

Una publicación para los miembros de **AvMed Medicare**

ASPIRE

Otoño 2024

**EDICIÓN
ESPECIAL:**
Período de
inscripción
anual

Lo importante son los ahorros

**Protéjase de la influenza y
otros virus respiratorios**

Mejorando la salud mental

**Octubre es el mes de la
concientización del cáncer de mama:
Hágase las pruebas de detección**



EN ESTA EDICIÓN

- 4 **PROTÉJASE DE LA INFLUENZA Y OTROS VIRUS RESPIRATORIOS**
- 5 **¿DIABETES? ¿CARDIOPATÍA? ¿OSTEOPOROSIS? SU DENTISTA PUEDE SABERLO ANTES QUE USTED**
- 6 **ÓCTUBRE ES EL MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL CÁNCER DE MAMA: HÁGASE UN EXAMEN**
- 7 **ENCUENTRE COBERTURA MÉDICA PARA LOS PLANES MEDICARE ADVANTAGE DE AVMED**
- 8 **FORTALEZCA SUS HUESOS: UN ESQUELETO MÁS SALUDABLE COMIENZA AQUÍ Y AHORA**

9 Gane recompensas por vivir una vida sana

10 Lo importante son los ahorros

11 Mejorando la salud mental

ASPIRE

James M. Repp
Presidente

Ana M. Eberhard
Vicepresidenta,
Experiencia de los Miembros

AvMed, uno de los planes de salud más grandes de la Florida sin fines de lucro, proporciona beneficios de salud de calidad en todo el estado.

Consulte siempre con su Médico de atención primaria (PCP) con respecto a consejo médico. La información de salud en esta publicación no pretende reemplazar las directivas de su médico.

ASPR-FL20-M002 AvMed, Inc. Cobertura proporcionada por o a través de AvMed, Inc. (plan de beneficios de salud). Los planes contienen limitaciones y exclusiones.

AvMed *ASPIRE* es una publicación de AvMed.

Centro de Atención Para Miembro de AvMed
1-800-782-8633 (TTY 711)
Del 1 de octubre al 31 de marzo, de 8 am a 8 pm; 7 días a la semana. **Del 1 de abril al 30 de septiembre**. Lunes a viernes de 8 am a 8 pm y sábados, de 9 am a 1 pm.

www.AvMed.org

AvMed habla su idioma
Aspire is available in English on our website: <https://www.avmed.org/news/publications/medicare/>

Aspire está disponible en Español en nuestro sitio web: <https://espanol.avmed.org/news/publications/medicare/>

NUESTRO COMPROMISO CON USTED

Estimado y valioso miembro de AvMed Medicare:



El otoño es una buena ocasión para reflexionar y adoptar un estilo de vida más saludable. Con el Período de Inscripción Anual de Medicare abierto, los floridanos están pensando en sus beneficios y cobertura de atención médica para el próximo año.

En AvMed, nuestro objetivo es ayudarlo a que viva una vida de **VIV**illonario™. Para ayudar a nuestros miembros a prosperar, en esta edición de **ASPIRE** encontrará consejos, herramientas y educación para que viva una vida rica en las cosas que verdaderamente importan: la salud y felicidad.

Continúe leyendo para obtener información importante sobre las pruebas que las mujeres nunca deben omitir y las formas de protegerse en esta temporada de la influenza. También encontrará un folleto que le brinda una visión general de nuestros planes Medicare Advantage y el por qué AvMed

continúa ofreciendo uno de los mejores valores en Florida. Otros artículos se centran en hábitos para un envejecimiento saludable, cómo maximizar sus beneficios y el papel crucial de la salud dental en su bienestar general.

¿Tiene una historia de **VIV**illonario que contarnos? Compártala en ASPIRE@AvMed.org. Podría ser publicada en una edición futura. Como siempre, gracias por su continuo apoyo.

Que esté muy bien,

James M. Repp

Presidente

ASPIRE@AvMed.org



¡Comparta su vida de VIVillonario™! ¿Cómo se unió a WELLfluent? Envíenos un correo electrónico a ASPIRE@AvMed.org con su historia y foto o compártala en Facebook: etiquete a AvMed y use el hashtag #JoinTheWELLfluent. Su historia podría aparecer en una edición futura.

