

PRIMAVERA

2025

BOLETÍN PARA MIEMBROS

CONSEJOS
DE NUESTRO
DIRECTOR
MÉDICO

PROGRAMAS DE MANEJO DE
LA SALUD POBLACIONAL /
ADMINISTRACIÓN DE CASOS

+ MUCHO
MÁS



IMPERIAL
HEALTH PLAN
OF CALIFORNIA

CONSEJOS DE SALUD IMPORTANTES DE NUESTRO DIRECTOR MÉDICO

ESTIMADO(A) MIEMBRO:

En Imperial Health Plan of California, Inc. (HMO) (HMO SNP), su salud y bienestar son nuestras prioridades principales. A través de diversos **programas clínicos personalizados**, le ayudamos a cuidar de su cuerpo y de su mente.

LAS SIGUIENTES SON LAS ÁREAS PRINCIPALES EN LAS QUE LE PODEMOS AYUDAR:

- Mantener su cuerpo sano
- Mantener su mente sana
- Monitorear su actividad física
- Mejorar el control de la vejiga
- Prevenir caídas

Por favor, comparta estos consejos con su médico o equipo de atención durante su próxima consulta.

1. MANTENER SU CUERPO SANO

¿Siente que su salud le impide realizar actividades cotidianas como caminar o subir escaleras?

Cómo puede Imperial ayudar:

- Hable con su médico acerca del manejo del dolor y de cómo mantenerse activo(a).
- Podemos ayudar con el servicio de quiropráctica a través de American Specialty Health (ASH).
- ¿Necesita un especialista? Imperial puede ayudar a programar la cita.
- Utilice la aplicación de Nymb! Science para mantenerse activo(a), prevenir caídas y mejorar el equilibrio y la coordinación.
- ¿Necesita ayuda para programar una cita? Llame a nuestros Administradores de Casos†.

2. MANTENER SU MENTE SANA

¿Se siente triste o cansado(a)?

¿Está teniendo problemas para realizar sus actividades usuales o para pasar tiempo con otras personas?

Cómo puede Imperial ayudar:

- Nos asociamos con Lucet para ayudarle a obtener servicios de salud mental.
- Hable con su médico acerca de la manera como se ha estado sintiendo.
- El ejercicio, el sueño, el tiempo en familia, la meditación y el voluntariado pueden ayudar a mejorar su estado de ánimo.
- Si se encuentra en crisis, llame al 988 o comuníquese con el servicio de atención al cliente del área de Salud Conductual de Lucet al 1-833-838-8200, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Podemos ayudar con exámenes de audición o audífonos si fueren necesarios.
- ¿Necesita ayuda de inmediato? Llame a nuestra Clínica Virtual para tener una consulta por teléfono o video el mismo día.
- Nuestros Administradores de Casos y el Equipo de Farmacia pueden ayudarle con las citas y los medicamentos.

3. MONITOREAR SU ACTIVIDAD FÍSICA

¿Su médico le ha hablado acerca de la actividad física durante este año?

Cómo puede Imperial ayudar:

- Pregunte a su médico —o a Imperial— acerca de la seguridad en el hogar o la terapia física.
- Utilice la aplicación de Nymb! Science para mantenerse activo(a) y prevenir caídas.
- Usted puede obtener una membresía para el gimnasio y un equipo de acondicionamiento físico en el hogar gratuitos a través de Silver & Fit (para determinados planes).

EN IMPERIAL, SU SALUD Y BIENESTAR SON NUESTRAS PRIORIDADES PRINCIPALES.

4. MEJORAR EL CONTROL DE LA VEJIGA

¿Ha tenido problemas de incontinencia urinaria durante este año?

Cómo puede Imperial ayudar:

- Hable con su médico acerca de las maneras como se pueden manejar los problemas de la vejiga tales como:
 - » Ejercicios de entrenamiento de la vejiga
 - » Medicamentos
 - » Cirugía
- Solicite una referencia a un(a) urólogo(a) o reserve una consulta en la Clínica Virtual.

5. PREVENIR CAÍDAS

¿Ha tenido una caída durante este año o el año pasado?

¿Se siente inestable cuando se encuentra de pie?

Cómo puede Imperial ayudar:

- Solicite a su médico o a Imperial una verificación de seguridad en el hogar o terapia física.
- Utilice la aplicación de Nymb! Science para obtener ejercicios diarios para el equilibrio.
- Usted puede obtener un equipo de acondicionamiento físico en el hogar gratuito (visite nuestro sitio web para obtener más información).
- Revise sus medicamentos para determinar si alguno puede incrementar el riesgo de caídas.
- Si necesita un andador, bastón, examen de la vista o examen de audición, podemos ayudar a realizar las coordinaciones necesarias.



