

INVIERNO

2024

# BOLETÍN PARA MIEMBROS



UN MENSAJE DE NUESTRO  
DIRECTOR  
MÉDICO

EXÁMENES DE  
DETECCIÓN  
Y SERVICIOS  
PREVENTIVOS  
IMPORTANTES

BENEFICIOS  
Y SERVICIOS  
SUPLEMENTARIOS

RECIBA SU  
VACUNA  
CONTRA  
**LA GRIPE**



IMPERIAL  
HEALTH PLAN  
OF CALIFORNIA

# UN MENSAJE DE NUESTRO DIRECTOR MÉDICO

## ¡FELICES FIESTAS!

Esperamos que se encuentre bien. Gracias por ser un miembro de Imperial Health Plan of California, Inc. (HMO) (HMO SNP). Estamos agradecidos por tener la oportunidad de ayudar a tratar su salud. Queremos ayudar a que se mantenga bien y saludable. En este boletín informativo, tenemos algunas actualizaciones emocionantes y consejos útiles solo para usted.

Es importante que se cuide mucho, tanto física como mentalmente. A continuación le brindamos algunos consejos simples:

- **Manténgase hidratado(a):** Beba mucha agua todos los días (a menos que su médico le pida que restrinja su consumo de agua debido a su condición médica específica).
- **Coma de manera saludable:** Intente comer una dieta balanceada. Esto ayuda a que su cuerpo se mantenga fuerte.
- **Ejercítese regularmente:** Incluso un poquito de ejercicio puede hacer una gran diferencia. Intente mantenerse activo(a) todos los días. Propóngase caminar por lo menos 4,000 pasos al día y busque llegar a la meta de 7,000 pasos a cualquier ritmo (a menos que su médico le haya indicado que no camine).

En Imperial Health Plan, estamos aquí para ayudarlo(a) en su viaje hacia la salud. Consulte con su proveedor para que le proporcione recomendaciones personalizadas—ya sea que sea momento de verificar su nivel de azúcar en sangre o programar exámenes de detección de cáncer de colon o mama. Gracias por permitirnos ser parte de sus vidas y ser su equipo de cuidado de salud.

¡Cuídese y manténgase saludable!

Con los mejores deseos,

**Dr. Muthukumar Vaidyaraman, MD MBA FACHE**  
Director Médico

# EXÁMENES DE DETECCIÓN Y SERVICIOS PREVENTIVOS IMPORTANTES

Les alentamos a sacar provecho de los servicios preventivos que el Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos de los Estados Unidos (US Preventive Services Task Force, USPSTF) recomienda. Estos servicios han recibido un Grado A o B, lo que significa que son altamente beneficiosos para su salud. La mejor parte es que estos exámenes de detección no requieren de una autorización previa—solo una orden de un proveedor calificado autorizado.

Para obtener más información sobre estos servicios y cómo pueden ayudarle, visite la página de recomendaciones del USPSTF en: [www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation-topics/uspstf-a-and-b-recommendations](http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation-topics/uspstf-a-and-b-recommendations).

También puede verificar los servicios preventivos de Medicare que usted tiene a su disposición en: [www.medicare.gov/coverage/preventive-screening-services](http://www.medicare.gov/coverage/preventive-screening-services).

A continuación le brindamos un recurso adicional. Por favor, seleccione la Evidencia de Cobertura que se asocia con el Paquete de Beneficios de su Plan (Plan Benefit Package, PBP): <https://imperialhealthplan.com/california/los-angeles/members/benefits/>

# ES MOMENTO DE RECIBIR SU VACUNA ANUAL CONTRA LA GRIPE

¡Sea proactivo(a) y anticipése a esta temporada de gripe! Al acercarse esta época rápidamente, ahora es el momento perfecto para recibir su vacuna contra la gripe. Protéjase y proteja a sus seres queridos de manera que pueda disfrutar de las fiestas y momentos posteriores sin preocupación. No espere—¡vacúnese hoy!

