

Más de la vida®

Andar en bicicleta no es solo para niños

Los numerosos beneficios de pedalear
página 4

Tu viaje hacia un mejor estado de salud

Los incentivos allanan el camino
página 8

La detección temprana del cáncer

Una cliente desata el poder de la prevención
página 10

¡Hurra por esos sorbos!

Consejos para no deshidratarse en verano
página 16


Contenido

- 4 Andar en bicicleta no es solo para niños**
Los numerosos beneficios de pedalear
- 7 5 motivos para atenderte dentro de la red**
Por qué deberías elegir proveedores de la red
- 8 Tu viaje hacia un mejor estado de salud**
Los incentivos allanan el camino
- 10 La detección temprana del cáncer**
Desatar el poder de la prevención
- 14 Reglas por buenos motivos**
La importancia de tomar los medicamentos según las indicaciones
- 16 Es verano... ¡Hurra por esos sorbos!**
Consejos de seguridad vinculados con la hidratación
- 18 Tu pasado es un presente**
El regalo de la nostalgia

Columnas

- 12 Pregúntale al doctor**
El Dr. Grant Tarbox, director médico sénior nacional de Cigna Healthcare, analiza la importancia de una buena salud bucal
- 13 Juego de diferencias con una imagen del verano**

Conéctate con nosotros

 Servicio al Cliente de Cigna Healthcare
1-800-627-7534 (TTY 711)

Del 1 de octubre al 31 de marzo:
Los 7 días de la semana, de 8 a.m. a 8 p.m.

Del 1 de abril al 30 de septiembre:
De lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.

Se usa un servicio de mensajes los fines de semana, fuera del horario de atención y en los días festivos federales.

¿Todavía no eres cliente? Llama al:
1-800-592-9231 (TTY 711)
Los 7 días de la semana, de 8 a.m. a 8 p.m.

Si llamas al número de arriba, te comunicarán con un asesor de beneficios con licencia.

 **CignaMedicare.com**
myCigna.com

 **www.facebook.com/Cigna**

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



Conéctate con nosotros

¿Sabías que ahora puedes suscribirte para recibir actualizaciones importantes de Cigna HealthcareSM por mensaje de texto?* Si nos das tu número de teléfono, nos permitirás enviarte información y recordatorios relacionados con los beneficios, como por ejemplo:

- Los programas y servicios de salud y bienestar disponibles
- Notificaciones y alertas de seguridad del servicio de entrega a domicilio de productos de farmacia

Es fácil optar por recibir nuestros mensajes de texto. Visita **myCigna.com**, entra en tu Perfil y elige *Communication Preferences* (Preferencias de comunicación). Luego, selecciona *Text Message (SMS) Preferences* (Preferencias de mensajes de texto [SMS]). Puedes darte de baja para dejar de recibir mensajes de texto en cualquier momento.

* Es posible que se apliquen tarifas de mensajes y datos.



Mensaje de nuestro presidente



El verano es la forma en que la naturaleza nos recuerda que disfrutemos de los placeres simples de la vida. Así que aprovechen para dar un paseo al sol, ir de picnic o sentarse en un parque. El tiempo que pasen al aire libre puede ayudarles a relajarse y reducir el estrés. Se sabe que estar al aire libre tiene beneficios para la salud, como disminuir la presión arterial, bajar la ansiedad y ayudar a dormir mejor.

Sin embargo, la moderación es clave al pasar tiempo expuestos al calor del verano. Les recomiendo tomar precauciones de seguridad: usen bloqueador solar, quédense adentro durante las horas más calurosas del día y manténganse hidratados. Para conocer consejos vinculados con la hidratación, echen un vistazo al artículo de la [página 16](#).

Además de darles consejos sobre salud para la vida cotidiana, en *Más de la vida*, dedicamos mucho espacio a dar a conocer los beneficios del

cuidado preventivo. Tenemos un buen motivo para hacerlo. Si alguna vez se preguntaron por qué deben hacerse exámenes de detección regulares, los invito a leer la historia de Regina Henry en la [página 10](#). Esta clienta de Cigna Healthcare tiene una historia convincente para contar sobre cómo un poco más de prevención le está permitiendo vencer al cáncer. Es una prueba viviente de que los exámenes de detección dan resultado.

Asegúrense de aprovechar los recursos que les brinda su plan de Cigna Healthcare. Como descubrió Regina, ofrecemos beneficios adicionales, como atención de seguimiento después de una estadía en el hospital, apoyo para condiciones crónicas y mucho más. En nuestro [sitio web](#) o en [myCigna.com](#) podrán encontrar una lista de herramientas y recursos útiles.

Disfruten del verano. ¡Hasta la próxima edición!

Chris DeRosa
Presidente, Medicare de Cigna Healthcare

Comprar alimentos saludables ahora es más fácil



¿Sabías que puedes usar tus recompensas de incentivo de Cigna Healthcare para comprar alimentos saludables en línea? Ahora puedes comprar comidas y cajas de alimentos a través de GA Foods usando tus dólares de recompensa.

GA Foods proporciona comidas nutritivas que se te envían directamente. Tienes más de 60 variedades de comidas para elegir, las cuales fueron diseñadas por dietistas registrados e incluyen opciones para dietas especiales o que deben seguir alguna indicación médica. Para obtener más información sobre alimentación saludable y nutrición, consulta nuestro sitio web (lee a continuación).

Cómo funciona

Las recompensas de incentivo que ganes (consulta la [página 8](#)) se cargan en tu tarjeta de Cigna Healthy Today®. Puedes usar tu tarjeta para comprar alimentos saludables de GA Foods en línea, en [Cigna.sunmeadow.com](#). Ten en cuenta que pagarás la diferencia para los pedidos que superen el saldo de tus recompensas.

Además, si recientemente estuviste hospitalizado, GA Foods puede suministrarte 14 comidas nutritivas que se te enviarán a domicilio sin ningún costo adicional. Para conocer los detalles, llama a Servicio al Cliente de Cigna Healthcare.

