

SALUDyCultura





En nombre de todos nosotros en Clever Care,
gracias por formar parte de nuestra familia
Clever Care! ¡Le deseamos bienestar y felicidad!

Myong Lee
Fundador y Director Ejecutivo
Clever Care Health Plan, Inc.



En esta edición

| | |
|--|----|
| 5 formas de mejorar su salud cardíaca | 4 |
| Manejo de los medicamentos | 8 |
| Aproveché al máximo su cuidado de la vista | 9 |
| El arte de cocinar con color: sugerencias de alimentación saludable del Dr. Siddiq | 10 |
| Pickleball: Conozca el deporte de mayor crecimiento en los EE. UU. | 11 |
| Celebrando la comunidad (Enfoque de asesoramiento para miembros) | 12 |
| Fin de la emergencia de salud pública (ESP) de la COVID | 14 |
| Rompecabezas inteligentes | 15 |

A close-up photograph of two hands, one light-skinned and one dark-skinned, gently holding a bright red heart. The background is a soft, light blue gradient.

Cinco formas de mejorar su salud cardíaca

Probablemente haya visto una buena cantidad de artículos de salud cardíaca. Están por todas partes. Lo más probable es que algunas de las cosas que lea vengan de nosotros en Clever Care.

Entonces, ¿qué es lo más complicado de la salud cardíaca? ¿Por qué la necesidad constante de hablar sobre la importancia de tener un estilo de vida saludable y con un corazón sano?

La respuesta es sencilla:

Las enfermedades cardíacas siguen siendo la causa número uno de muerte en los Estados Unidos.¹

Cuidar de su corazón adoptando un estilo de vida saludable es un acto de amor propio. Aunque parezca una noticia vieja, debe tomárselo a pecho.

¹ Fuente: National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division for Heart Disease and Stroke Prevention



1

Si fuma, deje de hacerlo.

Fumar es malo para su salud y, cuando fuma, aumenta drásticamente sus posibilidades de desarrollar una enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, enfermedad pulmonar, enfisema, bronquitis crónica y cáncer. Si está intentando dejar de fumar y desea conocer los beneficios que pueden ayudar, llame a nuestro equipo de atención al cliente.

2

Alimentación saludable

Intente evitar las grasas saturadas y las trans no saludables. Esto incluye limitar los alimentos con nata pesada y salsas gravy, mantequilla y manteca, aceites de coco y palma (intente sustituirlos por aceites de oliva y aguacate), carnes grasosas, vísceras, alimentos fritos y alimentos ricos en sodio, como alimentos congelados y enlatados comprados en tiendas, sal de mesa y salsa de soja. En su lugar, consuma frutas y verduras ricas en nutrientes, cereales integrales y legumbres, carnes magras, soja y tofu.



3 Alimentación consciente

Incorpore el hábito alimentario que los habitantes de Okinawa denominan "*hara hachi bu*", que significa comer hasta que esté lleno al 80 %. Comer en exceso y comer demasiado rápido puede aumentar el riesgo de sufrir un ataque al corazón y hacer que se sienta incómodo y pesado.

4 Haga ejercicio

El entrenamiento de resistencia leve y los ejercicios aeróbicos moderados a leves son formas excelentes de hacer que el corazón bombee y la sangre fluya. Incluso entre diez y quince minutos al día pueden marcar la diferencia. El tai chi, el yoga y los ejercicios aeróbicos acuáticos son regalos excelentes para su corazón, cuerpo y mente.



5 Concéntrese en la meditación

La respiración consciente y la meditación tienen muchos beneficios para la salud, incluido ayudar al corazón. La respiración y la meditación pueden ayudar a reducir la presión arterial y la frecuencia cardíaca. La meditación y la respiración pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad y mejorar el bienestar mental y las perspectivas, lo cual también es bueno para su corazón.