CON QUÉ FRECUENCIA DEBE HABLAR CON SU MÉDICO

Hable con su médico durante su próxima consulta — o con una mayor frecuencia, si fuere necesario. Si su médico no está disponible, la Clínica Virtual de Imperial puede proporcionar atención por teléfono o video.

Qué debe solicitar a su médico:

1. **Vacuna contra la gripe** – Cada temporada de gripe (otoño / invierno)
2. **Examen de detección de cáncer de mama** (mujeres de 50 a 74) – anualmente
3. **Examen de detección de cáncer colorrectal** (de 45 a 75 años de edad):
 - » Colonoscopia – Cada 10 años
 - » Sigmoidoscopia o colonografía por tomografía computarizada (computed tomography, CT) – Cada 5 años
 - » Prueba Cologuard / prueba inmunoquímica fecal (fecal immunochemical test, FIT) – de ADN – Cada 3 años
 - » Examen de sangre oculta en heces – Todos los años
4. **Salud mental** (mayores de 65 años) – Examen de detección de depresión por lo menos una vez al año
5. **Salud física** (mayores de 65 años) – Revisión del nivel de dolor y del nivel de actividad diaria
6. **Ejercicio** (mayores de 65 años) – Solicite un plan para mantenerse activo(a)
7. **Examen de detección de osteoporosis** (mujeres mayores de 65 años) – Cada 2 años o antes luego de una fractura
8. **Riesgo de caídas** (mayores de 65 años) – Revisión una vez al año o luego de una caída
9. **Control de la vejiga** (mayores de 65 años) – Examen de detección cada 6 meses. Utilice la aplicación de Nymb! Science para obtener ejercicios diarios para el control de la vejiga.
10. **Azúcar en sangre (A1C)** si la persona es diabética (de 18 a 75 años de edad):



- » Cada 4 meses si A1C > 9%
- » Por lo menos una vez al año si se encuentra bajo control

- 11. Examen ocular para diabéticos** (de 18 a 75 años de edad) – Una vez al año
- 12. Examen renal** (de 18 a 75 años de edad, con diabetes): cociente albúmina/creatinina urinario (urine albuminto-creatinine ratio, uACR) y filtración glomerular estimada (estimated glomerular filtration rate, eGFR) – Una vez al año
- 13. Medicamento estatina (Statin)** (de 40 a 75 años de edad, con diabetes) – Solicitar si fuere necesario
- 14. Presión sanguínea** (de 18 a 85 años de edad) – Mantener por debajo de 140/90
- 15. Estatina (Statin) para presión sanguínea alta** (hombres de 21 a 75 años, mujeres de 40 a 75 años) – Solicitar si fuere necesario
- 16. Revisión de medicamentos**
 - En cada consulta:
 - » Pregunte si todavía necesita todos los medicamentos
 - » Consulte sobre los opioides o benzodiazepinas si se utilizan durante más de 30 días
- 17. Anticolinérgicos** – Si toma más de uno durante más de 30 días, consulte si ambos son necesarios

OTROS MOMENTOS ADICIONALES IMPORTANTES PARA HABLAR CON SU MÉDICO

LUEGO DE CUALQUIER EXAMEN DE LABORATORIO

Revisen los resultados juntos para entender qué significan

LUEGO DE UNA HOSPITALIZACIÓN O UNA CONSULTA EN LA SALA DE EMERGENCIAS

Definitivamente, hable con su médico dentro de un período de 7 días para asegurarse que se está sanando bien y que sus tratamientos todavía son los apropiados para usted.

MANTÉNGASE SANO(A) CON LA ATENCIÓN PREVENTIVA

Su médico debe revisar estos temas una vez al año o con una mayor frecuencia si fuere necesario. Estas revisiones ayudan a detectar los problemas con anticipación y a lograr que usted se sienta lo mejor posible.

