestibles saludables
- Gastos de servicios públicos, como electricidad o agua

Para obtener detalles, consulte su Evidencia de cobertura (Evidence Of Coverage, EOC) en:
myzinghealth.com/member/documents.

Traslados para recibir la atención que necesita



Zing Health se ha asociado con Medical Transportation Management (MTM) para proporcionar traslados a ubicaciones de atención médica aprobadas por el plan, incluidas las siguientes:

- Citas con médicos y especialistas
- Farmacias para recoger medicamentos recetados
- Otras ubicaciones de atención médica aprobadas



Para programar un traslado, llame al **866-946-4458** o descargue la aplicación de MTM con el código QR.



Apoyamos el acceso a la atención

Los beneficios de Zing Health ayudan a reducir las barreras que dificultan el acceso a la atención a través de servicios preventivos, transporte, apoyo en el hogar y alimentos saludables. Estos programas están diseñados para que los miembros puedan recibir más fácilmente la atención que necesitan y para respaldar el bienestar general. Y recuerde que nuestro amable equipo de Servicios para Miembros está siempre aquí para ayudarle si lo necesita.

Servicios para Miembros

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)

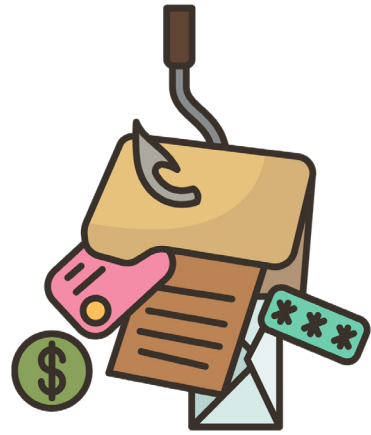
De 8:00 a.m. a 8:00 p.m. de lunes a viernes (del 1 de abril al 30 de septiembre)



Proteja su bolsillo: cómo evitar las estafas esta primavera

La primavera es una estación ajetreada en la que presentamos nuestros impuestos, planificamos proyectos para el hogar y ordenamos nuestros asuntos. Por desgracia, los estafadores se aprovechan de esta época del año para ponerse en contacto con adultos mayores mediante llamadas telefónicas, correos electrónicos u ofertas puerta a puerta que parecen útiles, pero que tienen como objetivo robar dinero o información personal.

Las estafas están aumentando en todo el país. Según la Comisión Federal de Comercio (Federal Trade Commission, FTC), los adultos mayores de 60 años informaron pérdidas de \$2,400 millones por estafas en 2024, y los expertos creen que la cantidad real podría ser aún mayor porque muchas de estas estafas no se denuncian.



Dos estafas comunes a las que debe prestar atención esta primavera

Llamadas de suplantación de las agencias de cobro de impuestos

Los estafadores pueden fingir ser del Servicio de Impuestos Interno (Internal Revenue Service, IRS) u otra agencia gubernamental y decir que usted debe dinero y que debe actuar de inmediato. A menudo, exigen el pago a través de tarjetas de regalo, transferencias electrónicas o criptomonedas.

Estafas de reparación del hogar o "limpieza de primavera"

Alguien puede golpear su puerta y ofrecerle arreglar rápidamente el techo, la entrada o el patio de su casa a un "precio especial solo por hoy". Estos estafadores pueden pedir dinero por adelantado y desaparecer o hacer un trabajo de mala calidad.

Consejos para protegerse

Consejo 1: No se apure



Los estafadores se aprovechan de la urgencia para presionar a las personas a tomar decisiones rápidas.

Consejo 2: Verifique antes de confiar



Si alguien afirma ser de un banco, una agencia gubernamental o una compañía, cuelgue y llame al número oficial.

Consejo 3: Cuide su información personal



Nunca comparta su número de Seguro Social, su número de Medicare ni sus detalles bancarios con alguien que se comunique con usted de manera inesperada.

Consejo 4: Evite efectuar pagos por adelantado



Si desea hacer una reparación en su hogar, obtenga presupuestos por escrito y corrobore las referencias antes de pagar. También se recomienda verificar el negocio a través de Better Business Bureau y revisar los comentarios de los clientes en plataformas como Google y Trustpilot.