¡Muestre a su corazón el amor que merece! Clever Care está aquí para ayudarle a aprovechar al máximo sus beneficios, muchos de los cuales pueden ayudarlo a desarrollar un estilo de vida saludable que le permita disfrutar más mientras realiza el buen trabajo de fortalecer su corazón. Llame a nuestro equipo de atención al cliente para aprender a utilizar su estipendio flexible para membresías de gimnasio, clases de bienestar, alimentación saludable y suplementos de hierbas.

Manejo de los medicamentos

Tomar el medicamento correcto con regularidad y a tiempo es crucial, especialmente para personas mayores. Cuando se toman varias recetas, fármacos de venta sin receta y suplementos de hierbas al mismo tiempo, es más probable que se produzca un error perjudicial.

Usted no es el único responsable del manejo de los medicamentos

¿Sabía que los planes de Medicare con cobertura de medicamentos recetados de la parte D deben proporcionar a los miembros programas de manejo de la terapia con medicamentos (Medication Therapy Management Programs, MTMP)?

El objetivo de los MTMP es garantizar que los medicamentos prescritos a ciertos miembros se utilicen correctamente. Los MTMP mejoran los resultados terapéuticos de los miembros al ayudarles a usar mejor los medicamentos y reducir el riesgo de que sucedan cosas malas, incluidos los malos resultados medicamentosos.

Los efectos secundarios pueden producirse con algo más que simplemente medicamentos con receta y sin receta. También pueden ocurrir con suplementos de hierbas, incluso aquellos tan populares y útiles como el ginseng rojo.

El cuerpo de cada persona es diferente. Por eso en Clever Care animamos a todos nuestros miembros a aprovechar los programas de manejo de la terapia con medicamentos ofrecidos por la ley y a trabajar estrechamente con su médico cada vez que se introducen nuevos suplementos dietéticos o medicamentos en su régimen de salud y bienestar.

Para obtener ayuda sobre cómo acceder a los MTMP, llame a nuestro equipo de atención al cliente.



Aproveché al máximo su cuidado de la vista



El cuidado de la vista es mucho más que ajustes en sus lentes de prescripción. Las personas mayores de 55 años tienen un mayor riesgo de sufrir problemas de pérdida de visión, incluyendo la degeneración macular asociada a la edad.

La atención preventiva puede desempeñar un papel importante en la ralentización de la pérdida de visión. ¿Sabía que la dieta, el ejercicio y el control del colesterol y la presión arterial pueden ayudar a reducir el riesgo de degeneración macular asociada a la edad? Además, si fuma, considere dejarlo. Pero el cuidado de la vista va más allá de comer muchas zanahorias y caminatas rápidas alrededor de la cuadra. La priorización de los exámenes oculares anuales es esencial para el cuidado de la vista.

¿Sabía que...?

La identificación temprana puede prevenir aproximadamente el 90 % de la pérdida visual asociada a la diabetes. La diabetes aumenta su riesgo de desarrollar glaucoma, cataratas y retinopatía diabética, entre otras afecciones oculares.

Estas son tres de las principales razones por las que los exámenes oculares anuales son tan importantes:

1) Glaucoma:

El glaucoma es un aumento de la presión ocular. Si no se trata, puede provocar visión de túnel y dolor ocular. La detección temprana reduce el daño ocular. Los síntomas varían, pero muchos no notarán nada hasta que se pierde la visión.

2) Cataratas:

Las cataratas son una condición médica en la que el cristalino del ojo se nubla con el tiempo. Las cataratas, si no se tratan, pueden provocar pérdida de la visión. Afortunadamente, existen opciones de tratamiento quirúrgico para eliminar las cataratas y restaurar la visión.

3) Retinopatía diabética:

La retinopatía diabética es una afección diabética que causa la destrucción de los vasos sanguíneos de la retina. La retinopatía diabética puede no causar síntomas hasta que se produzca pérdida de la visión. Dependiendo del tipo y la gravedad de la retinopatía diabética, el tratamiento ralentiza y detiene los síntomas y la pérdida de la visión.

