

ASPIRE

Invierno 2025

**Febrero es el Mes de la
Salud del Corazón**

**Exámenes de Detección:
Cómo los Exámenes de
Detección Periódicos Pueden
Proteger su Salud**

**Consejos Para Prevenir los
Resfriados y la Influenza**

**Por Qué Descansar Bien
Por la Noche es Bueno
Para su Corazón**

EN ESTA EDICIÓN

- 4 FEBRERO ES EL MES DE LA SALUD DEL CORAZÓN
- 5 POR QUÉ DESCANSAR BIEN POR LA NOCHE ES BUENO PARA SU CORAZÓN
- 6 CUESTIONARIO: ¿CONOCE LOS SIGNOS DE UN ATAQUE AL CORAZÓN?
- 7 EXÁMENES: CÓMO LOS EXÁMENES DE DETECCIÓN PERIÓDICOS PUEDEN PROTEGER SU SALUD
- 8 CONSEJOS PARA PREVENIR LOS RESFRIADOS Y LA INFLUENZA
- 9 ¡AYÚDENOS A HACERLO AÚN MEJOR!

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

10 Puntos clave para recordar después de un alta hospitalaria

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:



"**A**ño nuevo, vida nueva". Es un dicho que escuchamos a menudo cuando cambiamos nuestros calendarios al 1 de enero. Sin embargo, a medida que entramos en 2025, le propongo una ligera revisión: "Año nuevo, más saludable", que es lo que el equipo de AvMed está preparado para ayudar a todos nuestros miembros a hacer.

Esta edición de AvMed **ASPIRE** está llena de consejos, herramientas e información para vivir una vida de VIVIllonario® equilibrada con felicidad y bienestar. Leerá sobre formas de mejorar la salud de su corazón; consejos para defenderse de resfriados e influenza; pasos para prepararse adecuadamente para el alta hospitalaria; y la importancia de las visitas anuales de bienestar y los exámenes de salud.

Además, en las próximas semanas, es posible que reciba por correo una encuesta independiente del programa de Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Atención Médica sobre AvMed. Como sabe, valoramos su opinión y apreciamos sus comentarios, ya que esta herramienta desempeña un papel importante en su atención médica y garantiza que sigamos brindando un mejor servicio, calidad y asequibilidad para nuestros miembros.

¿Tiene una historia de **VIVIllonario** 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 WELLfuent™? Envíenos un correo electrónico a ASPIRE@AvMed.org con su historia y foto o compártala en Facebook: etiquete a AvMed y use el hashtag #JoinTheWELLfuent. Su historia podría aparecer en una edición futura.

FEBRERO ES EL MES DE LA SALUD DEL CORAZÓN

Mantenerse activo es una de las mejores maneras de mantener su corazón sano. Y mantener un corazón sano es una excelente manera de mantener felices los corazones de sus seres queridos. Febrero es el Mes de la Salud del Corazón, por lo que es el momento perfecto para mostrarle algo de amor a su corazón (y al de ellos).

¿Por qué debería preocuparse por la salud del corazón?

Según la Asociación Estadounidense del Corazón, si bien las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en los EE. UU., no son una parte normal del proceso de envejecimiento. Además, incluso si la enfermedad cardíaca es hereditaria en su familia, eso no significa que sea inevitable. Puede reducir significativamente su riesgo de enfermedad cardíaca manteniendo un peso saludable y manteniendo su colesterol y presión arterial en niveles normales. La mejor manera de hacerlo es comprometerse con un estilo de vida saludable y mantenerse al día con las visitas anuales de bienestar.