## ¿CUÁNDO ES LA TEMPORADA ALTA DE GRIPE?

La temporada alta de gripe va desde diciembre hasta febrero. Recibir su vacuna contra la gripe ahora puede ayudar a prevenir una enfermedad grave y evitar consultas innecesarias con el médico.

Hágase cargo de su salud—¡vacúnese hoy!

## ¿QUÉ RECOMIENDAN LOS CENTROS PARA EL CONTROL Y PREVENCIÓN Y DE ENFERMEDADES?

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan las vacunas contra la gripe 2024-2025 actualizadas para todas las personas de 6 meses de edad a más para protegerlas contra resultados potencialmente graves de la gripe durante esta próxima temporada.

## ¿CUÁNDO ESTARÁ DISPONIBLE LA NUEVA VACUNA CONTRA LA GRIPE Y CUÁNTO COSTARÁ?

¡La vacuna contra la gripe 2024-2025 ya se encuentra disponible en todas las farmacias participantes! Programe la vacuna contra la gripe para usted y su familia sin costo alguno.

## ¿ES RESFRÍO, GRIPE O COVID-19?

SÍNTOMA	RESFRÍO	GRIPE	COVID-19
FIEBRE / FATIGA	●	●	●
TOS	●	●	● Tos seca
DOLOR DE GARGANTA / SECRECIÓN NASAL	●	●	●
DOLORES DE CABEZA	●	●	●
ESTORNUDOS	●	●	●
DOLOR CORPORAL	●	●	●
DIARREA, NÁUSEAS Y/O VÓMITOS	●	● Más común en niños	●
PÉRDIDA DEL GUSTO Y/U OLFATO	● Especialmente con una congestión nasal	●	● Al inicio—usualmente sin secreción nasal o congestión nasal
INICIO		1 a 4 días después de la infección	Aproximadamente 5 días después de la infección, pero puede variar de 2 a 14 días.

● Algunas veces ● Usualmente ● Rara vez ● Nunca

# EQUIPO DE FARMACIA DE IMPERIAL HEALTH PLAN

Nuestro equipo puede ser pequeño, pero somos una fuerza motriz de farmacéuticos, técnicos farmacéuticos y encargados de farmacia especialmente capacitados. Podemos ayudarle con todas sus necesidades de medicamentos, tales como entender su copago, obtener los medicamentos recetados que necesita, encontrar soluciones si su medicamento cuesta demasiado y mucho más. Al trabajar juntos, buscamos optimizar la salud de nuestros miembros. ¡Colaboremos para tener una salud mejor!

## Beneficios de Farmacia de Imperial Health Plan of California, Inc. (HMO) (HMO SNP)

Los miembros de Medicare de Imperial pueden obtener un suministro de 100 días para sus medicamentos por el mismo copago que para un suministro de 90 días. Este beneficio es parte de nuestro beneficio de farmacia y le ayudará a ahorrar dinero y tiempo. Además, le ayudará a mantenerse adherente a sus medicamentos.

## ¿QUÉ SIGNIFICA MANTENERSE ADHERENTE?

Significa cumplir con el plan de medicamentos que su médico le ha recetado. Siempre debe hablar con su médico si tiene alguna pregunta o inquietud antes de que usted mismo(a) haga algún cambio.

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE MANTENERSE ADHERENTE?

Se ha probado que cumplir con su plan de medicamentos puede conllevar una mejor salud y un mejor control de sus condiciones crónicas. Esto puede resultar en menos visitas a la sala de emergencias, tomar menos medicamentos, tener más tiempo para hacer cosas que le encantan y mucho más. Si está interesado(a), solicite más información al equipo de Farmacia de Imperial. Para obtener actualizaciones sobre la farmacia, por favor, verifique la página de Recursos Farmacéuticos en nuestro sitio web. También puede comunicarse con nuestro equipo de Farmacia de cualquiera de las maneras que se mencionan a continuación. ¡Esperamos con ansias poder atenderlo(a)!