¿Experimenta síntomas relacionados con la visión o le preocupa su visión? Póngase en contacto con su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) o con uno de nuestros oftalmólogos u optometristas de la red para programar una exploración.

eye Med ¡Aproveché su cuidado de la vista!
Todos los miembros deben programar al menos una exploración ocular dilatada cada año. Los planes de Clever Care ofrecen un examen ocular y un estipendio anual que se pueden utilizar para lentes de contacto o gafas. Para programar su visita anual o encontrar un oftalmólogo, use nuestro localizador de proveedores de Clever Care EyeMed para agendar una cita rápida y sencilla.

El arte de cocinar con color

Sugerencias de alimentación saludable del Dr. Siddiq

Añadir una variedad de frutas y verduras de colores a sus platos no solo hace que su comida parezca una obra de arte, sino que también proporciona importantes beneficios para su salud. El uso de un arco iris de frutas y verduras coloridas también brinda más cuando se trata de sabor y aroma.

Disfrute de la divertida práctica de cocinar con colores con amigos y familiares y de enseñarle a sus nietos los beneficios únicos y maravillosos para la salud.

¡Vamos a sumergirnos en el arco iris de la diversión!

| | | |
|--------------------------|---|--|
| Rojo | Proteja su cuerpo de los radicales libres. | Añada manzanas rojas, remolacha, sandías, pimientos rojos, uvas rojas y frutos rojos, como fresas y frambuesas, a su plato. |
| Naranja/ amarillo | Ayude a prevenir enfermedades cardíacas. | Añada naranjas, batatas, plátanos, albaricoques, pimientos amarillos, zanahorias, maíz y mangos a su plato. |
| Verde | Mejore su defensa contra los carcinógenos. | Añada brócoli, aguacates, repollo, col, menta, albahaca, kiwi y coles de bruselas a su plato, y vierta una buena taza caliente de té verde para disfrutar. |
| Azul/morado | Ralentice el envejecimiento celular y ayude al corazón. | Añada pasas, berenjenas, higos, moras, moras azules, repollo morado y bayas de saúco a su plato. |
| Blanco/marrón | Mejore su metabolismo y dése un impulso inmunitario. | Añada coliflor, rábano daikon, champiñones, ajo, nabos y cebolla a su plato. |

Dr. Khaliq Siddiq Director clínico

El Dr. Siddiq es un internista apasionado por mejorar el acceso a una atención médica de alta calidad para todos. Adopta un enfoque holístico del bienestar de los miembros, enfatizando la situación de toda la vida de las personas. El Dr. Siddiq ha ejercido la medicina comunitaria durante más de 20 años en las regiones de Los Ángeles y OC.





Pickleball: Conozca el deporte de mayor crecimiento en los EE. UU.

¿Qué se obtiene cuando se mezcla tenis, bádminton y tenis de mesa? La respuesta es: un deporte divertido y socialmente emocionante llamado “pickleball”.

El pickleball es el deporte de crecimiento más rápido en los EE. UU.

Este juego adictivo, descrito por USA Pickleball como “fácil de empezar, pero difícil de parar”, lo juegan más de 36.5 millones de estadounidenses y aumentando.

Pickleball es una excelente opción para personas mayores, ya que permite el movimiento físico de moderado a ligero y proporciona a las personas mayores un excelente entrenamiento aeróbico mientras socializan con amigos.

La ciencia ha demostrado que las personas que realizan actividades físicas y practican deportes que les resultan divertidos tienen más probabilidades de mantenerse juntas. Con pickleball, puede tenerlo todo.

Ayude a su corazón y mejore su actitud mental dándole una oportunidad al pickleball.

Celebrando la comunidad

El Plan de salud Clever Care se enorgullece de abrir las puertas de nuestro centro comunitario para que nuestros miembros puedan disfrutar de un entorno cálido y acogedor para ellos y obtener los servicios que necesitan. Nuestros centros comunitarios Monterey Park, Koreatown y Westminster Clever Care están listos para ayudar a los miembros con preguntas sobre opciones sanitarias y problemas relacionados con Medicare.