3 Reglas rápidas que debe recordar

1. **Tómese un momento antes de pagar:** los estafadores quieren que actúe rápido.
2. **Verifique la fuente:** llame a los números oficiales en los que confíe.
3. **Proteja su información:** nunca comparta detalles personales o financieros con personas inesperadas que llamen.

Si toma estas simples precauciones, protegerá mucho mejor su dinero y su información personal.



Área de diversión de primavera

Actividades para fomentar
su agilidad mental.

Objetos ocultos

¿Puede encontrar estos objetos en la imagen a continuación? Si se queda sin respuestas, búsquelas en la [página 11](#).



cepillo de
dientes



taza para té



pincel de
artista



lápiz



libro
abierto



corazón



guante de
béisbol



Rebanada de
pizza



Hombre de
jengibre



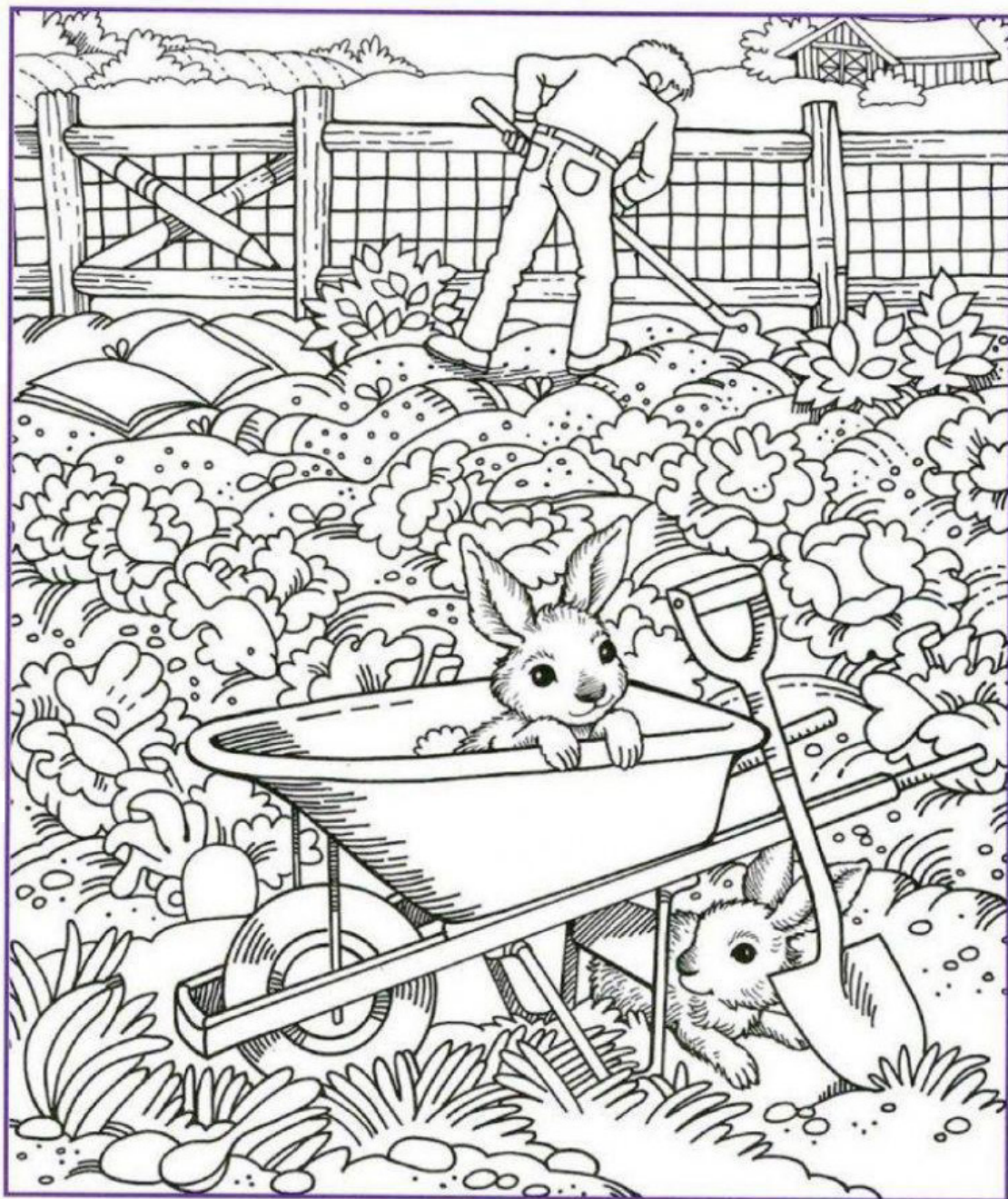
calcetín



pez



banana



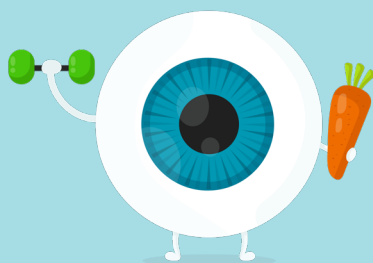
Illustrated by Maggie Swanson

Cómo mantener la salud de los ojos a medida que envejece

Los ojos le permiten disfrutar de los momentos cotidianos de la vida, desde leer su libro favorito hasta reconocer la sonrisa de un ser querido. A medida que envejecemos, es normal que la vista cambie. Sin embargo, una buena atención puede ayudar a proteger la vista y detectar problemas de manera temprana, antes de que se agraven.

La salud ocular es sumamente importante porque muchas afecciones como el glaucoma, las cataratas y la enfermedad ocular diabética pueden desarrollarse lentamente sin síntomas evidentes al principio. Mediante los exámenes oculares regulares, los médicos pueden detectar cambios de manera temprana y brindar tratamiento que puede proteger la vista durante años.

Formas simples de respaldar su salud ocular



- **Programe exámenes de la vista regulares.** Incluso si ve bien, los exámenes de rutina sirven para detectar problemas de manera temprana.
- **Consuma alimentos que contribuyan a su salud ocular.** Las verduras de hoja, las zanahorias, las batatas y los pescados ricos en omega 3 ayudan a mantener una vista saludable.