Andar en bicicleta no es solo para

Si tuviste la suerte de tener una bicicleta de niño, probablemente recuerdes la diversión y libertad que te dieron esas ruedas. Bajar a toda velocidad por las colinas, con el cabello al viento, sin casco. Podías llegar mucho más rápido adonde quisieras. Incluso subir con esfuerzo las colinas —algo nada fácil en una bicicleta sin cambios— era una excelente forma de ejercicio para un niño activo. ¿Quieres recuperar esa alegría y sensación de libertad?

Andar en bicicleta es una excelente forma de hacer ejercicio. Además, se han hecho mejoras importantes en las características de las bicicletas, los equipos para ciclismo y la seguridad (hoy en día, es indispensable usar casco). Por eso es una actividad ideal para muchos adultos mayores que quieren mantenerse activos —o ponerse en movimiento— a los 60, 70 u 80 años.

Beneficios de andar en bicicleta

Andar en bicicleta puede mejorar la salud cardiovascular (del corazón y los vasos sanguíneos). Además, es una excelente forma de ejercicio de bajo impacto, lo que significa que exige menos las articulaciones que caminar o correr. Esto es muy beneficioso para las personas que tienen dolor en los pies, los tobillos, las rodillas u otra articulación.

Andar en bicicleta retrasa la pérdida muscular, que tiende a acelerarse a medida que envejecemos y nos volvemos naturalmente menos activos. En un estudio que comparó a personas de 55 a 79 años ciclistas y no ciclistas, los ciclistas mostraron una mejor preservación de la masa muscular y la fuerza. Esto se traduce en un mejor equilibrio y reduce tu riesgo de caídas.

Andar en bicicleta también puede mejorar tu estado de ánimo y reducir el estrés. Y estar al aire libre puede aumentar los niveles de vitamina D. Si andas en bicicleta regularmente, es posible que duermas mejor y que tu riesgo de sufrir depresión sea menor.

Cómo comenzar

Si recién empiezas a andar en bicicleta, habla con tu médico primero. Una vez que tengas su visto bueno, date una vuelta por tu bicicletería local.

Allí podrán:

- Guiarte para elegir la bicicleta adecuada para el tipo de actividad que desees hacer.
- Enseñarte a usar las funciones de tu bicicleta, como frenar y cambiar de marcha.
- Ayudarte a elegir equipos de seguridad apropiados, que sin duda incluyen un casco y también pueden incluir luces, un kit de reparación y ropa de alta visibilidad.
- Ofrecerte ideas sobre lugares para andar en bicicleta, desde ciclovías pavimentadas hasta senderos de montaña para bicicletas.
- Conectarte con otras personas que anden en bicicleta.

IncurSIONAR en el ciclismo puede ser costoso. Afortunadamente, las bicicletas usadas son más económicas y abundan, pero deberás investigar un poco y saber qué estás buscando. Además, como el material puede degradarse con el tiempo, es sumamente recomendable comprar un casco nuevo.

Andar en bicicleta sin tener una bicicleta

¿Todavía no quieres invertir en una bicicleta? La mayoría de los centros de entrenamiento tienen bicicletas fijas y muchos ofrecen clases de ciclismo de interior (consulta la [página 6](#)). Es una excelente manera de probar el ciclismo antes de comprometerte.

Alquilar una bicicleta por un día o una semana también es una buena manera de probar antes de comprar. Puedes aprender qué tipo de bicicleta y camino te resulta más adecuado.

Continúa en la página 6

Fuentes: healthhub.hif.com; bicycling.com; outsideonline.com

Hay muchos tipos de bicicletas para elegir.

Como sucede con cualquier actividad física o ejercicio nuevo, debes obtener el visto bueno de tu médico antes de comenzar.



Andar en bicicleta no es solo para niños

... Viene de la página 5

Cómo ser constante

Los expertos tienden a coincidir en estas pautas:

Comienza de a poco. Necesitas tiempo para familiarizarte con tu bicicleta y con las reglas del camino. Es importante adaptar tus recorridos a tu estado físico. A medida que tengas más fuerza, podrás aumentar la distancia y la dificultad de tus recorridos.

Hazte ver. Hoy en día, los conductores están más distraídos que nunca. Asegúrate de que te vean usando ropa de colores brillantes y/o reflectante. Según el momento y lugar donde andes en bicicleta, las luces delanteras y traseras pueden ayudar a protegerte aún más.

Prepárate. Lleva suficiente agua, especialmente en verano. Tu tienda de bicicletas puede recomendarte portabotellas para colocar en tu bicicleta o una mochila de hidratación. Asegúrate de tener un plan en caso de que surja un problema con la bicicleta. Lleva siempre un teléfono celular para pedir ayuda. Y avísale a alguien adónde vas.

Indoor cycling con el programa Silver&Fit*

Muchos gimnasios del programa de Ejercicio y Envejecimiento Saludable Silver&Fit ofrecen ciclismo de interior. Para obtener más información o inscribirte en el programa, visita SilverandFit.com o llama al **1-888-886-1992 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 9 p.m., hora del Este.

* El programa Silver&Fit es proporcionado por American Specialty Health Fitness, Inc., una subsidiaria de American Specialty Health Incorporated (ASH). No todos los programas y servicios están disponibles en todas las áreas. Silver&Fit es una marca comercial de ASH y en este documento se utiliza con autorización. Los kits están sujetos a cambios. La participación de centros de entrenamiento puede variar según la ubicación y se encuentra sujeta a cambios. Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, comunícate con tu plan de salud.

¿Completaste tu evaluación de la salud?

Pon una marca en tu lista de cosas por hacer

Si recibiste de Cigna Healthcare una breve lista de preguntas sobre tu salud y estilo de vida, denominada Evaluación de riesgos para la salud (HRA, por sus siglas en inglés), complétala y envíala por correo en el sobre con franqueo prepagado proporcionado. Tus respuestas nos permitirán:

- Personalizar tu atención según tus necesidades
- Ayudarte a establecer metas relacionadas con tu salud y bienestar
- Informarte sobre recursos comunitarios que podrían resultarte útiles

Además, es posible que tu médico use las respuestas de tu HRA (junto con tu chequeo médico anual) para sugerir determinados exámenes de detección preventivos.