Los servicios que se ofrecen en estos centros comunitarios son gratuitos para las personas mayores y otros visitantes, junto con recursos para la salud mental, bancos de alimentos y otros programas de asistencia comunitaria a través de asociaciones de Clever Care con organizaciones sin fines de lucro. Los visitantes del centro comunitario pueden acceder a clases y seminarios sobre temas de bienestar como meditación, yoga, tai chi y nutrición saludable, baile de línea, inglés como clases de segundo idioma, meditación consciente y días de películas.

Además, estamos incorporando sugerencias de nuestros Comités Asesores Comunitarios de Miembros sobre actividades nuevas y emocionantes dentro de nuestros centros, como la adición al mahjongg inspirada recientemente por los miembros.

¿Le gustaría compartir algunas ideas divertidas sobre actividades comunitarias?

¡Esperamos verle pronto!

Para obtener más información sobre los próximos eventos, visite es.clevercarehealthplan.com/clever-care-community-centers/ o llame al (833) 721-4378 para hablar con un representante del centro comunitario.



¡ESCANÉEME!



**Koreatown | 928 South Western Ave., Suite 227
Los Angeles, CA 90006**

Nuestro centro comunitario Koreatown Clever Care cuenta con asesores bilingües que hablan inglés y coreano.



**Monterey Park | 117 West Garvey Ave. #C
Monterey Park, CA 91754**

Nuestro centro comunitario Monterey Park Clever Care cuenta con asesores bilingües que hablan inglés, chino cantonés y chino mandarín.



**Westminister | 9600 Bolsa Ave., Suite D
Westminister, CA 92683**

Nuestro centro comunitario Westminister Clever Care cuenta con asesores bilingües que hablan inglés y vietnamita.

Únase a uno de nuestros Comités Asesores Comunitarios de Miembros



Los Comités Asesores Comunitarios de Miembros de Clever Care están buscando miembros elegibles para Medicare como usted que quieran unirse. Los voluntarios de cada comité desempeñarán un papel esencial en la concienciación sobre las necesidades y preocupaciones de la comunidad que representan. Las reuniones del comité se realizarán en el idioma que corresponda y se celebrarán en nuestras ubicaciones de centros comunitarios.

Se les informará a los miembros voluntarios del comité sobre los próximos programas y beneficios y se unirán a nosotros para ayudar a concienciar sobre los servicios de atención médica disponibles a través de la red de proveedores y servicios del Clever Care Health Plan. El objetivo de cada comité es ayudar a mejorar y proporcionar la mejor atención posible a nuestros miembros.

Comités ofrecidos:

- Vietnamita
- Mandarín y cantonés
- Coreano
- Inglés

¿Le interesa unirse?

Para obtener más información o programar una entrevista, llame al **(833) 721-4378** o visite nuestros centros comunitarios para hablar con uno de nuestros representantes. ¡Esperamos tener noticias tuyas!

Fin de la emergencia de salud pública (ESP) de la COVID-19

El programa de emergencia de salud pública (ESP) de la COVID-19 **expiró el 11 de mayo de 2023.**

Qué significa esto para los miembros de Clever Care:

- Todas las pruebas de COVID-19 deberán realizarse en un laboratorio de red. Los miembros pueden optar por someterse a pruebas fuera de la red, pero deben cubrir los costes de su bolsillo.
- Los rellenos de transición de medicamentos volverán al suministro habitual de una vez para 30 días
- Clever Care reanudará/iniciará la facturación de los miembros cuando deben primas o sanciones de inscripción tardías.



Tranquilidad con COVID-19

Clever Care seguirá proporcionando un copago de \$0 para las pruebas o el tratamiento de la COVID-19 cuando lo realice un profesional de la red autorizado.