PROTÉJASE DE LA INFLUENZA Y OTROS VIRUS RESPIRATORIOS



Si bien es demasiado pronto para saber con certeza qué tan grave será la temporada de influenza 2024-2025, la mejor manera de reducir las posibilidades de enfermarse de influenza es vacunándose contra la influenza. Recibir la vacuna anual contra la influenza puede ayudar a protegerlo a usted y a quienes lo rodean de enfermarse y transmitir la influenza a otras personas.

La influenza es más activa en otoño e invierno y el virus suele alcanzar su punto máximo entre octubre y febrero. Puede vacunarse contra la influenza con su proveedor de atención primaria, una farmacia local o las clínicas. Lo mejor de todo es que su plan AvMed cubre una vacuna por temporada de influenza.

Además de la vacuna contra la influenza, hay vacunas disponibles para ayudarle a protegerse del virus respiratorio sincitial (VRS) y del COVID-19. Con el COVID-19, es particularmente importante que los adultos de 50 años o más reciban una dosis de la vacuna COVID-19 actualizada 2024-2025. La razón es que el virus evoluciona constantemente hacia nuevas variantes y recibir una vacuna actualizada es el método más eficaz de protección contra enfermedades graves y hospitalizaciones asociadas con el COVID-19.

Estas son las últimas recomendaciones de vacunas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) entrando a la temporada de influenza y virus respiratorios 2024-2025:

- **Influenza:** Todas las personas mayores de 6 meses en los EE. UU., con raras excepciones, deben recibir la vacuna contra la influenza (gripe) cada temporada. El Comité Asesor sobre Prácticas

de Inmunización de los CDC ha hecho esta recomendación "universal" desde la temporada de influenza 2010-2011. La vacuna de 2024 estará disponible en otoño.

- **COVID-19:** Los CDC recomiendan que todas las personas mayores de 6 meses reciban una vacuna contra el COVID-19 actualizada para 2024-2025. En el otoño, Novavax ofrecerá una vacuna contra el COVID-19 actualizada a base de proteínas, y Pfizer y Moderna ofrecerán vacunas contra el COVID-19 actualizadas basadas en ARNm.
- **Virus respiratorio sincitial (VRS):** Hay tres (3) vacunas contra el VRS autorizadas para su uso en adultos de 60 años o más en los Estados Unidos, que incluyen:
 - AREXVY de GSK
 - mRESVIA de Moderna; y
 - ABRYVO de Pfizer

Los CDC recomiendan una dosis única de una de esas vacunas contra el VRS para:

- Todos los adultos mayores de 75 años.
- Adultos de 60 a 74 años que tienen un mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave por VRS. Pregúntele a su proveedor de atención primaria si está en riesgo.

Si se enferma, cuídese para evitar la propagación de la influenza u otros virus respiratorios. Para las personas con VRS, COVID-19 o influenza, hay tratamiento disponible que puede aliviar los síntomas y reducir el riesgo de una enfermedad grave. La orientación de los CDC también recomienda que las personas con un virus respiratorio se queden en casa y alejadas de los demás y sugieren regresar a sus actividades normales cuando:

1. Los síntomas han mejorado en general durante al menos 24 horas; y
2. si había fiebre, esta haya desaparecido sin tener que utilizar medicamentos para reducir la fiebre.

Una vez que las personas reanuden sus actividades normales, se les alienta a adoptar estrategias de prevención adicionales durante los próximos cinco días para frenar la propagación de la enfermedad, como mejorar las prácticas de higiene, usar una mascarilla que se ajuste bien y/o mantener la distancia con los demás.

¿DIABETES? ¿CARDIOPATÍA? ¿OSTEOPOROSIS? SU DENTISTA PUEDE SABERLO ANTES QUE USTED

Una visita al dentista es importante para su higiene y salud bucal en general. Pueden detectar caries, gingivitis, bruxismo o rechine de los dientes y otras afecciones bucales antes de que se conviertan en complicaciones. ¿Pero sabía que también pueden ser los primeros en detectar muchas otras afecciones crónicas que van más allá de sus dientes blancos nacarados?

La salud bucal refleja la salud general. Las investigaciones muestran que más del 90 por ciento de todas las enfermedades sistémicas tienen manifestaciones orales, que incluyen encías inflamadas, úlceras bucales, sequedad de la boca y problemas excesivos de las encías. Por ejemplo, el mal aliento persistente y el sangrado de las encías podrían ser un indicador temprano de diabetes. Una mandíbula adolorida podría presagiar un ataque cardíaco (enfermedad cardíaca) inminente. Las radiografías dentales pueden incluso mostrar las primeras etapas de pérdida ósea (osteoporosis).