Si prefieres no enviarnos tu HRA completada por correo, puedes llamar al **1-800-331-6769 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. hora del Centro.



5 motivos para atenderte dentro de la red



La red de proveedores de Cigna Healthcare incluye proveedores de cuidado primario (PCP), especialistas, dentistas, hospitales, farmacias, centros de cuidado de urgencia, centros quirúrgicos de atención en el mismo día, proveedores de equipos médicos y mucho más. Como resultado, tienes opciones cuando necesites atención.

Estos son algunos buenos motivos por los que deberías elegir proveedores de la red:

1. **Costos más bajos.** Los proveedores de la red se han comprometido a ofrecer tarifas con descuento a nuestros clientes. Esto significa que pagarás menos de tu bolsillo.
2. **Proveedores calificados.** Antes de su incorporación a nuestra red, los proveedores pasan por un proceso de revisión y acreditación. Esto te asegura que recibirás un nivel de atención en el que puedes confiar. Elegir un PCP de la red es importante porque coordina tu atención con otros médicos.
3. **Más cobertura.** Los planes generalmente cubren un porcentaje más alto del costo de los servicios cuando visitas a un proveedor de la red, en comparación con un proveedor fuera de la red.
4. **Comodidad.** Los proveedores de la red nos facturan directamente a nosotros. Los proveedores fuera de la red muchas veces te facturan la cantidad total, y quizás tengas que presentarnos una solicitud de reembolso.
5. **Sin sorpresas.** Será menos probable que recibas facturas imprevistas de proveedores de la red. Esto se debe a que ya acordaron las tarifas que cobrarán.

Cómo buscar proveedores de la red

En nuestro [sitio web](#) podrás encontrar fácilmente proveedores de la red. Nuestra herramienta de búsqueda mejorada te permite buscar por lugar, nombre o tipo de servicio (por ejemplo, cuidado primario, dental, salud mental, etc.). Si prefieres una copia impresa de nuestro *Directorio de proveedores y farmacias*, llama a Servicio al Cliente.

Si necesitas atención que no es de emergencia cuando tu proveedor de cuidado primario no está disponible, tienes opciones:

Centros de cuidado de urgencia

Busca un centro de cuidado de urgencia de la red que te quede cerca visitando nuestro [sitio web](#) (elige *Find a Doctor* [Buscar un médico], ingresa tu código postal y luego elige *Urgent Care Facility* [Centro de cuidado de urgencia]).

MDLIVE (telesalud)

Para las necesidades de cuidado de la salud que no requieran atención de emergencia, llama al **1-866-301-8658 (TTY 711)**, las 24 horas, los 7 días de la semana. También puedes acceder a MDLIVE desde la aplicación myCigna.

Línea de Información sobre la Salud*

Habla con una asesora de enfermería con licencia acerca de tus síntomas y dónde atenderte. Llama al **1-800-223-9379 (TTY 711)**, las 24 horas, los 7 días de la semana.

* La Línea de Información sobre la Salud de Cigna Healthcare no reemplaza el llamado al 911. Si tienes una emergencia médica, llama al 911 o dirígete a la sala de emergencias más cercana. Las asesoras de enfermería tienen una licencia de enfermería vigente en al menos un estado, pero al actuar como asesoras médicas, no ejercen la enfermería ni proporcionan asesoramiento médico en ningún caso.

Tu viaje hacia un mejor estado de salud

La línea de llegada: Cigna Healthy Today®

Todos los incentivos que ganas en este viaje se cargan en tu tarjeta de Cigna Healthy Today, que funciona como una tarjeta de débito.

Puedes usarla para comprar productos para la salud y el bienestar en las tiendas minoristas participantes y en línea, en CignaHealthyToday.com, donde podrás:

- Ver el saldo de tu tarjeta
- Buscar tiendas minoristas participantes y productos
- Hacer pedidos y hacer un seguimiento de su estado



A todos nos viene bien un pequeño empujón, un estímulo o motivación adicional cada tanto, cuando necesitamos alcanzar un objetivo. El programa de incentivos de Medicare Advantage de Cigna hace precisamente eso. Brinda recompensas financieras para alentarte a:

- Hacerte chequeos regulares
- Hacerte los exámenes de detección preventivos recomendados por tu médico
- Ponerte en forma y mantenerte activo

Tu viaje hacia un mejor estado de salud comienza aquí. Haz las siguientes paradas para poner en marcha tus chequeos, exámenes de detección y actividades. En cada parada, podrás ganar incentivos, que se cargarán en tu tarjeta de Cigna Healthy Today. **Puedes ganar hasta \$100 o \$200 de recompensa por año –según tu plan– por participar en el programa de incentivos.**



Qué: Programa y completa tu chequeo médico anual con tu proveedor de cuidado primario (PCP). Debes completar este examen anual para poder canjear tus recompensas.

Por qué: Desarrollar una relación con tu PCP puede ayudarte a mantenerte más saludable y reducir tus costos médicos.

Cuánto puedes ganar: \$30 (una vez al año)

Nota para los participantes por primera vez: Debes presentar un formulario de incentivo en línea o enviarlo por correo para canjear tus recompensas. Deberías haber recibido el formulario por correo. Si no lo recibiste o no puedes encontrarlo, visita myCigna.com para completar el formulario en línea o llama a Servicio al Cliente para solicitarlo. Si ya eres un participante del programa, no es necesario que vuelvas a presentar el formulario.





Qué: Programa y completa los exámenes de detección preventivos recomendados por tu PCP y ponte la vacuna antigripal.

Por qué: Porque en el caso de las enfermedades progresivas, como el cáncer y las condiciones cardíacas, la detección temprana es clave (consulta la [página 10](#)). Y vacunarte puede ayudar a protegerte y proteger a tus seres queridos de la gripe.