Obtenga más información sobre cómo comprender su presión arterial: www.rb.gy/xorll4

Cinco cosas que puede hacer para reducir el riesgo de enfermedad cardíaca:

1. **Manténgase activo.** Tome una clase de ejercicios, camine, estírese, haga yoga o monte bicicleta; tan solo 10 minutos al día de actividad física pueden brindar los máximos beneficios para la salud. Si había fiebre, esta desapareció sin tener que usar medicamentos para reducirla.
2. **Elija alimentos saludables.** Una buena nutrición ayuda a mantener bajo control factores de riesgo críticos como el colesterol, la presión arterial, la diabetes y el peso. Además, se sentirá mejor. Asegúrese de que su dieta incluya un buen equilibrio de proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables.
3. **Deje de fumar.** Las sustancias químicas tóxicas de los cigarrillos afectan negativamente la funcionalidad del corazón y los vasos sanguíneos, lo que provoca una acumulación de placa en las arterias del corazón.
4. **Limite el consumo de alcohol.** Tomar más de dos tragos al día para los hombres y más de uno al día para las mujeres puede aumentar el riesgo de hipertensión arterial y obesidad, ambas afecciones aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca.
5. **Relájese.** Manejar el estrés de manera saludable es esencial para su salud mental.



POR QUÉ DESCANSAR BIEN POR LA NOCHE ES BUENO PARA SU CORAZÓN

Puede mejorar la salud de su corazón si duerme bien. He aquí por qué (y cómo) dormir mejor.

Probablemente sepa que comer alimentos nutritivos y hacer ejercicio con regularidad es bueno para tener un corazón sano. Según la Asociación Estadounidense del Corazón, otro hábito saludable para el corazón igualmente crítico que debe agregar a su rutina es dormir entre siete y nueve horas cada noche.

Dormir mal puede aumentar el riesgo de sufrir muchas afecciones relacionadas con las enfermedades cardíacas. Esto es lo que necesita saber sobre el vínculo entre el sueño y la salud del corazón, además de cómo conseguir un sueño de calidad.

Cuando no duerme bien por la noche, la salud de su corazón puede verse afectada. Eso no significa que, si se queda despierto viendo televisión esta noche, mañana tendrá un infarto. Pero con el tiempo, la falta de sueño afecta el corazón.

Esto es a lo que puede conducir la falta de sueño:

- **Aumento de peso.** Cuando no dormimos, tendemos a elegir malas comidas. En un estudio, las mujeres que estaban privadas de sueño comían significativamente más calorías por día que aquellas que dormían lo suficiente. Esas calorías adicionales pueden provocar aumento de peso, y la obesidad es un factor de riesgo bien conocido de enfermedad cardiovascular.
- **Hipertensión.** Su presión arterial desciende naturalmente y permanece baja durante toda la noche mientras duerme. Pero si permanece despierto por más tiempo, su cuerpo pasa menos tiempo en este modo de presión arterial más baja. Además, la falta de sueño aumenta las hormonas del estrés, como el cortisol, que puede elevar la presión arterial.
- **Menos actividad física.** Es fácil ver por qué: sin dormir, estará demasiado cansado para hacer ejercicio. ¿Y sabe cuál es el resultado de la inactividad? Lo ha adivinado: un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.
- **Depresión.** Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), los trastornos de salud mental están relacionados con factores de riesgo de enfermedad cardíaca. Un estudio de 2021 encontró que las personas que no dormían lo suficiente tenían casi tres veces más riesgo de sufrir angustia mental (como ansiedad

y depresión). Esto es preocupante, porque la depresión es difícil para el corazón.

Ahora que sabe a qué puede conducir la falta de sueño, aquí tiene algunos consejos para disfrutar de un ZZZZ de calidad.

Cuando visite a su dentista, asegúrese de proporcionarle un historial médico completo e infórmelo 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.