Algunas otras enfermedades que los dentistas podrían identificar por el estado de su salud bucal incluyen:

- Leucemia
- Cáncer de páncreas
- Enfermedad renal

- Cáncer bucal

Visitar al dentista con regularidad suele ser una buena práctica preventiva para mantener la boca, las encías y los dientes en óptimas condiciones. Pero también le permite a su dentista estar atento a novedades, como una mala nutrición o una alineación inadecuada de la mandíbula, que pueden indicar otros problemas de salud.

Cuando visite a su dentista, asegúrese de proporcionarle un historial médico completo e infórmele sobre cualquier problema de salud reciente, incluso si parece no estar relacionado con su salud bucal. Es posible que sea el primer proveedor de atención médica en diagnosticar un problema de salud y pueda recomendarle que haga un seguimiento con su proveedor de atención primaria para recibir tratamiento adicional.



COBERTURA PARA SONREÍR

Sus beneficios dentales incluyen un copago de \$0 por coronas, radiografías y limpiezas para que siga sonriendo.

Cada opción del plan de salud ofrece beneficios dentales únicos a través de nuestro aliado Delta Dental que le harán sonreír.

Lo que necesita saber:

- Se le pedirá que elija un proveedor dental de atención primaria para coordinar su atención.
- Su plan proporciona costos predecibles para facilitar el seguimiento de sus gastos de bolsillo. Usted paga un copago fijo sin deducible y sin límite del plan anual.
- No hay período de espera para comenzar a acceder a sus beneficios dentales.
- Los procedimientos de rutina, como chequeos

anuales, limpiezas higiénicas y radiografías, están cubiertos sin costo o a bajo costo para todos los miembros inscritos en el plan AvMed Medicare Advantage.

- Sus costos por servicios como limpiezas profundas, implantes, coronas, extracciones, endodoncias y dentaduras postizas varían según el plan de salud en el que esté inscrito.*

Con una selección de más de 1,500 dentistas para elegir y más de 340 ubicaciones en Miami-Dade y Broward, Delta Dental le facilita obtener la mejor atención dental que necesita para su situación específica.

**Usted es responsable de los copagos enumerados en su Evidencia de cobertura médica (EOC), así como de los servicios no cubiertos. Tenga en cuenta que algunos servicios están excluidos o incluyen limitaciones, como limitaciones de frecuencia, como se describe en los documentos del plan.*

OCTUBRE ES EL MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL CÁNCER DE MAMA: ¡HÁGASE UN EXAMEN!

Cuando la vida se vuelve ocupada para la mayoría de las mujeres, los exámenes de salud pueden quedar al final de la lista de tareas pendientes. Pero el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama en octubre es un gran recordatorio para hacerse pruebas de detección y ponerse al día con las pruebas que quizás se haya perdido.

¿No está seguro de por dónde empezar? Las citas y exámenes de detección que más le importen dependerán de factores como su edad, raza e historial médico.

Hable con su médico sobre las pruebas de detección adecuadas para usted. Mientras tanto, aquí hay seis exámenes de bienestar que debería considerar realizarse lo antes posible.

Mamografía: la Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda que todas las mujeres de entre 45 y 54 años se hagan una mamografía todos los años. Las mujeres de 55 años o más pueden continuar con los exámenes de detección anuales o cambiar a mamografías cada dos (2) años.

Control de bienestar anual: una visita anual a su proveedor de atención primaria es una excelente manera de controlar su bienestar general, así como de identificar problemas de salud tempranamente antes de que se agraven.

Detección de cáncer colorrectal: el riesgo de desarrollar cáncer colorrectal a lo largo de la vida es aproximadamente de 1 en 25 para las mujeres, según la Sociedad Estadounidense del Cáncer. La buena noticia es que las pruebas de detección pueden ayudar a encontrar pólipos precancerosos para extirparlos, así como a identificar el cáncer colorrectal antes para comenzar el tratamiento antes.

Prueba de densidad ósea: las mujeres tienen un mayor riesgo de sufrir osteoporosis, especialmente a medida que se acercan a la menopausia. La osteoporosis es causada por una masa ósea baja y aumenta el riesgo de fracturas óseas en la mujer. El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de Estados Unidos recomienda que las mujeres de 65 años o más



se hagan una prueba de minerales óseos. Es posible que desee hacerse la prueba antes si ha pasado por la menopausia y sabe que tiene un mayor riesgo de sufrir osteoporosis.