Para obtener una lista completa de consejos sobre la atención preventiva visite:

[USPSTF Recommendations](#)

**¿NECESITA AYUDA?
ESTAMOS A SOLO UNA LLAMADA DE DISTANCIA**

Servicio	Número de teléfono
+Administradores de casos Lun-Vie, 8 a.m.-5 p.m.	1-800-708-8273
Clínica Virtual Oct 1-Mar 31: Lun-Dom, 8 a.m.-8 p.m. y Apr 1-Sep 30: Lun-Vie, 8 a.m.-8 p.m.	1-800-838-8271 (TTY: 711)
Lucet (Apoyo para la salud mental) 24 horas del día, 7 días de la semana	1-833-838-8200
Examen de audición (HCS) Lun-Vie, 6 a.m.-6 p.m. MT	1-866-344-7756
Examen de la vista (VSP) Lun-Sáb, 6 a.m.-5 pm	1-800-877-7195
American Specialty Health (ASH) 8 a.m.-5 p.m.	1-800-848-3555
Departamento de Farmacia Lun-Vie, 8:30 a.m.-5:00 p.m., excepto días festivos	1-626-788-0178
Aplicación de Nymb! Science Lun-Vie, 8 a.m.-5 p.m. MT	1-800-672-6854
Silver & Fit Lun-Vie, 5 a.m.-6 pm	1-877-427-4788

Estamos aquí para ayudarle a mantenerse seguro(a), sano(a) y feliz. Si tiene alguna pregunta, por favor, comuníquese con nosotros o visite el sitio web:

www.imperialhealthplan.com

Le deseamos que tenga buena salud,

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

Raelynn Schafer, RN, MBA
Directora de servicios clínicos

Evelyn Cho, PharmD
Directora de servicios de farmacia
y salud poblacional

EQUIPO DE FARMACIA DE IMPERIAL



Somos una fuerza motriz de farmacéuticos, técnicos farmacéuticos y auxiliares 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 los miembros de Imperial. ¡Colaboremos para tener una salud mejor!

BENEFICIOS DE FARMACIA DE IMPERIAL

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 en la página 6. ¡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! Llame al 1-855-873-8739 (usuarios de TTY llamar al 711) escribanos a Patientcare@birdirx.com, www.medimpact.com

Si está interesado(a), solicite más información al equipo de farmacia de Imperial.

NUEVA COBERTURA DE MEDICARE PARA LA PREVENCIÓN DEL VIH – AHORA LA PROFILAXIS PREEXPOSICIÓN ESTÁ CUBIERTA POR LA PARTE B

A partir del 30 de septiembre de 2024, Medicare empezará a cubrir los medicamentos para la profilaxis preexposición (Pre-Exposure Prophylaxis, PrEP) para ayudar a prevenir el VIH en personas que tienen un riesgo mayor. Esta cobertura es parte de una nueva decisión de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare & Medicaid Services, CMS).

Qué necesita saber:

- **La PrEP está pasando de la cobertura de la Parte D a la cobertura de la Parte B.**
- **No tendrá costo alguno** para usted—la PrEP ahora es un **servicio preventivo cubierto por la Parte B.**
- La cobertura también incluye cualquier examen de detección y consejería que se necesiten para la PrEP.

Por qué es esto importante:

Los planes Medicare Advantage como Imperial ahora cubrirán la PrEP sin costo alguno para los miembros. Este cambio ayuda a tener acceso a la prevención del VIH de una manera más sencilla y más asequible.

Si tiene preguntas o necesita ayuda para recibir sus medicamentos para la PrEP, por favor, comuníquese con los **Servicios de Farmacia de Imperial**±.

¡VIAJE CON TRANQUILIDAD!

Planear un viaje es emocionante, pero algunas cosas no resultan como se planean. Imperial ofrece opciones de farmacia flexibles para garantizar que usted tenga los medicamentos que necesita—así que puede relajarse y disfrutar sus viajes.

Excepción por vacaciones – Una vez por medicamento, por año

Si va a salir de la ciudad o viajar al extranjero, usted puede calificar para un **resurtido anticipado** de sus medicamentos mediante el programa de Excepción por Vacaciones. Este beneficio puede utilizarse una vez al año por cada medicamento. Para determinados medicamentos, podemos proporcionarle un suministro de hasta 100 días para cubrir el tiempo de su viaje, de manera que esté completamente preparado(a) y sin estrés.

RESURTIDO DE MEDICAMENTOS PERDIDOS O DAÑADOS – UNA VEZ CADA 6 MESES, POR MEDICAMENTO

Si sus medicamentos se perdieron o dañaron accidentalmente, usted puede utilizar nuestro beneficio de Resurtido de Medicamentos Perdidos. Esto le permite que obtenga un surtido de reemplazo una vez cada 6 meses por cada medicamento.