Consejos para ser un "súper durmiente":

- **Practique buenos hábitos de sueño.** Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. Tener una rutina para la hora de acostarse también puede resultar útil. Tal vez lea un libro, tome una taza de té caliente o tome una ducha antes de acostarse a dormir. Una rutina constante puede hacer que su cuerpo.
- **Diga "NO" a las pantallas.** Usar su teléfono o tableta en la cama es un no-no. La luz azul de la mayoría de las pantallas altera la producción de melatonina y eso altera el sueño.
- **Manténgalo fresco y oscuro.** La temperatura ideal para dormir es entre 60°F y 67°F. Por lo tanto, baje el termostato mientras se prepara para ir a la cama. Si es posible, abra la ventana de su dormitorio; esa ráfaga adicional de oxígeno puede ayudarle a conciliar el sueño más rápido. Bloquee la luz del exterior con cortinas o una máscara para dormir.
- **Escuche sonidos para dormir.** Una máquina de sonido o una aplicación de teléfono (pero mantenga la pantalla del teléfono apagada o boca abajo) pueden ayudar a enmascarar los ruidos de fondo, lo que puede ayudarle a quedarse dormido más rápido. Puede sintonizar el sonido de la lluvia, el murmullo de un arroyo o cualquier cosa que le ayude a sentirse relajado y con sueño.
- **Pruebe la meditación.** Comience con una técnica de respiración sencilla: siéntese tranquilamente y relájese durante unos minutos. Preste atención a su respiración mientras inhala y exhala lentamente. Si su mente divaga, regrésela suavemente al sonido de su respiración. Una aplicación de meditación también puede ayudar.

CUESTIONARIO: ¿CONOCE LOS SIGNOS DE UN ATAQUE AL CORAZÓN?

Actuar rápido salva vidas, pero hay que saber qué buscar. Todos hemos visto la versión cinematográfica de un ataque cardíaco: el dolor aplastante, la mano extendida apretando el pecho, la mueca, el colapso. Es muy dramático, pero a menudo nada realista.

Si sospecha que alguien está sufriendo un ataque cardíaco, llame al 911 de inmediato, incluso si no está seguro.

Los socorristas pueden llevar al paciente al hospital más rápido, comenzar el tratamiento en el camino y garantizar que la persona sea admitida rápidamente cuando llegue. Llamando al 911, su ser querido puede recibir tratamiento hasta una hora antes que si hubiera ido en auto. Y podría salvar su vida.

A continuación, le presentamos un breve cuestionario para evaluar sus conocimientos sobre los eventos cardíacos. Quizás aprenda algo nuevo.

P1: Verdadero o falso: la mayoría de los ataques cardíacos implican una aparición repentina de dolor intenso en el pecho.

P2: ¿Qué síntomas en el área del pecho están asociados con la mayoría de los ataques cardíacos?

- a. Malestar en el centro del pecho o hacia el lado izquierdo.
- b. Malestar que dura más de unos pocos minutos o que aparece y desaparece.
- c. Sensaciones de presión u opresión.
- d. Todo lo anterior.

P3: Verdadero o falso: Las náuseas, los vómitos, el dolor encima del ombligo y los sudores fríos son signos de una gripe estomacal, no de un ataque cardíaco.

P4: ¿Cuál de estas afirmaciones NO ES VERDADERA con respecto a los ataques cardíacos en las mujeres?

- a. Las mujeres siempre tienen exactamente los mismos síntomas que los hombres.
- b. Sentirse cansado sin motivo es un síntoma más común en las mujeres que en los hombres.
- c. Las mujeres suelen confundir los síntomas de un ataque cardíaco con signos de estrés o agotamiento.



- d. Una mujer que sufre un ataque cardíaco tiene más probabilidades que un hombre de tener dolor abdominal o acidez estomacal.

Respuestas

R1: Falso. Aunque el dolor o malestar en el pecho es el signo más común, la mayoría de los ataques cardíacos comienzan lentamente y los síntomas pueden variar de leves a intensos. Los síntomas más leves son más comunes en mujeres, adultos mayores y personas con diabetes.

R2: D, todas las anteriores. Las versiones leves o graves de cualquiera de estas pueden indicar un ataque cardíaco.