## ¿CÓMO HACER QUE SU MÉDICO SOLICITE UN SUMINISTRO DE 100 DÍAS?

Cuando tenga una consulta con su médico, le puede solicitar un suministro de 100 días para sus medicamentos, más 3 reposiciones. Solicítele que envíe la nueva receta a la farmacia de su elección. También puede llevar usted mismo(a) la receta a la farmacia.

## ¿CÓMO PUEDE HACER QUE LE ENVÍEN SUS MEDICAMENTOS RECETADOS POR CORREO A SU HOGAR?

Hay muchas farmacias que pueden enviar sus medicamentos recetados por correo a su hogar. Este envío no tendrá un costo adicional para usted.

Nos hemos asociado con el servicio de pedidos por correo Birdi para proporcionar una entrega conveniente en el hogar de sus medicamentos recetados sin costo adicional para usted. ¡Disfrute hoy del servicio gratuito sin complicaciones! 1-855-873-8739 (usuarios de TTY marcar el 711), o [Patientcare@birdirx.com](mailto:Patientcare@birdirx.com), [www.medimpact.com](http://www.medimpact.com)

Si está interesado(a), solicite más información al Equipo de Farmacia de Imperial. Para actualizaciones sobre los servicios de farmacia, por favor, revise la página de Farmacia en nuestro sitio web. También puede comunicarse con nuestro Equipo de Farmacia de cualquiera de las maneras que se mencionan a continuación. ¡Esperamos con ansias poder atenderlo(a)!

## MANERAS DE COMUNICARSE CON EL EQUIPO DE FARMACIA DE IMPERIAL

[www.imperialhealthplan.com](http://www.imperialhealthplan.com)

Teléfono: (626) 788-0178

Fax: (626) 689-4232

Mensaje de texto: (626) 322-2933

Horario de atención: de lunes a viernes de 8:30 am a 5:00 pm



# BENEFICIOS Y SERVICIOS SUPLEMENTARIOS

**ADEMÁS, DEPENDIENDO DE LA ELEGIBILIDAD, OFRECEMOS DIVERSOS BENEFICIOS DE SALUD. ESTOS INCLUYEN:**



## **SERVICIO DENTAL**

Imperial Health Plan ofrece servicios dentales a través de Delta Dental. Al utilizar Delta Dental, asegúrese que tanto el consultorio como el proveedor que lo(a) tratará se encuentran dentro de la red para maximizar sus beneficios. Para solicitar ayuda, comuníquese con Delta Dental al 1-888-643-3239 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 5 am. a 5 p.m., hora del Pacífico, o visite su sitio web en [www1.deltadentalins.com/](http://www1.deltadentalins.com/).

## **BENEFICIO DE ALIMENTOS Y PRODUCTOS AGRÍCOLAS**

Para calificar para el beneficio de alimentos y productos agrícolas, usted debe estar inscrito en Imperial Dual Plan (HMO D-SNP 011) y tener una condición crónica elegible y documentada. Para programar una cita con nuestra clínica virtual, llame al 1-800-838-8271\* (TTY: 711).

## **SERVICIOS DE TRANSPORTE**

Imperial Health Plan proporciona hasta 100 viajes de un solo trayecto por año hasta ubicaciones aprobadas sin costo alguno para los miembros que califican. Las ubicaciones aprobadas incluyen consultorios de médicos, laboratorios, farmacias y proveedores de servicios de la vista y audición.

Llame al 1-844-743-4344 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para programar su viaje.

## **BENEFICIO DE ARTÍCULOS DE VENTA SIN RECETA**

¡Cuide de su salud y obtenga beneficios de artículos de venta sin receta (over-the-counter, OTC) y beneficios de alimentos y productos agrícolas! Usted puede utilizar estos beneficios en línea, en la tienda o por teléfono. Para obtener más información, llame al 1-855-263-6673 (TTY: 711), de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m.