Estamos aquí para ayudarle a mantenerse en control de su salud, ¡sin importar a dónde lo(a) lleven sus viajes!



± MANERAS DE COMUNICARSE CON EL EQUIPO DE FARMACIA DE IMPERIAL

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 a.m. a 5:00 p.m, excepto días festivos

PERÍODO DE ELECCIÓN ESPECIAL DE MEDICARE

¡NO PIERDA SU OPORTUNIDAD!

RECORDATORIO

Si ha experimentado un evento en la vida que califica, tal como perder la cobertura del empleador o mudarse a una nueva área, usted puede ser elegible para un Período de Elección Especial (Special Election Period, SEP) para inscribirse en un plan de Medicare o cambiar su plan.

¿Quién califica? Aquellos que tienen circunstancias especiales tales como pérdida de cobertura o reubicación.

¿Cuándo? ¡Los SEP son por tiempo limitado! Dependiendo de su situación, es posible que tenga una ventana de tiempo limitada para inscribirse luego de atravesar un evento que califica.

¿Qué puede hacer? Revise sus opciones de Medicare, compare los planes y asegúrese de tener la mejor cobertura para sus necesidades.

¿Necesita ayuda para explorar sus opciones? Comuníquese con nosotros al 1-800-838-8271* (TTY: 711) ¡para explorar sus opciones y asegurarse de estar cubierto(a)!



DEPENDIENDO DE LA ELEGIBILIDAD, OFRECEMOS DIVERSOS BENEFICIOS DE SALUD, QUE INCLUYEN:



SERVICIO DENTAL

Imperial 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 a.m. a 5 p.m., hora del Pacífico o visite su sitio web en www.deltadentalins.com.



SERVICIO DE TRANSPORTE

Imperial 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 ALIMENTOS Y PRODUCTOS AGRÍCOLAS

Para calificar para el beneficio de alimentos y productos agrícolas, usted debe estar inscrito(a) 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), el horario de atención se encuentra en la página 10.



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. Visite nuestro sitio web para obtener más información.



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, comuníquese con el Departamento de Membresía de Imperial al 1-855-263-6673 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 pm.



BENEFICIO DE SALUD CONDUCTUAL

¡Estamos emocionados de compartir que Imperial ofrece beneficios de salud conductual sin costo adicional alguno para usted! Consulte la página 10 para obtener más información.



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, 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.

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

Visite nuestro sitio web en www.imperialhealthplan.com y dé clic en la página del Programa de Manejo de la Salud (Health Management Program) para obtener más información sobre nuestros programas, los criterios de elegibilidad, las opciones para participar o no participar en los programas y los procedimientos de referencia para la administración de casos.

ALGUNOS DE LOS PROGRAMAS QUE OFRECEMOS INCLUYEN:



PROGRAMA DE MANEJO DE LA DIABETES



PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR



PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN DE CASOS



REVISIÓN DE SU LISTA DE MEDICAMENTOS CON NUESTRO EQUIPO DE FARMACIA

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., excepto días festivos.

ESTAMOS AQUÍ PARA USTED

Recuerde, nosotros siempre estamos aquí para ayudarle.

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nosotros al 1-800-838-8271* (TTY: 711). También puede encontrar más información en nuestro sitio web 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 y herramientas para la evaluación de riesgos de salud 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 Imperial por correo —la dirección postal está disponible en el sitio web de Imperial—o llame al número del Departamento de Membresía* para recibir asistencia.

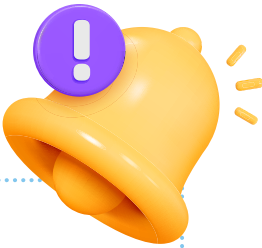
ACCESO AL PORTAL DE MIEMBROS

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

Recuerde que **siempre estamos aquí para ayudarle**. Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, comuníquese con nosotros. También puede encontrar más información en nuestro sitio web

RECORDATORIO

RECORDATORIOS ADICIONALES



ACTUALIZACIONES SOBRE LOS BENEFICIOS Y GESTIÓN DE FARMACIA

Puede encontrar los cambios anuales y actualizaciones continuas acerca de sus medicamentos, incluidas las reglas de cobertura de medicamentos y las opciones preferidas, en nuestro sitio web de Imperial. A continuación le mostramos a qué puede tener acceso:

1. Lista de medicamentos cubiertos, también conocida como Formulario, junto con una herramienta de búsqueda de medicamentos en la página de Recursos de Farmacia.
2. Cómo utilizar la cobertura de su plan para medicamentos recetados.
3. Una explicación sobre los límites de cantidad.
4. El proceso de sustitución genérica, intercambio terapéutico o protocolos de terapia escalonada.
5. Cómo debe su médico enviar información para sustentar la cobertura de un medicamento que no está incluido en la lista de medicamentos cubiertos.