R3: Falso. Los síntomas de un ataque cardíaco no siempre se limitan al área del pecho. Los signos pueden incluir los enumerados anteriormente, así como dolor o malestar en la mandíbula, el cuello, la espalda, el hombro o uno o ambos brazos. Algunas personas experimentan mareos y falta de aire, con o sin dolor en el pecho, cuando están activas o en reposo.

R4: A NO ES VERDADERA, pero las otras sí. Las mujeres pueden experimentar los mismos síntomas que los hombres, pero es posible que no. Muchas mujeres no tienen dolor en el pecho en absoluto. También tienen más probabilidades que los hombres de experimentar mareos y desmayos, falta de aire, náuseas o vómitos y dolor en la espalda o la mandíbula. La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte entre las mujeres, por lo que es importante que todos conozcan los posibles signos, independientemente del género.

EXÁMENES: CÓMO LOS EXÁMENES DE DETECCIÓN PERIÓDICOS PUEDEN PROTEGER SU SALUD

Ya conoce los principios básicos para optimizar su salud. Comer de forma nutritiva, hacer ejercicio con regularidad, mantener un peso saludable, beber con moderación y no fumar son las bases para una buena salud y la prevención de enfermedades. Sin embargo, eso no es todo lo que puede hacer. Las pruebas de detección periódicas son esenciales para prevenir enfermedades y encontrar mejores formas de mantenerse saludable.

Las pruebas de detección salvan vidas

Las pruebas de detección son importantes para una mejor salud porque incluso las enfermedades graves pueden no causar síntomas hasta que la enfermedad esté avanzada, y es por eso que las pruebas de detección pueden salvar vidas.

Problemas médicos como diabetes, colesterol alto, cáncer de colon y cáncer de cuello uterino se encuentran entre las muchas afecciones para las que existen excelentes pruebas de detección. Las pautas para las pruebas de detección varían y los factores incluyen el estado de salud, los factores de riesgo y la edad. Siéntese con su médico de atención primaria (PCP) y revise las pruebas de detección que debería realizarse.

- **Cáncer colorrectal.** El cáncer colorrectal (cáncer de colon o recto) es la segunda causa principal de muerte por cáncer en los Estados Unidos, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Las pruebas de detección pueden identificar pólipos precancerosos y detectar el cáncer colorrectal en forma temprana, cuando el tratamiento es más eficaz.

Existen diferentes pruebas de detección del cáncer colorrectal y los miembros deben hablar con su médico primary para determinar cuál es la mejor prueba (o pruebas) para ellos. Las pruebas de detección periódicas a partir de los 45 años son la clave para mantener a raya el cáncer colorrectal o detectarlo muy temprano para comenzar el tratamiento. El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU. recomienda que los

adultos de entre 45 y 75 años se realicen pruebas de detección de cáncer colorrectal y también recomienda que los adultos de entre 76 y 85 años hablen sobre las pruebas de detección con su médico primary.

- **Diabetes.** Según los CDC, la diabetes afecta a más del 25% de las personas mayores de 65 años en los Estados Unidos. Existen distintos tipos de diabetes, pero todos están relacionados con niveles elevados de azúcar en sangre. La mayoría de los diabéticos deben hacerse una prueba de hemoglobina A1c (prueba de azúcar en sangre) y una prueba de daño renal al menos una vez al año. Las nuevas pautas de la Asociación Estadounidense de Diabetes recomiendan que todos los adultos se hagan pruebas de detección al menos una vez cada tres años a partir de los 35 años, incluso si los resultados son normales. Obtenga más información sobre su A1c aquí: www.rb.gy/zg8yv
- **Colesterol.** Es importante controlar el colesterol alto porque este no presenta síntomas. Cuando el colesterol es demasiado alto, se acumula en las arterias, lo que reduce el flujo sanguíneo al corazón. La prueba de detección es un perfil de lipoproteínas, que mide el colesterol total, el colesterol LDL (malo), el colesterol HDL (bueno) y los triglicéridos.