Cuánto puedes ganar:*

Mamografía	\$25 (1 por año)
Examen de detección de cáncer colorrectal (hazte 1 de 4 opciones de examen; 1 por año)	\$15 cada 1 o 3 años \$30 cada 5 o 10 años
Vacuna antigripal**	\$10 (1 por año)
Control de la diabetes (completa 2 exámenes de detección diferentes)	\$30 (1 por año)
Examen de densidad ósea	\$25 (1 por año)



Qué: Ayuda en tu comunidad, usa myCigna® o mantente activo con Silver&Fit (consulta la [página 6](#)).

Por qué: Estas actividades pueden ayudarte a mantenerte conectado y en buen estado físico.

Cuánto puedes ganar:*

Hacer una actividad en la comunidad** para conectarte con otras personas	\$10 (1 por año)
Hacer cualquier actividad en myCigna.com	\$5 (1 por trimestre, hasta \$20 por año)
Comenzar a usar el programa Silver&Fit (centro de entrenamiento, asesoramiento, kit para el hogar)	\$10 (1 por año)
Seguir usando el programa Silver&Fit (completar sesiones en un centro de entrenamiento, mirar videos de entrenamiento en SilverandFit.com o reunirte con un asesor)	\$10 (1 por trimestre, hasta \$40 por año)

Para conocer más detalles sobre el programa de incentivos, consulta tu Manual para clientes o visita [myCigna.com](#) y selecciona *View Incentives* (Ver incentivos) en la pestaña *Wellness* (Bienestar).

* Hasta las recompensas máximas del programa ofrecido por tu plan.

** Si te ponen la vacuna antigripal en una farmacia o completas una actividad de compromiso comunitario, debes avisarnos para que puedas recibir tu recompensa. Inicia sesión en [myCigna.com](#) y haz clic en el botón *View Incentives* (Ver incentivos) en la pestaña *Wellness* (Bienestar). También puedes llamar a Servicio al Cliente al número de teléfono que aparece en tu tarjeta de ID de Cigna Healthcare. **NOTA:** No es necesario que nos avises si recibes la vacuna antigripal en el consultorio de un proveedor. Recibiremos el reclamo del proveedor.

La detección temprana del cáncer

Cómo una prueba simple marcó una diferencia que le salvó la vida

A Regina Henry no le preocupaba su salud. Criada en una granja en Iowa, en una familia de 11 hijos, a sus 76 años está acostumbrada a enfrentar dificultades. Sus antecedentes médicos familiares tampoco eran alarmantes. El único problema grave había sido un cáncer que su padre había tenido durante un tiempo, del cual se había recuperado por completo. Y Regina se ocupaba de mantenerse al día con su cuidado de la salud preventivo, lo que incluía hacerse colonoscopias regulares. No estaba preparada para la noticia que estaba por recibir.

Regina tenía que hacerse la siguiente colonoscopia en diciembre y ya había programado la cita. Por eso, cuando Cigna Healthcare le envió a su hogar un kit de prueba de detección del cáncer de colon para hacer en el hogar, Regina lo dejó a un lado.

“Pero después pensé que debía haber un motivo para enviarme esta prueba”, cuenta. “La carta que venía con el kit explicaba que, cada tanto, Cigna Healthcare envía varias pruebas para ayudar a mantener a los clientes más saludables”.

Regina se realizó la prueba, y el resultado fue positivo.

Las pruebas de detección para hacer en el hogar pueden detectar cambios anormales en el colon que podrían indicar cáncer. Si una prueba arroja un resultado positivo, el siguiente paso es una colonoscopia de diagnóstico. Regina canceló el procedimiento previsto para diciembre y programó uno más urgente.

Aquí describe lo que sucedió inmediatamente después de la colonoscopia: “El médico entró y me dijo: ‘Tienes cáncer de colon’. No lo podía creer”.

“Me había hecho muchísimas colonoscopias durante años, y me habían encontrado algunos

pólipos”, cuenta. “Pero estaba totalmente sorprendida porque no tenía ningún síntoma que me indicara que algo estaba mal. Si no me hubiera realizado esa prueba en el hogar, ese cáncer hubiera avanzado durante 10 meses”.

El médico de Regina le recomendó someterse a una cirugía, que fue exitosa gracias a la detección temprana. De hecho, fue tan efectiva que Regina actualmente no necesita seguir recibiendo tratamiento.

“El oncólogo dijo que no necesitaba radioterapia ni quimioterapia”, explica. “Cada tres meses, me hago una tomografía y un análisis de sangre”.

Originalmente, Regina eligió su plan Medicare Advantage de Cigna Healthcare por todos los beneficios que ofrece.

“Era lo más lógico”, dice. “No tiene una prima médica. Incluye beneficios de cuidado de la vista y de la audición. Cubre todo lo que necesito que cubra”.

Pero Regina pronto se daría cuenta de que su plan cubría aún más servicios.

Poco después de la cirugía, recibió un llamado de Karyn Keene, administradora de atención oncológica de Cigna Healthcare. El trabajo de Karyn era asegurarse de que Regina tuviera todo lo necesario para recuperarse exitosamente.



“Puedo trabajar con sus médicos, ayudarles a obtener autorizaciones o equipos médicos, o brindarles una revisión de los beneficios si tienen preguntas acerca de sus beneficios”, explica.

— Karyn Keene, administradora de atención oncológica de Cigna Healthcare

“Si no me hubiera realizado esa prueba en el hogar, ese cáncer hubiera avanzado durante 10 meses”.

— Regina Henry, cliente de Cigna Healthcare

Cuando Karyn trabaja con pacientes como Regina, hace preguntas para evaluar sus necesidades inmediatas. Esto le permite ayudar de varias maneras.

“Puedo trabajar con sus médicos, ayudarles a obtener autorizaciones o equipos médicos, o brindarles una revisión de los beneficios si tienen preguntas acerca de sus beneficios”, explica. “Si tienen necesidades mentales o emocionales, contamos con un equipo de salud del comportamiento. O puedo ayudarles a buscar proveedores, consejeros o psiquiatras dentro de la red”.

Karyn también brinda a los pacientes información sobre sus diagnósticos y les sugiere recursos a los que pueden acceder a través de Cigna Healthcare o de su comunidad.