- **Controle las afecciones crónicas.** Las afecciones como la diabetes y la presión arterial alta pueden afectar los ojos, por lo que es importante mantenerse al día con su atención.
- **Protéjase los ojos al aire libre.** Use anteojos de sol que bloqueen los rayos UV para minimizar el daño solar.
- **Descanse los ojos.** Si pasa mucho tiempo frente al teléfono o la computadora, aparte la vista cada 20 minutos para minimizar el cansancio ocular.

Use su beneficio de la vista



Con su plan de Zing Health, es mucho más fácil mantenerse al día con su salud ocular. A través de EyeMed, los beneficios incluyen un examen anual de rutina sin costo, más una asignación para anteojos o lentes de contacto.

EyeMed ofrece una amplia red de proveedores, que incluye muchos oftalmólogos independientes y tiendas reconocidas como Target Optical, LensCrafters y Pearle Vision.

Pregúntele a su oftalmólogo actual si forma parte de la red de EyeMed. Si necesita encontrar un oftalmólogo participante, visite myzinghealth.com/search-provider o llame al **866-946-4458** (TTY: 711).

¡Gane con el programa Healthy Rewards!

Los miembros con diabetes tipo 1 o tipo 2 (de 18 a 75 años) deben realizarse un examen digital de la retina todos los años. En este examen especial, se dilatan las pupilas para que el médico pueda controlar el interior del ojo en busca de lesiones que los exámenes de la vista regulares pueden no detectar.

Los miembros elegibles pueden ganar \$20 mediante el programa Healthy Rewards al completar este examen.

Receta de primavera

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

Mix energético vegetariano para una vista saludable

Los alimentos frescos y coloridos contribuyen a una vista saludable. En este mix sencillo, se combinan varios ingredientes con muchos beneficios para la vista, como verduras de hoja, zanahorias, huevos, aguacate y cítricos. Es una comida liviana y perfecta para la primavera.