CONSEJOS PARA PREVENIR LOS RESFRIADOS Y LA INFLUENZA

La llegada de la primavera no significa que podamos relajarnos en cuanto a los resfriados y la influenza. La temporada de influenza se extiende hasta bien entrada la primavera y los resfriados persisten incluso cuando hace buen tiempo.

Si bien la mejor manera de prevenir la influenza es vacunarse contra ella, aquí hay otros consejos para mantenerse saludable y evitar contraer resfriados o influenza:

- **LÁVESE LAS MANOS CON FRECUENCIA.** Los virus de la influenza y el resfriado tienden a propagarse por contacto directo.
- **EVITE TOCARSE LA CARA.** Los virus de la influenza y el resfriado tienen más probabilidades de entrar en nuestro organismo por los ojos, la nariz y la boca.
- **HAGA EJERCICIO.** El ejercicio aeróbico potencia la capacidad natural del cuerpo para eliminar los virus.
- **DEJE DE FUMAR Y REDUZCA EL CONSUMO DE ALCOHOL.** Ambos vicios reducen la capacidad de nuestro sistema inmunológico para combatir los virus.
- **DESCANSE Y RELÁJESE.** Relajarse a través de actividades como la meditación ayuda a aumentar nuestra capacidad para combatir los virus del resfriado y la gripe.
- **NO CONTAGIE A OTROS.** Si tiene un resfriado o influenza, no use las manos para cubrirse al toser o estornudar. Use un pañuelo desechable o la parte interna del codo. Siga lavándose las manos con frecuencia y limite el contacto directo con otras personas.

POLLO EN LA SARTÉN DE LA CHEF PATTY 4 PORCIONES

Ingredientes:

- ½ taza de aceite de oliva
- 1 limón, exprimido
- 1 naranja, en jugo
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 1 cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 6 muslos de pollo
- 1 calabacín mediano, cortado por la mitad a lo largo y rebanado o cortado en rodajas gruesas
- 1 pimienta amarillo, picado en trozos de 1 pulgada
- ½ cebolla morada grande, cortada en cuñas gruesas
- 1 pinta de tomates cherry o uva
- ½ taza de aceitunas Castelvetrano o kalamata, sin hueso
- ¼ de taza de queso feta
- 2 cucharadas de perejil fresco finamente picado

Instrucciones:

Precaliente el horno a 425°F. En un tazón grande, mezcle el aceite, el jugo de limón, el jugo de naranja, el ajo, el orégano, la mostaza de Dijon, la sal y la pimienta. Coloque los muslos de pollo en el tazón con la marinada y déjalos marinar durante al menos 30 minutos. Luego, coloque el calabacín, el pimiento morrón, la cebolla morada y los tomates en el fondo de una sartén grande de hierro fundido o en una fuente para horno. Agregue los muslos de pollo sobre las verduras y hornee por 35 minutos. Retire la sartén/fuente del horno, agregue las aceitunas y el queso feta y luego vuelva a colocarlo en el horno por otros 10 a 15 minutos, o hasta que las verduras se ablanden y el pollo esté bien cocido a 165°F. Termine con perejil fresco picado. ¡Y a disfrutar!



¡AYÚDENOS A HACERLO AÚN MEJOR!

Nuestra prioridad principal es mejorar continuamente su experiencia como miembro y sus beneficios para ayudarlo a que se mantenga saludable.

En las próximas semanas, es posible que reciba por correo una encuesta independiente del programa de Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Atención Médica, también conocido como CAHPS.

Al completar esta encuesta CAHPS, podemos obtener más información sobre su experiencia con AvMed para mejorar nuestros servicios y satisfacer mejor sus necesidades. Esta herramienta juega un papel importante en el cuidado de su salud y garantiza que sigamos brindando servicios de calidad y la mejor experiencia de atención médica posible.