Un beneficio que la sorprendió y que agradeció mucho fueron las nutritivas comidas congeladas que le enviaron a Regina a su hogar después de recibir el alta del hospital (consulte la [página 3](#)).*

* Las altas después de una visita a un departamento de emergencias, una estadía para observación o una visita ambulatoria no son elegibles para el envío de comidas a domicilio. Es posible que algunos beneficios varíen según el plan.

“No tenía que preocuparme por pensar qué cocinar o por hacer las compras”, relata. “¡Hizo que todo fuera más fácil, porque con lo que me había sucedido, no tenía tantas ganas de hacer cosas!”

Karyn comprende el impacto emocional que puede tener un diagnóstico de cáncer.

“Es muy estresante para los clientes, especialmente en los primeros momentos siguientes al diagnóstico”, expresa.

Pero Karyn está allí para ayudarles a comprender a qué recursos pueden acceder y, muchas veces, para prestar el oído.

Actualmente, Regina se está recuperando bien. Pero sabe que siempre puede llamar a Karyn si necesita ayuda.



Recursos de administración de la atención

El programa de administración de la atención de Cigna Healthcare brinda el apoyo de enfermeras como Karyn. Este programa es para los clientes que necesitan ayuda para controlar una condición crónica o tienen necesidades vinculadas con la coordinación del cuidado de la salud. También puede conectarte con trabajadores sociales, dietistas y farmacéuticos. Para saber si eres elegible o para inscribirte, visita nuestro [sitio web](#). También puedes llamar al **1-866-382-0518 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora del Centro.

Regina Henry
Cliente de Cigna Healthcare



Dr. Grant Tarbox

Director médico sénior nacional de Operaciones Médicas

Si alguna vez tuviste dolor de muelas, lo más probable es que quieras evitar que se repita. Practicar una buena higiene bucal puede ayudarte a evitar el dolor intenso que provocan las caries, la enfermedad de las encías, la pérdida de piezas dentales y el cáncer bucal. A continuación, el Dr. Grant Tarbox comparte algunas nociones básicas para una buena higiene bucal y explica por qué es tan importante tener una boca saludable.

¿Qué es una buena salud bucal?

Si tu boca está saludable, significa que no tienes ninguna enfermedad bucal y puedes hablar, sonreír, oler, saborear, masticar y tragar sin dolor ni molestias.

Pero el 96% de los adultos de 65 años o más han tenido caries. Dos de cada tres tienen enfermedad de las encías, y uno de cada cinco ha perdido todas las piezas dentales. Y el cáncer de boca se diagnostica principalmente en los adultos mayores, con una edad promedio de 62 años al momento del diagnóstico.

¿Cómo sé si tengo riesgo de desarrollar enfermedades bucales?

Los factores de riesgo comunes incluyen:

- Mala alimentación
- Comer demasiada azúcar
- No cepillarse los dientes o pasarse hilo dental, o hacerlo mal
- No visitar al dentista o tratar las caries
- Consumo de alcohol y tabaco
- Niveles de azúcar en sangre mal controlados
- Sequedad en la boca crónica

Además, si tienes una condición médica crónica, como diabetes, una enfermedad cardíaca o

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.

enfermedad pulmonar obstructiva crónica, tu riesgo de desarrollar enfermedad de las encías es mayor.

¿Cómo puedo evitar las enfermedades de la boca?

Cada día, cepíllate los dientes al menos dos veces y pásate hilo dental al menos una vez. Esto ayuda a eliminar la placa y las bacterias que pueden causar deterioro dental y enfermedad de las encías. Además:

- Visita a tu dentista regularmente para hacerte chequeos y limpiezas (por lo general, al menos dos veces al año).
- Come una dieta saludable y limita los alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar.
- Evita consumir productos con tabaco y limita el consumo de alcohol.
- Si tienes sequedad en la boca, díselo a tu dentista; hay tratamientos para esta condición.
- Avísale a tu médico o dentista sobre cualquier cambio que notes en tu boca.

¿Qué sucede si no puedo afrontar el costo de una visita al dentista?

Tenemos el compromiso de ayudarte a recibir el cuidado dental que necesitas para una buena salud bucal. Usa el beneficio dental incluido en tu plan Medicare Advantage de Cigna Healthcare para visitar a un dentista de la red de Cigna Dental. Para conocer los detalles, consulta la Evidencia de cobertura de tu plan o llama a Servicio al Cliente de la cobertura dental al número de teléfono que aparece en la parte de atrás de tu tarjeta de ID de Cigna Healthcare.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; Oral Health Guide for Older Adults del Nutrition and Aging Resource Center

Un juego de diferencias con una imagen del verano

Compara las siguientes imágenes para encontrar las 14 diferencias.



¿No puedes encontrarlas todas? Podrás ver las diferencias en la página 19.

Reglas que tienen buenos motivos

Por qué deberías tomar tus medicamentos exactamente según las indicaciones

Los medicamentos dan resultado, pero solo si los tomas según las indicaciones. Puede parecer algo obvio, pero a muchas personas les cuesta cumplir con el plan de medicamentos que les indican sus médicos. De hecho, se estima que solo la mitad de los adultos de 65 años o más lo hacen. Te contamos los motivos por los que es especialmente importante que los adultos mayores sigan las instrucciones de su médico, y qué hacer si sientes que no puedes hacerlo.

¿Por qué es tan importante tomar los medicamentos exactamente según las indicaciones?

Tu médico te receta los medicamentos por motivos muy específicos. No tomarlos según las indicaciones puede tener un alto costo para tu salud y tu bolsillo. Puede:

- Hacer que tus síntomas empeoren o que aparezcan síntomas nuevos
- Dejar que las enfermedades avancen sin que te des cuenta
- Generar complicaciones médicas
- Llevar a visitas más frecuentes a tu médico o al hospital
- Hacer que necesites aún más medicamentos

Tomar correctamente tus medicamentos es especialmente importante si tienes una condición crónica, como diabetes, presión arterial alta, colesterol alto, insuficiencia cardíaca o enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Por ejemplo, si no tomas tus medicamentos para la diabetes según las indicaciones, corres el riesgo de que tus niveles de azúcar en sangre se salgan de control. Esto puede provocar complicaciones, como una enfermedad cardíaca, insuficiencia cardíaca, una enfermedad renal, dolor nervioso y problemas de la vista.