Detección de cáncer de piel: si ha estado esperando que le revisen ese lunar de forma extraña, no espere más. El cáncer de piel es el cáncer más común en Estados Unidos, según el Instituto Nacional del Cáncer. Cuando se detecta y trata a tiempo, las tasas de supervivencia del melanoma, el tipo de cáncer de piel más grave, son del 99 % después de 5 años.

¿Dónde puedo encontrar las pautas de cobertura médica para los planes Medicare Advantage de AvMed?

La información sobre las fuentes de criterios de cobertura que utilizamos para tomar determinaciones de necesidad médica para nuestros planes Medicare se puede encontrar en el sitio web de AvMed a través del siguiente código QR o la dirección web correspondiente:



<https://rb.gy/4k2f86>

Además, puede encontrar la lista completa de nuestras pautas de cobertura interna de Medicare utilizadas para determinaciones de necesidad médica y nuestra revisión de nuevos desarrollos en tecnología en nuestra página del Comité de Evaluación de Tecnología Médica (MTAC) en el sitio web de AvMed.

De vez en cuando, nuestras pautas de cobertura médica pueden cambiar, las cuales también puede encontrar en Próximos cambios en los criterios de cobertura de necesidad médica para miembros de Medicare Advantage en esta página web.

Para acceder a la página web use el código QR o dirección web correspondiente:



<https://rb.gy/3m3stn>

Actualmente publicados en esta área se encuentran los próximos cambios en las pautas de cobertura médica para los siguientes tipos de servicios:

- Medicamentos de la Parte B
- Pruebas de diagnóstico para pacientes ambulatorios para ciertos servicios de radiología de alta tecnología, como resonancias magnéticas y tomografías computarizadas.
- Servicios de oncología radioterápica (que utilizan partículas u ondas de alta energía para destruir o dañar las células cancerosas)

Estamos cambiando las pautas de cobertura médica para algunos de estos servicios debido a la orientación clínica actualizada de la organización de la que se originaron las pautas clínicas y/o a la revisión y actualización anual. Puede encontrar un listado de los servicios específicos con las actualizaciones de las pautas de cobertura médica y los cambios que se están realizando a través del siguiente código QR o dirección web correspondiente:



<https://rb.gy/3m3stn>

Los cambios en las pautas de cobertura médica para los medicamentos de la Parte B y los servicios de radiología de alta tecnología entrarán en vigencia el 1 de noviembre de 2024. Los cambios en las pautas de cobertura médica para los servicios de oncología radioterápica entrarán en vigencia el 1 de enero de 2025.





FORTALEZCA SUS HUESOS: UN ESQUELETO MÁS SALUDABLE COMIENZA AQUÍ Y AHORA

Su esqueleto tiene la importante tarea de proteger sus órganos y músculos. Los huesos también almacenan calcio; el nutriente más común que promueve una buena salud vascular, nerviosa y hormonal.

A medida que envejece, sus huesos comienzan naturalmente a debilitarse, lo que aumenta el riesgo de sufrir osteoporosis, lo que puede provocar fracturas óseas graves. Y aunque la osteoporosis es más frecuente en mujeres mayores, puede afectar a cualquier persona, así que hable con su médico sobre los exámenes preventivos de densidad ósea.

Es posible que se necesite más de un vaso de leche para sostener sus huesos. Aquí hay algunos pasos que puede seguir a cualquier edad para ayudar a mantener sus huesos fuertes y saludables.

Paso #1 - Coma sano: Lo que coma marca la diferencia. La proteína mantiene y desarrolla músculos sanos, lo

que quita peso a los huesos y distribuye equitativamente el esfuerzo. Trate de llevar una dieta rica en proteínas magras como pavo, tofu, frijoles y pescado. Estos tipos de proteínas bajas en grasas y de alta calidad ayudan a reducir el riesgo de fracturas y ayudan a acelerar la reparación ósea después de una lesión.

Paso #2 - Ejercicio: Los ejercicios con pesas ayudan a los huesos fortaleciéndolos con células adicionales. Si sus huesos están relativamente sanos, pruebe con un ejercicio de alto impacto como saltar la cuerda o correr. El yoga, el senderismo y el entrenamiento de fuerza también son excelentes opciones.