¡Valoramos su opinión y conocer sus experiencias de atención médica es muy importante para nosotros! Si recibe una carta o llamada sobre una encuesta para calificar su plan de salud de AvMed, le pedimos que se tome unos minutos para participar.

Como recordatorio, a través de AvMed ahora usted disfruta de:

- Un servicio confiable con más de 50 años sirviendo a los floridanos.

- Más formas de ayudar a mantener el dinero en su bolsillo:
 - Herramienta de ahorro de recetas a través de Rx Savings® Solutions
 - Healthyperks le ofrece hasta \$125 en recompensas por llevar una vida saludable
- Beneficios adicionales como productos de venta libre, audífonos y servicios de visión.
- \$0 de prima, \$0 visitas a médicos primarios, \$0 visitas virtuales de telesalud.
- Amplia cobertura dental con \$0 de copago para coronas.
- Transporte privado puerta a puerta a proveedores de atención médica aprobados.
- Programa de entrega de comidas frescas a través de DeliverLean™ (disponible en ciertos planes después de pasar la noche en el hospital).
- Programa de entrenamiento físico SilverSneakers® – ¡asista a clases en persona o reciba kits para el hogar y haga ejercicio en casa!



PUNTOS CLAVE PARA RECORDAR DESPUÉS DE UN ALTA HOSPITALARIA

No es de extrañar que la experiencia de una estancia en el hospital pueda resultar abrumadora. Es por eso que, su principal objetivo después de recibir el alta del hospital debe ser lograr una recuperación sin problemas.

A continuación, se incluyen puntos clave que debe recordar y pasos proactivos que puede tomar después del alta hospitalaria para encaminarse hacia la recuperación sin perder su ritmo de vida:

- Comuníquese con su médico de atención primaria (PCP) lo antes posible después de su estadía en el hospital para programar una visita dentro de los 7 días posteriores a la fecha de su alta.
- Llene todos los medicamentos recetados durante su estadía en el hospital y tómelos según las instrucciones. Si tiene alguna pregunta sobre sus medicamentos, asegúrese de consultar con su farmacéutico o PCP.
- Notifique a su PCP sobre cualquier cambio en los medicamentos. Esto incluye nuevos medicamentos agregados a su régimen de medicamentos o cambios en la frecuencia o dosis de los medicamentos actuales como resultado de su hospitalización.

- Asegúrese de que seguir todas las instrucciones de alta. Si tiene alguna pregunta sobre sus instrucciones de alta, comuníquese con el número proporcionado en su documentación de alta y/o con su PCP.
- Si se solicitan servicios a domicilio y/o equipo médico duradero y no recibe servicios/equipo dentro de las 24 a 48 horas posteriores a su alta, comuníquese con Atención para Miembro de AvMed al 1-800-782-8633.
- Si necesita ayuda para coordinar la atención después de una hospitalización, comuníquese con el Departamento de administración de casos de AvMed al 1-800-972-8633, opción 3 o por correo electrónico a CM@AvMed.org.
- Si tiene alguna pregunta fuera del horario de atención o durante el fin de semana, llame a nuestra enfermera de guardia al 1-888-866-5432.

Consejo útil: Lleve sus medicamentos con usted para revisarlos con su PCP y asegurarse de que está tomando los medicamentos correctos en la dosis correcta y con la frecuencia correcta.

VISITAS ANUALES DE BIENESTAR: LA MEJOR MANERA DE MANTENERSE SALUDABLE

En AvMed, estamos comprometidos a promover una mejor salud entre nuestros miembros. Ofrecemos servicios integrales de atención preventiva como parte de sus opciones de cobertura.

Continúe el año nuevo enfocándose en la prevención con una visita anual de bienestar con su médico. Conéctese con su médico de atención primaria (PCP) para un examen de rutina y revise la atención preventiva que necesita este año. Es fundamental prevenir enfermedades y asegurarse de que se mantenga saludable.