¿Qué sucede si tengo un motivo para no tomar mi medicamento?

Hay muchos motivos por los cuales las personas no toman correctamente sus medicamentos:

- Costo demasiado elevado
- Efectos secundarios desagradables
- Confusión sobre cómo o cuándo tomarlos
- Olvidos
- No obtener las renovaciones necesarias
- No poder ir a la farmacia
- Sentirse mejor y pensar que ya no son necesarios

Muchos de estos motivos son entendibles, pero se puede hacer algo. Recuerda que tus medicamentos solo dan resultado si los tomas. Si no puedes hacerlo –por uno de los motivos enumerados arriba o por cualquier otra razón–, habla con tu médico o farmacéutico para encontrar una solución. Y no dejes de tomar tus medicamentos recetados, a menos que tu médico te lo indique.

¿Qué puedo hacer para tomar correctamente mis medicamentos?

Pídele a tu médico que emita las recetas por un suministro para 90 días. Luego, suscríbete para recibir recordatorios de farmacia por



Habla con tu médico o farmacéutico si te está costando tomar tus medicamentos según las indicaciones.

correo electrónico, mensajes de texto o llamadas telefónicas cuando sea el momento de renovar tus recetas. Esto garantiza que siempre tengas tus medicamentos y hasta puede ayudarte a ahorrar dinero.

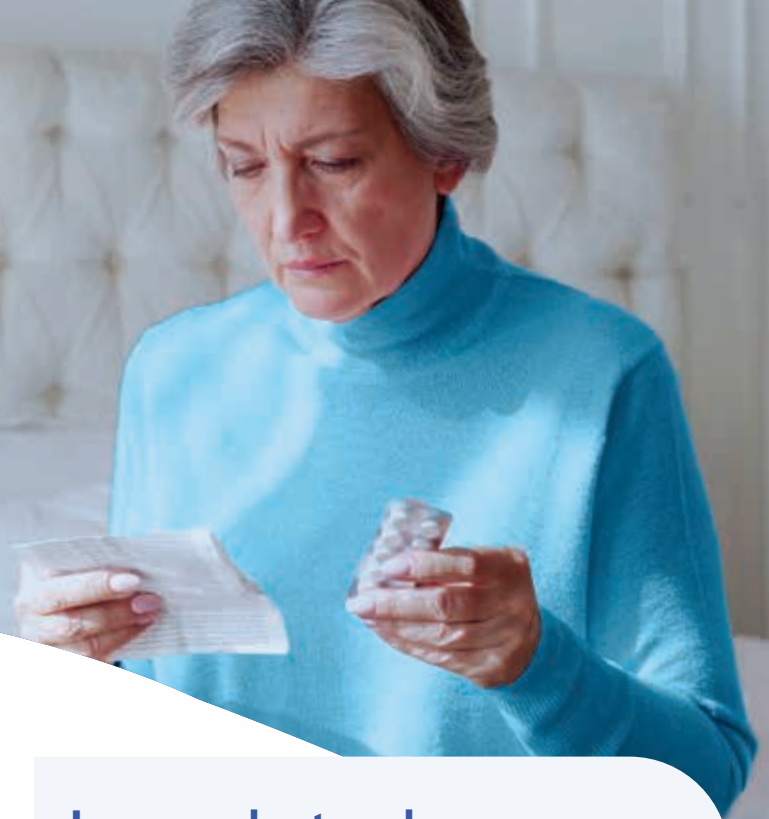
También puedes:

- Usar recordatorios, como alarmas diarias y aplicaciones de recordatorios de medicamentos.
- Organizar tus medicamentos en un pastillero; tener tus medicamentos a la vista puede servir como recordatorio visual.
- Suscribirte a las renovaciones automáticas y pedir que te notifiquen cuando un pedido esté listo para retirar.

Si tu plan incluye un beneficio de medicamentos con receta, puedes pedir que te entreguen un suministro para 90 días de tus medicamentos directamente en la puerta de tu casa a través de Express Scripts Pharmacy.* Para comenzar, ten preparadas tu tarjeta de ID de Cigna Healthcare y tu lista de medicamentos, y llama al **1-877-860-0982 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 11 p.m., hora del Centro.

* Nuestra red incluye otras farmacias. Para ver la lista completa, visita [CignaMedicare.com](https://www.CignaMedicare.com). Es posible que Express Scripts también tenga contrato con otros planes Medicare Advantage. The Express Scripts Pharmacy es una marca comercial de Express Scripts Strategic Development, Inc.

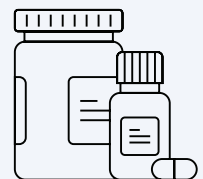
Fuente: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos



Los productos de venta sin receta (OTC) también cuentan como medicamentos

Para los medicamentos, vitaminas y suplementos de venta sin receta (OTC, por sus siglas en inglés) no es necesario presentar una receta. Pero de todos modos es importante tomarlos según las indicaciones. Además, asegúrate de que tu proveedor de cuidado primario esté al tanto de todos los medicamentos OTC que tomes. Esto puede ayudarte a evitar interacciones medicamentosas peligrosas.

Algunos planes de Cigna Healthcare ofrecen una asignación trimestral para OTC. Puedes gastarla para comprar artículos elegibles en las tiendas participantes o en línea, en [CignaHealthyToday.com](https://www.CignaHealthyToday.com). Si tu plan incluye esta asignación, deberías haber recibido un catálogo de OTC por correo. Consulta la Evidencia de cobertura de tu plan para conocer detalles adicionales. Si tienes alguna pregunta, llama al **1-866-851-1579 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 11 p.m., hora del Este.



Es verano... ¡Hurra por esos sorbos!

La hidratación es fundamental para tu salud y bienestar

Durante los largos y calurosos días de verano, hidratarse –o beber suficiente agua– no sirve solo para calmar la sed. También ayuda a mantener el funcionamiento correcto del cuerpo y la lucidez mental.