Ingredientes:

- 1 taza de espinacas frescas o verduras de hoja mixtas
- 1/2 taza de zanahorias ralladas
- 1/2 aguacate en rebanadas
- 1 huevo duro en rebanadas
- 2 cucharadas de nueces o almendras picadas
- 1/4 taza de quinoa cocida o arroz integral (opcional)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

Paso 1. Saltee las verduras. Caliente el aceite de oliva en una olla. Agregue la cebolla, la zanahoria, el apio y el ajo. Cocine durante 3 a 4 minutos hasta que se ablanden.

Paso 2. Agregue el caldo y la papa. Vierta el caldo y agregue la papa cortada en cubos (o papas instantáneas). Cocine a fuego lento durante 10 minutos hasta que la papa esté tierna.

Paso 3. Agregue el pollo y los guisantes. Agregue el pollo desmenuzado, los guisantes, el tomillo, la sal y la pimienta. Cocine a fuego lento de 5 a 7 minutos más.

Paso 4. Sirva caliente. Agregue un poco de agua o caldo si se vuelve demasiado espeso. Pruebe y ajuste el condimento.

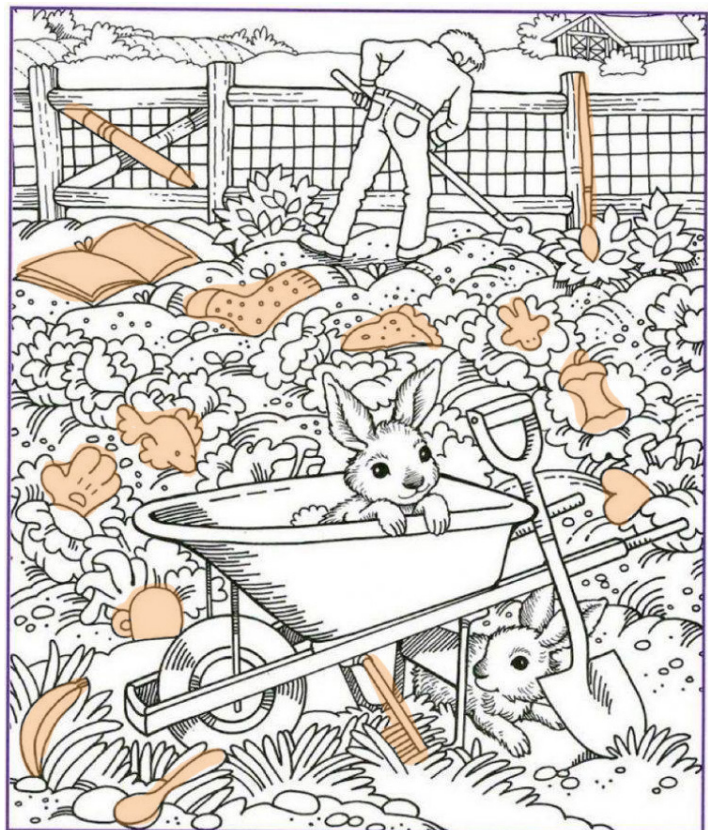


Área de diversión de invierno

Respuestas correctas



Hola
PRIMAVERA



Una primavera a puro movimiento



La primavera ya comenzó. Es el momento perfecto para empezar a moverse. Ya sea que desee entrenar en el gimnasio, unirse a actividades comunitarias o hacer ejercicio desde casa, con **SilverSneakers®** todo es más fácil. Con SilverSneakers®, puede mejorar su salud, generar confianza y conectarse con otras personas, todo sin costo adicional gracias a su plan de salud.



En el gimnasio

Miles de ubicaciones en todo el país con inscripción flexible y clases para todos los niveles de acondicionamiento físico



En su hogar o donde se encuentre

Clases en línea de SilverSneakers® EN VIVO, entrenamientos a pedido las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y la aplicación SilverSneakers GO™ con programas personalizados



En su comunidad

Actividades grupales, eventos sociales y clases locales para no dejar de moverse



Reciba apoyo continuo

Desarrolle fuerza, controle su salud y conéctese con otros miembros.

Comience hoy mismo



Visite **SilverSneakers.com/StartHere** o escanee el código QR para descargar la aplicación móvil de SilverSneakers®.



Comuníquese con SilverSneakers® al **888-423-4632**.



CÓMO COMUNICARSE CON ZING HEALTH:

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