Le recomendamos que programe **su visita anual de bienestar** y analice todas sus necesidades de atención preventiva con su médico **sin costo alguno para usted.**

Se recomienda una visita de bienestar anual para garantizar que su médico tenga un registro continuo de su salud, lo que facilita la detección de signos sutiles de enfermedad. Además, las visitas anuales garantizan que reciba los exámenes de salud y las vacunas recomendadas que pueden mantenerlo saludable.

Ser proactivo con respecto a su salud y bienestar es la mejor manera de evitar problemas médicos graves y mantener sus costos de atención médica al mínimo.

Para ver una lista completa de servicios preventivos, visite AvMed.org. Comuníquese con su proveedor de atención médica para conocer los servicios recomendados, programar su visita virtual o en el consultorio y comenzar a disfrutar de una vida más saludable.

¿Dónde puedo encontrar 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 en: www.AvMed.org/about-us/corporate-governance-and-responsibility/medical-technology-coverage-guidelines/.

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 a través de nuestro Comité de Evaluación de Tecnología Médica (MTAC) en el sitio web de AvMed en: www.AvMed.org/about-us/corporate-governance-and-responsibility/medical-technology-coverage-guidelines/.

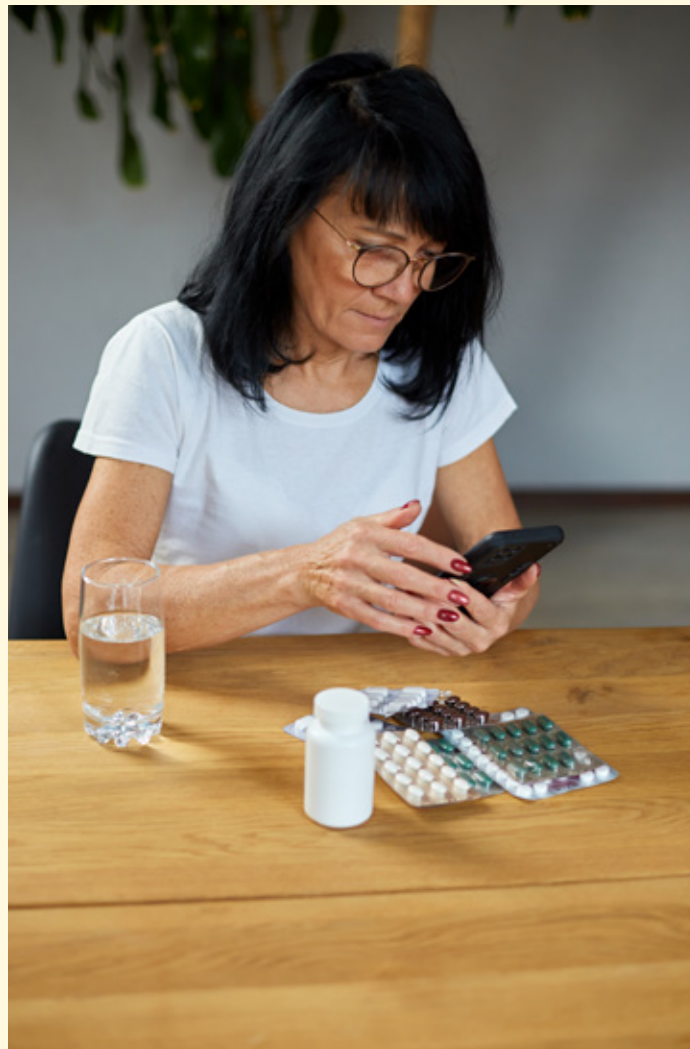
De vez en cuando, nuestras pautas de cobertura médica pueden cambiar, las cuales también puede encontrar en Próximos cambios en los criterios de cobertura de necesidad médica para miembros de Medicare Advantage en esta página web.