En pocas palabras, el agua es la mejor amiga de tu cuerpo. Ayuda a que todo funcione como debería, desde digerir los alimentos hasta mantener la temperatura estable. Además, ayuda a lubricar las articulaciones y a eliminar los desechos de tu sistema.

Sin una hidratación adecuada, es posible que te sientas cansado y con poca energía, o algo peor. Incluso un nivel leve de deshidratación puede afectar la memoria, el estado de ánimo, la concentración y el tiempo de reacción. Recuerda: Si no bebes, no piensas.

 **Trata de beber del 25 al 50% de tu peso corporal en onzas de agua.**

¿Cuánta agua debería beber cada día?

Quizás hayas oído decir que es necesario beber ocho vasos de agua por día. Pero esta regla no es igual para todos. La cantidad de agua que necesitas depende de muchos factores, que incluyen:

- **Tu salud.** Si estás enfermo y tienes fiebre, diarrea o vómitos, necesitarás beber más agua.
- **El lugar donde vives.** El calor, la humedad y la altura pueden afectar la cantidad de agua que necesitas.
- **Tu nivel de actividad.** El ejercicio puede hacer que pierdas líquidos al transpirar. Por eso, asegúrate de beber agua antes, durante y después de hacer ejercicio.

Como punto de partida, apunta a beber ocho vasos de 8 onzas de agua por día. Luego, bebe más o menos según tu sed, tu nivel de actividad y el clima.

Algunos expertos recomiendan usar una fórmula basada en el peso corporal: Apunta a alcanzar el

Maneras inteligentes de beber más agua

Es bueno fijarse el objetivo de beber suficiente agua todos los días. Prueba estos consejos para alcanzar tu objetivo de hidratación:

- ✓ Bebe un vaso de agua al levantarte por la mañana. Incorpora ocho onzas al comenzar el día.
- ✓ Bebe un vaso de agua entero antes de cada comida. Te ayudará a sentir mayor saciedad, por lo que comerás un poco menos.
- ✓ Compra una botella de agua reutilizable que te guste usar. Puede ser un recordatorio visual divertido para beber agua a lo largo del día.
- ✓ Saca provecho de la tecnología. Configura un recordatorio o una alarma en tu teléfono u otro dispositivo inteligente.
- ✓ Plantéatelo como un desafío. Pídeles a tus amigos o familiares que participen contigo en un concurso para beber agua, que aliente a todos a adoptar este hábito saludable.


25 al 50% de tu peso corporal en onzas de agua. Por ejemplo, si pesas 150 libras, deberías beber alrededor de 40 a 75 onzas de agua por día.

Cómo saber si estás deshidratado

La deshidratación implica no tener suficiente agua en el cuerpo. Pero, ¿cuáles son los signos de que necesitas más agua? En primer lugar, si tienes sed, ya estás ligeramente deshidratado. Otros síntomas pueden incluir:

- Dolor de cabeza
- Cansancio
- Mareos
- Orina oscura
- Sequedad en la boca
- Calambres musculares

Los casos más graves de deshidratación pueden ocurrir por la exposición a condiciones climáticas muy cálidas y húmedas, o una enfermedad que incluye vómitos y/o diarrea. En estos casos, puede ser necesario visitar un centro de cuidado de urgencia o la sala de emergencias para recibir líquidos por vía intravenosa. No pases por alto la deshidratación grave, ya que puede contribuir a enfermedades con riesgo de vida, como la insolación.

 **Para disfrutar de un batido de verano refrescante y repleto de vitaminas, echa un vistazo a la receta de la página 20.**

¿Qué pasa si no te gusta el agua sola?

Por lo general, beber agua es la mejor forma de hidratarse. Pero hay otras bebidas que también son beneficiosas, como la leche, el jugo y los té a base de hierbas, ya que están compuestas mayormente por agua.

Los electrolitos de las bebidas deportivas están diseñados para ayudarte a mantener la hidratación y a reponer líquidos al hacer ejercicio o practicar un deporte. Pueden ayudar a reemplazar las sales que se pierden al transpirar. Además, pueden ayudarte a sentirte mejor si estás enfermo y tienes fiebre, vómitos o diarrea. Busca marcas con menos azúcar.

Otra opción: Come tu agua. Casi el 100% del peso de muchas frutas y verduras corresponde al agua. Las opciones para hidratarse incluyen:

- Frutas de la familia de los melones, como sandía, melón cantalupo y melón rocío de miel
- Naranja
- Duraznos
- Piña
- Lechuga
- Espinaca
- Apio
- Pimientos



Tu pasado es un presente

El regalo de la nostalgia

¿Alguna vez añoras los tiempos pasados, en que la vida parecía más simple? Pensar en las viejas épocas es ser nostálgico y hasta puede ser bueno para ti. Los sentimientos de nostalgia pueden generar una sensación de consuelo y pertenencia, y tener un impacto positivo en tu forma de vivir actual.

Los numerosos beneficios de recordar momentos

Hay razones científicas que indican que la nostalgia puede ser buena para ti. Cuando revivimos momentos felices, nuestro cerebro libera sustancias químicas que nos hacen sentir bien, como la dopamina. Estas sustancias químicas pueden reducir el estrés y la ansiedad, y hacernos sentir más contentos. En un estudio, los investigadores descubrieron que cuando los participantes recordaban momentos, se sentían menos solos y su vida tenía más sentido.

La nostalgia puede ayudarte a:

- **Conectarte con los demás.** ¿Tienes recuerdos entrañables de vacaciones en familia, cumpleaños u otros momentos compartidos con tus seres queridos? Pensar en esas ocasiones puede despertar otros recuerdos felices con esas mismas personas y fortalecer tus vínculos actuales.
- **Ser más feliz.** Desempolvar tus recuerdos favoritos puede provocarte los mismos sentimientos que experimentaste originalmente.
- **Moldear tu futuro.** Las remembranzas pueden inspirar tus experiencias futuras. Por ejemplo, si tienes buenos recuerdos de hornear galletas con tu abuela, quizás quieras hacer lo mismo con los más pequeños de tu familia.
- **Cultivar la creatividad.** Las experiencias y emociones pasadas pueden ser una fuente rica de inspiración. Pueden impulsarte a escribir, pintar o realizar otras actividades artísticas.