Paso #3 - Deje de fumar: Dejar de fumar puede ser difícil, pero su médico o proveedor de atención médica puede ayudarlo. Ellos pueden prepararle un plan o dirigirlo a otros recursos en su área.

GAÑE RECOMPENSAS POR UNA VIDA SALUDABLE

Gane hasta \$125 en tarjetas de regalo por completar actividades que lo mantengan saludable. Cuando usted toma decisiones saludables, es recompensado con bienestar y longevidad. En AvMed vamos un paso más allá con nuestro programa Healthyperks, donde usted obtiene tarjetas de regalo por completar actividades saludables.

Mientras se mantenga al tanto de su salud, le ofrecemos una variedad de opciones para canjear recompensas, como completar visitas anuales de bienestar, vacunas contra la gripe, su evaluación de salud personal y mucho más. Puede recibir varias tarjetas de regalo anuales de minoristas, restaurantes y supermercados de su elección.



¡LO IMPORTANTE SON LOS AHORROS!



Opciones de recetas médicas más asequibles: cuando más las necesita

AvMed sabe que brindarle a nuestros miembros acceso a medicamentos asequibles es una de las mejores maneras en que podemos ayudarlos a

mantenerse saludables. Rx Savings Solutions (RxSS) es una herramienta que puede usar ahora mismo para ver todas las opciones de menor costo que tiene para sus medicamentos recetados.

Active su cuenta RxSS o inicie sesión hoy

Así es como funciona:

- Su cuenta RxSS le muestra alternativas igualmente efectivas y asequibles cubiertas por su plan AvMed, incluido cuánto costarán.
- Podrá buscar y comparar precios en diferentes farmacias e incluso configurar recordatorios para tomar sus medicamentos.
- Usted y su proveedor de atención médica pueden hablar sobre sus opciones y tomar la mejor decisión para su salud y su presupuesto.

Ya sea que esté buscando reducir los gastos mensuales o simplemente mantener el control de sus medicamentos, RxSS es un recurso que puede ayudarlo a administrar todas las recetas de su hogar desde una ubicación conveniente.

Siempre puede acceder a RxSS iniciando sesión en su Portal para miembros de AvMed y seleccionando Rx Savings Solutions en el menú.

MAXIMIZANDO SUS BENEFICIOS

Acceder y comprender su cobertura y beneficios de AvMed ahora es más fácil que nunca. Regístrese e inicie sesión en su cuenta AvMed para:

- Ver coberturas y beneficios específicos
- Realizar un seguimiento de los pagos para alcanzar su deducible
- Ver su Explicación de Beneficios
- Ver sus reclamaciones
- Solicitar y ver una copia digital de su tarjeta de identificación de miembro
- Ver autorizaciones o referidos
- Acceder a herramientas de bienestar y ahorro

Para obtener más información sobre los beneficios y programas que ofrece AvMed, visite www.AvMed.org/Medicare/



MEJORANDO LA SALUD MENTAL

Según la Asociación Estadounidense de Psicología, entre el 15 y el 20 por ciento de los estadounidenses mayores de 65 años han experimentado depresión. Ser sociable e involucrado es importante para la salud y el bienestar general. Las investigaciones han demostrado que tener un sólido sistema de apoyo de familiares y amigos puede ayudar a reducir el riesgo de depresión. Los cambios en el estilo de vida, como hacer ejercicio con regularidad y volverse más activo socialmente, también pueden combatir la depresión.

Si cree que sufre de depresión, es importante que consulte a un proveedor de atención médica. Su proveedor de AvMed puede recomendarle medicamentos y terapia. En AvMed nos preocupamos por la salud mental. Con soluciones integradas de atención de salud conductual, nuestros miembros pueden elegir entre más de 8,600 médicos experimentados y autorizados en Florida para recibir apoyo, incluidos psiquiatras, psicólogos y otros consejeros de salud mental.

Además, en asociación con Optum, AvMed le ofrece la aplicación Self Care de AbleTo, un producto de bienestar digital que puede usar a su propio ritmo con herramientas y recursos de autocuidado disponibles en cualquier momento y lugar. Y su uso no tiene costo adicional. Para obtener más información sobre los servicios de salud conductual y encontrar un proveedor local, visite www.AvMed.org/Medicare/Programs-Tools/MentalHealth-Tools.