Además, no se aplica el costo compartido del miembro para los siguientes servicios de la Parte C, cuando estén relacionados con las pruebas o los tratamientos de la COVID-19, excepto las pruebas no solicitadas por un médico con licencia de la red:

- Visitas al consultorio de un médico, atención de urgencia, sala de emergencias o unidad móvil.
- Tratamiento/atención médica por COVID en todas las ubicaciones de servicio, incluidas las admisiones como paciente hospitalizado y hospitalizaciones de observación. Incluye un centro de enfermería especializada y hospital para pacientes ambulatorios
- Visitas virtuales
- Servicios necesarios por motivos médicos cuando el transporte en cualquier otro vehículo podría poner en peligro la salud del beneficiario

Copago de \$0 cuando se le diagnostican problemas de salud relacionados con el COVID-19. Incluye el tratamiento para la atención de emergencia en todo el mundo. En caso de emergencia, la atención proporcionada por proveedores de la red y fuera de la red estará cubierta. Los servicios requieren autorización previa.

Rompecabezas inteligentes

Ponga a prueba su mente. Los ejercicios mentales, como los rompecabezas sudoku, son una excelente manera de mejorar el funcionamiento cognitivo, la memoria y la salud general del cerebro.

¡Pruebe sus habilidades con sudoku! El objetivo del juego de sudoku es sencillo. Los números del 1 al 9 (para un cuadrado de 9 x 9) o del 1 al 4 (para un cuadrado de 4 x 4) solo pueden aparecer una vez en cada fila, columna y cuadro del tablero de sudoku. Tendrá que esforzarse más para resolver el problema a medida que avanza en el juego. ¡Disfrute poniendo a trabajar su cerebro!

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | 3 | | |
| | 1 | 3 | |
| | | | 4 |
| | | | 3 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | 2 | |
| 2 | | 3 | 4 |
| | 2 | | |
| 1 | 3 | | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 2 | 4 | |
| | | | 2 |
| | | 2 | |
| 2 | | 3 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 3 | | 4 | | | |
| | 6 | | 5 | | | 2 | 8 | |
| 9 | 4 | | | 2 | 6 | | 5 | |
| | 9 | | 7 | 8 | 5 | | | |
| | 7 | 5 | | | | 4 | | 8 |
| | | 3 | | | 1 | 5 | | |
| | 5 | | | | | 1 | | |
| 7 | | 6 | 9 | 5 | | | 4 | 3 |
| | 3 | | | 6 | 8 | | 2 | 5 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2 | 6 | | 1 | | 7 | 9 | |
| 1 | | | 7 | 6 | | | | 5 |
| 7 | 3 | | | | | 1 | 6 | 8 |
| | | 3 | | | 7 | 9 | | |
| 2 | 7 | 9 | 6 | | 3 | 8 | 5 | 1 |
| | 4 | 8 | 2 | | 1 | 3 | | |
| | | 2 | | 7 | | 4 | | |
| 3 | | | 4 | 8 | 2 | | 1 | |
| | | | | | 9 | | 2 | |



7711 Center Ave.
Suite 100
Huntington Beach, CA 92647

Manténgase en contacto

Obtenga el apoyo que necesita en el idioma que prefiera. Tanto si está buscando un gerente de caso, si tiene preguntas sobre su tarjeta de estipendio flexible o si necesita servicios de apoyo adicionales, nuestro equipo de atención al cliente está listo para ayudarle.

Directorio del servicio de atención al cliente:

Inglés: (833) 388-8168 (TTY: 711)
Chino - Cantonés: (833) 808-8161
Chino - Mandarín: (833) 808-8153
Coreano: (833) 808-8164
Español: (833) 388-8168
Vietnamita: (833) 808-8163

Horario de atención:

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

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

Si desea recibir una copia digital de este boletín informativo para usted o para compartir con sus amigos, visite es.clevercarehealthplan.com/newsletter y descargue su copia gratuita.