Haz un recorrido por tu pasado

Hay muchas maneras de revivir el pasado:

- **Mira películas viejas.** Si tienes TV por cable, quizás ya tengas acceso a películas clásicas. Los canales como Turner Classic Movies suelen estar disponibles en la televisión por cable. Todos los servicios de *streaming*, como Netflix, Hulu y Amazon Prime, ofrecen muchas películas viejas. También puedes buscar clásicos en [YouTube.com](https://www.youtube.com).
- **Escucha música.** No importa qué tipo de música prefieras, porque puedes encontrar todo en línea. Para conectar generaciones, comparte las melodías que te gusten con personas más jóvenes que formen parte de tu vida.
- **Recuerda viejos libros.** Una visita a la biblioteca puede desbloquear recuerdos de tu juventud. Para ir bien atrás en el tiempo, visita la sección infantil y hojea libros viejos con imágenes.
- **Vuelve a preparar tus comidas favoritas de la infancia.** El aroma a comida asada en el horno puede evocar imágenes de las cenas de los domingos en familia. El olor a vainilla puede despertar recuerdos de pasteles de cumpleaños de tu infancia. Vuelve a servir tus viejos platos favoritos.
- **Crea tu legado.** Mantén vivas las anécdotas familiares. Sirven como una ventana hacia el pasado y permiten que las futuras generaciones se conecten con sus raíces. Comparte tus recuerdos hablando sobre ellos o escribiéndolos. Descubre la historia de tu familia a través de un sitio web de genealogía y arma tu árbol genealógico. Es una excelente manera de preservar tus orígenes.

Fuentes: Institutos Nacionales de Salud;
Asociación Estadounidense de Psicología



Los sentimientos de nostalgia pueden generar una sensación de consuelo y pertenencia, y tener un impacto positivo en tu forma de vivir actual.



Mantente seguro y ahorra en *Walgreens*

El verano es una época excelente para estar afuera y disfrutar del aire fresco y el sol. Pero no te olvides de usar bloqueador solar y mantenerte hidratado (consulta la [página 16](#)). Cigna Healthcare y Walgreens pueden ayudarte.

Visita Walgreens durante el Día de los Adultos Mayores y, en un solo lugar, podrás conseguir bloqueador solar, sombreros, anteojos de sol, botellas de agua y medicamentos con receta.* Y no te olvides de usar tu **tarjeta de Cigna Healthy Today** (consulta la [página 8](#)) para ayudar a pagar los artículos elegibles.

El Día de los Adultos Mayores de Walgreens es el primer martes de cada mes, y Cigna Healthcare tiene el orgullo de patrocinarlo en tiendas seleccionadas durante el mes de agosto. Si tienes más de 55 años y eres miembro de myWalgreens®, puedes ahorrar un 20% sobre el precio regular de los artículos seleccionados. También puedes comprar y ahorrar en línea toda la semana, con el código SENIOR20. Descarga la aplicación gratuita de Walgreens o visita Walgreens.com/SeniorsDay para comenzar.**

* Nuestra red incluye otras farmacias.

** 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/SeniorsDay para consultar los detalles completos. El 20% de descuento no se aplica a productos y servicios de farmacia.

Diferencias entre las imágenes

de la [página 13](#)

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1. El color del casco del ciclista | 8. El color de las flores |
| 2. La cartera de la mujer | 9. La mariposa |
| 3. El farol | 10. El color de la camiseta de la niña |
| 4. El color del carrito de bebé | 11. La ventana del edificio |
| 5. Un árbol diferente | 12. El hongo |
| 6. La mochila | 13. Una nube más |
| 7. El perro | 14. El guardabarros y la luz trasera de la bicicleta |

RECETA SALUDABLE

Batido energizante

Los batidos son una manera deliciosa de hidratarte y aumentar tus porciones diarias de frutas, verduras y lácteos. Consulta consejos de hidratación en la [página 16](#).

Ingredientes

- 1 a 1½ tazas de espinaca fresca
- 2 tazas de jugo 100% de fruta (piña, frutos rojos surtidos, etc.)
- 1 banana
- 1½ tazas de frutos rojos surtidos congelados
- 1 pote de seis onzas de yogur con bajo contenido de grasa
- 1 taza de hielo

La receta es del sitio web de la Universidad de Nebraska-Lincoln Extension Service, y puede encontrarse en food.unl.edu/recipe.

Si debes seguir una dieta especial, habla con tu médico sobre los ingredientes de la receta.

Instrucciones

Lava cuidadosamente la espinaca con agua fría y colócala en una licuadora con el jugo. Procesa bien. Agrega los ingredientes restantes y licúa. Puedes guardar la cantidad sobrante en un recipiente hermético en el refrigerador hasta cuatro días.

Rinde 4 porciones

Por porción: 150 calorías; 1 g de grasas totales; 0 g de grasas saturadas; 3 mg de colesterol; 40 mg de sodio; 34 g de carbohidratos totales; 3 g de fibra; 23 g de azúcares totales; 4 g de proteínas

Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Llama al 1-800-627-7534 (TTY 711) para obtener más información. Para presentar una queja relacionada con la comercialización, comunícate con Cigna Healthcare llamando al 1-800-627-7534 (TTY 711) o llama al 1-800-MEDICARE (las 24 horas, los 7 días de la semana). Si es posible, incluye el nombre del agente/corredor. Los productos y servicios de Cigna Healthcare se brindan exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de The Cigna Group. Los nombres, los logotipos y las marcas de Cigna, incluidas THE CIGNA GROUP y CIGNA HEALTHCARE, son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc.

Las subsidiarias de The Cigna Group tienen contrato con Medicare para ofrecer planes Medicare Advantage HMO y PPO y Planes de medicamentos con receta (PDP, por sus siglas en inglés) de la Parte D en determinados estados, y con determinados programas estatales de Medicaid. La inscripción en un producto de Cigna Healthcare depende de la renovación del contrato.

© 2024 Cigna Healthcare