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

- Pruebas de diagnóstico y procedimientos quirúrgicos para ciertos servicios de cardiología para pacientes hospitalizados y ambulatorios, a partir del 1 de abril de 2025.
- Monitoreo terapéutico remoto, a partir del 1 de abril de 2025.
- Servicios de oncología radioterápica (que utilizan partículas u ondas de alta energía para destruir o dañar las células cancerosas) y pruebas genéticas de oncología, a partir del 1 de julio de 2025.
- Medicamentos de la Parte B para servicios de oncología, a partir del 1 de julio de 2025.

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 en: www.AvMed.org/about-us/corporate-governance-and-responsibility/medical-technology-coverage-guidelines/.

¡Encuentre una farmacia cerca de usted!



¿Sabía que puede acceder a precios de medicamentos e información de farmacias las 24 horas del día visitando Encuentre una farmacia | AvMed? (www.AvMed.org/prescriptions/find-a-pharmacy/)

- En el menú desplegable, seleccione su tipo de plan AvMed
- Luego seleccione el nombre del plan y presione ver detalles
- Entonces tendrá la posibilidad de:
 - o Precio de un medicamento O
 - o Encontrar una farmacia

- 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: **f www.Facebook.com/AvMedHealth**

Reciba **GRANDES NOTICIAS** sobre su salud.

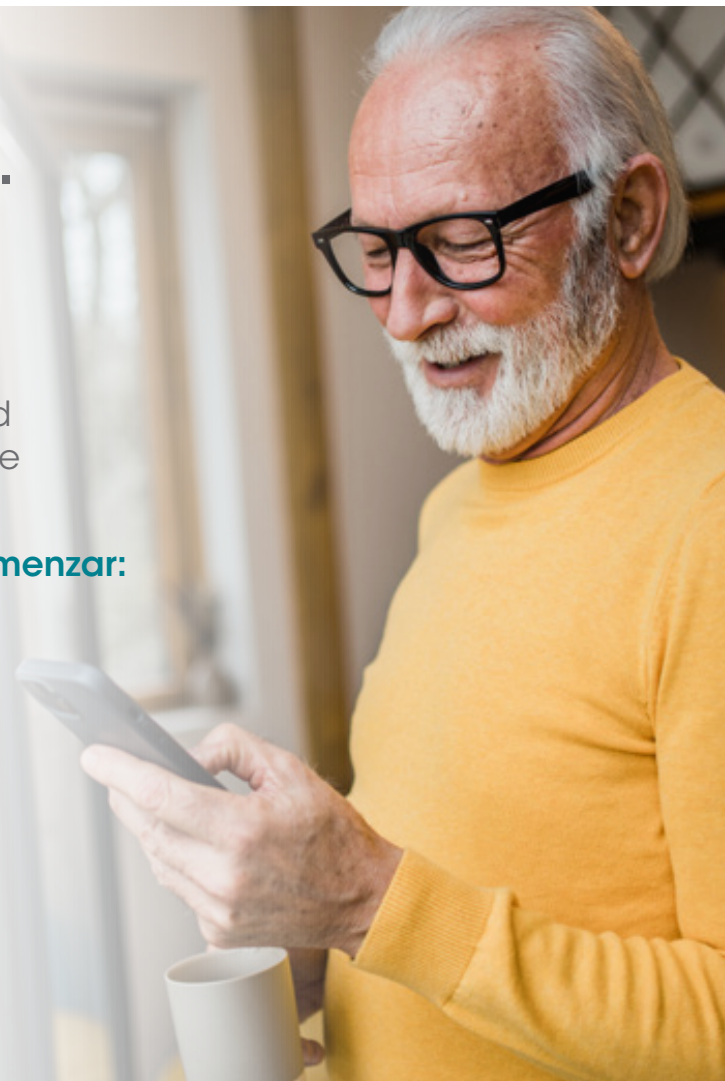
¡Regístrese para recibir mensajes de texto!

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.