MANTÉNGASE ACTIVO CON SILVERSNEAKERS®

SilverSneakers® le permite aprovechar las clases de ejercicios grupales en los gimnasios participantes en todo el país. Puede conocer gente nueva y ponerse en forma sin importar dónde esté. También se encuentran disponibles membresías en gimnasios, clases flexibles y otros beneficios, y este programa se ofrece a los miembros de AvMed sin costo adicional. Para obtener más información, visite www.SilverSneakers.com.

HAGA NUEVOS AMIGOS A TRAVÉS DEL CLUB ASPIRE

Club ASPIRE es un club exclusivo solo para miembros para que disfrute de divertidos eventos sociales, sesiones educativas y otras actividades con otros miembros del Club ASPIRE en su comunidad. No solo conocerá al equipo de AvMed, sino que también tendrá la oportunidad de conocer a miembros con ideas afines que intentan llevar una vida de **VIV**illonario™.

Visite www.AvMed.org/About-Us/Calendar para encontrar eventos del Club ASPIRE cerca de usted.

4 HÁBITOS PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



A medida que envejecemos, nuestros hábitos se vuelven aún más importantes para nuestra salud en general. Aquí hay cuatro hábitos saludables que le ayudarán a envejecer y sentirse mejor:

- 1. Coma bien para dormir bien:** Conseguir suficientes ZZZ es más difícil en los últimos años, pero dormir bien es clave para su salud general. "Los cambios hormonales pueden causar estragos en el sueño tanto en los hombres como en las mujeres a medida que envejecemos", dice Beth Misner, nutricionista deportiva certificada y coautora de *Healing Begins in the Kitchen*. Es por eso que Misner dice que es útil evitar los alimentos con hormonas agregadas y llevar una dieta natural y equilibrada compuesta principalmente de alimentos integrales. Cuando sea posible, elija frutas, verduras y carnes orgánicas.
- 2. Ejercicio:** cada actividad cuenta. Una investigación de la Universidad Brigham Young (BYU) indica que el ejercicio puede ralentizar el proceso de envejecimiento de las células. "Todos conocemos a alguien que parece más joven que su edad real", dice el profesor de ciencias del ejercicio Larry Tucker, que trabajó en el estudio. "Cuanto más activos somos físicamente, menos envejecimiento biológico se produce en nuestro cuerpo".
- 3. Manténgase conectado:** los vínculos sociales fuertes ayudan a reducir los niveles de estrés a medida que envejece, añade Misner. "La investigación de BYU pudo demostrar que las conexiones sociales podrían aumentar las probabilidades de supervivencia durante un cierto período de tiempo en más del 50 por ciento".
- 4. Juegue con una mascota:** una mascota puede ayudarlo a mantenerse saludable a medida que envejece. "Las investigaciones han demostrado que incluso acariciar a un perro puede reducir la presión arterial y el ritmo cardíaco", dice Misner. Si no puede cuidar una mascota, muchos refugios dan la bienvenida a voluntarios para pasear perros, y algunos, incluso lo invitan a entrar y acariciar a los gatos a quienes les encanta sentarse en el regazo de las personas. ¡Lo ayuda a usted y les ayuda a ellos!

- Centro de Atención para Miembros de AvMed
1-800-782-8633 (TTY 711)
Del 1 de octubre al 31 de marzo, de 8 am a 8 pm; 7 días de la semana.
Del 1 de abril al 30 de septiembre, de lunes a viernes, de 8 am a 8 pm
y sábados, de 9 am a 1 pm.
- Enfermeras de guardia de AvMed: **1-888-866-5432** (TTY 711) 24 horas del día,
7 días de la semana
- Línea directa para fraudes y abusos: **1-877-286-3889**
- Sitio web de AvMed: **www.AvMed.org**
- Facebook de AvMed:  **www.Facebook.com/AvMedHealth**

Reciba **GRANDES NOTICIAS** sobre su salud.

¡Regístrese para recibir mensajes de texto!

Desde obtener información esencial sobre salud y bienestar hasta posibles ahorros, **AvMed** ofrece grandes noticias por mensaje de texto.

Escanee el código QR a continuación para comenzar:



Solo le enviamos mensajes de texto que sean relevantes para su plan y su salud, y puede elegir dejar de recibirlos en cualquier momento.

AvMed Medicare es un plan HMO con contrato de Medicare.
La inscripción en AvMed Medicare depende de la renovación del contrato.