## **PROGRAMA DE BENEFICIOS DE GIMNASIO**

Los miembros elegibles pueden disfrutar de una membresía para el gimnasio con un copago de \$0 y recibir un equipo de acondicionamiento físico en el hogar sin costo alguno. Comience en SilverandFit.com o llame al programa Silver&Fit al 1-877-427-4788 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 5 a.m. a 6 p.m., hora del Pacífico. El programa Silver&Fit es proporcionado por American Specialty Health Fitness, Inc. (ASH Fitness), una subsidiaria de American Specialty Health Incorporated (ASH). Silver&Fit es una marca comercial de ASH y se utiliza con permiso en este documento.

## **BENEFICIO DE SALUD CONDUCTUAL**

¡Estamos emocionados de compartir que Imperial Health Plan ofrece beneficios de salud conductual sin costo adicional alguno para usted! Este servicio coordina su tratamiento y lo(a) conecta con los recursos adicionales que usted pueda necesitar. El administrador de su atención, un(a) médico(a) autorizado(a) de salud conductual que se especializa en la gestión de la atención, estará ahí para apoyarlo(a). Para obtener más información, llame a nuestro socio de salud conductual Lucet al 1-833-838-8200 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

# PROGRAMAS DE MANEJO DE LA SALUD POBLACIONAL/ ADMINISTRACIÓN DE CASOS DE IMPERIAL

Salud poblacional significa observar la salud de todas las personas de nuestra comunidad y encontrar maneras de ayudarlas a mantenerse saludables. En Imperial Health Plan, nos enfocamos en mejorar la salud de todos nuestros miembros y no solo en tratar las enfermedades. Consideramos factores como el nivel socioeconómico, raza / etnia y redes sociales, ya que todos pueden tener un impacto en la salud.

## ESTAMOS AQUÍ PARA USTED

Recuerde, nosotros siempre estamos aquí para ayudarle. Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, comuníquese con nosotros. También puede encontrar más información en nuestro sitio web [www.imperialhealthplan.com](http://www.imperialhealthplan.com).

Visite la página *Programas de Manejo de la Salud* (Health Management Programs) en nuestro sitio web para obtener consejos de salud prácticos, recursos de atención preventiva, la evaluación de riesgos de salud y herramientas para ayudarle a permanecer en control de su bienestar.

Complete su evaluación de riesgos de salud hoy mismo para obtener información valiosa sobre su salud y acceder a recursos de bienestar personalizados. Envíe la evaluación a su plan de salud por correo (la dirección postal está disponible en nuestro sitio web) o llame al Departamento de Membresía\* para recibir asistencia.

**Nuestro objetivo es proporcionar una atención de alta calidad que satisfaga las necesidades de todos.**

Estos programas nos ayudan a entender y abordar las necesidades de salud únicas de nuestra comunidad.

## ALGUNOS DE LOS PROGRAMAS QUE OFRECEMOS INCLUYEN:



PROGRAMA DE MANEJO DE LA DIABETES



PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR



PROGRAMA DE MANEJO DEL ASMA



PROGRAMA DE MANEJO DE CASOS



REVISE SU LISTA DE MEDICAMENTOS CON NUESTRO EQUIPO DE FARMACIA

## ¡Y MÁS!

Para obtener más información sobre nuestros programas, por favor, llame al: (626) 788-0178\* (TTY: 711), de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5:00 p.m. Responderemos sus preguntas y organizaremos sus necesidades de atención.

# RECORDATORIOS ADICIONALES SIMPLES



## EVALUACIONES DE SALUD MENTAL

Es importante realizarse chequeos periódicos de salud mental. Si se siente ansioso(a), deprimido(a) o simplemente se siente raro(a), por favor, busque ayuda. Recuerde, buscar ayuda es un signo de fortaleza y un paso vital hacia la sanación y el bienestar. Estamos aquí para ayudarlo(a).

## PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Cuidar de su salud mental es tan importante como cuidar de su salud física. Si usted o alguien que conoce se encuentra en crisis, existe ayuda disponible. Visite la Línea **988** de Prevención del Suicidio y Crisis aquí [www.988lifeline.org/talk-to-someone-now/](http://www.988lifeline.org/talk-to-someone-now/) para hablar con alguien ahora.

## ACCESO AL PORTAL DE MIEMBROS

1. Ingrese a <https://members.imperialhealthplan.com/member/signup>
2. Regístrese o ingrese su usuario y contraseña.

## ESTAMOS HACIENDO LA TRANSICIÓN A UN FORMATO DIGITAL PARA NUESTROS BOLETINES INFORMATIVOS

A partir del 1º de junio, todos nuestros boletines informativos estarán disponibles en nuestro sitio web en [www.imperialhealthplan.com](http://www.imperialhealthplan.com). Si prefiere recibir una copia impresa del boletín informativo, por favor, comuníquese con el Departamento de Membresía\* y estaremos encantados de enviársela. Este cambio es parte de nuestros esfuerzos continuos por mejorar la accesibilidad y sostenibilidad.

Agradecemos su comprensión y cooperación.

# RECORDATORIOS ADICIONALES SIMPLES

## MEDICAMENTOS RECETADOS

Consulte los Capítulos 3 a 6 de la Evidencia de Cobertura (Evidence of Coverage, EOC) para obtener información acerca de los avisos anuales sobre la manera de utilizar el plan para los medicamentos cubiertos según sus servicios médicos, el cuadro de beneficios médicos (qué está cubierto y qué es lo que usted paga), cómo utilizar la cobertura del plan para los medicamentos de la Parte D y cuánto pagará por dichos medicamentos.

Vaya a la sección de **Recursos de Farmacia** que se encuentra en nuestro sitio web para obtener información sobre cómo explorar la cobertura de medicamentos de la Parte D del plan. Ahí encontrará los avisos anuales y las actualizaciones mensuales sobre la lista de medicamentos recetados cubiertos de la Parte D e incluye detalles sobre las restricciones o preferencias tales como límites, cuotas, sustituciones genéricas, intercambios terapéuticos y protocolos para terapias escalonadas. También encontrará información sobre la manera como su proveedor puede solicitar la cobertura para un medicamento que no se encuentra incluido en el formulario.

Para ubicar una farmacia de la red cercana, visite el **Buscador de Farmacias** en el Directorio de Farmacias.

También puede iniciar sesión en el portal para miembros o llamar al **(877) 391-1105** para:

- Obtener información sobre los costos de sus medicamentos.
- Pedir medicamentos por correo.
- Encontrar una farmacia de la red cerca de su domicilio.
- Explorar las alternativas genéricas.
- Iniciar el proceso de excepción para medicamentos que no están cubiertos.

<https://imperialhealthplan.com/>

## SI TIENE ALGUNA PREGUNTA, COMUNÍQUESE CON EL DEPARTAMENTO DE MEMBRESÍA DE IMPERIAL AL \*1-800-838-8271 (TTY: 711)

De lunes a domingo de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., hora del Pacífico, desde el 1° de octubre hasta el 31 de marzo, y de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., hora del Pacífico, desde el 1° de abril hasta el 30 septiembre.

Imperial Health Plan of California, Inc. es una (HMO) (HMO SNP) con un contrato de Medicare. La inscripción en Imperial Health Plan depende de la renovación del contrato. Los beneficios, características o dispositivos varían según el plan y se aplican limitaciones y exclusiones según el área. Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, por favor, llame al 1-800-838-8271 (TTY: 711). Se pueden aplicar limitaciones, copagos y restricciones. Los beneficios, las primas y/o los copagos/coseguro podrían cambiar el 1° de enero de cada año. Imperial Health Plan of California (HMO) (HMO SNP) cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o género/complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-838-8271 (TTY: 711). ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-838-8271 (TTY: 711).

IR\_583 H5496 Mbr Newsletter\_C SP 12/24/24