Toda esta información se encuentra disponible en su Evidencia de Cobertura (Evidence of Coverage, EOC) y en la página de Recursos de Farmacia ([Pharmacy Resources](#)) presente en el sitio web.

Para encontrar la EOC que sea específica para su plan, visite la página de Beneficios y consulte el capítulo 4: Tabla de Beneficios Médicos, el capítulo 5: Cómo utilizar la cobertura del plan para los medicamentos recetados de la Parte D, y el capítulo 6: Lo que le corresponde pagar por los medicamentos recetados de la Parte D.

Por favor, si tiene alguna pregunta, comuníquese con el Departamento de Farmacia de Imperial al (626) 788-0178, de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5:00 p.m. Además, para mejorar la calidad y claridad de la información de los beneficios de farmacia, por favor, reporte cualquier error o comparta su opinión.

Para ubicar una farmacia de la red cercana, visite el sitio web www.openenrollment.medimpact.com/ e ingrese el código de referencia de su plan.

Puede iniciar sesión en el portal para miembros o llamar a MedImpact al (877) 391-1105, de 5 a.m.-5 p.m., hora del Pacífico, para:

- Obtener información sobre los costos de sus medicamentos.
- Ordenar medicamentos de orden por correo existentes y vigentes.
- Encontrar una farmacia de la red cerca de donde usted reside por medio del código postal.
- Explorar las alternativas genéricas.

<https://imperialhealthplan.com/>

OBTENGA AYUDA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO, LA SALUD DE LA VEJIGA O AMBOS

Al envejecer, los problemas de equilibrio y de la vejiga pueden hacer que sea más difícil moverse libremente. La Clínica Mayo informa que estos son dos de los cambios más comunes del envejecimiento, pero pueden mejorarse. ¿Alguna vez se ha tropezado con el borde de la acera? ¿Se levanta con frecuencia al baño por las noches?

La aplicación de Nymbl ha demostrado ser útil para mejorar el equilibrio y aliviar los síntomas de los problemas de la vejiga. Es por ello que más de 150,000 personas confían en ella y los médicos la adoran. Nymbl ofrece programas para el equilibrio, la salud de la vejiga o ambos - estos programas son personalizados para usted (sin ningún costo).

Para inscribirse ahora (u obtener más información), visite el sitio web: enroll.nymbblscience.com. O descargue la aplicación de Nymbl desde Apple App Store® o Android Google Play Store™.



RECORDATORIOS ADICIONALES



LUCET HACE QUE ENCONTRAR APOYO PARA SALUD CONDUCTUAL SEA SIMPLE

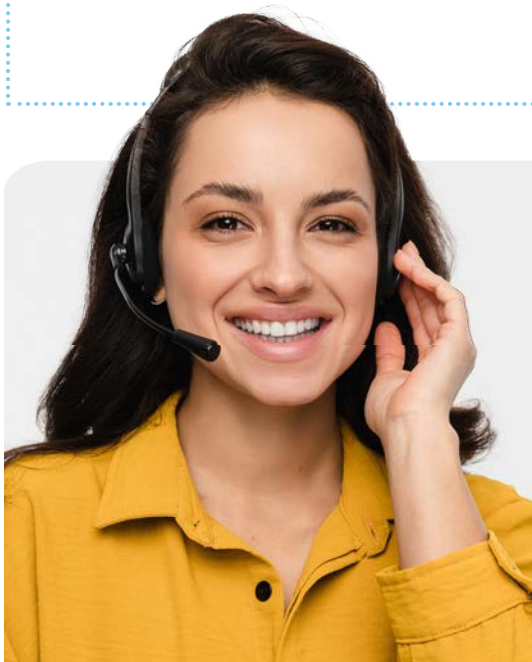
Sabemos que encontrar el apoyo correcto para la salud mental puede, algunas veces, ser abrumador. Aquí en Imperial, queremos hacer que esta travesía sea más sencilla, y ese es el motivo por el que nos hemos asociado con Lucet: para proporcionarle los recursos que le ayuden a obtener la atención que merece.

Ya sea que esté buscando una ayuda inmediata o una atención continua, Imperial y Lucet están aquí para ayudarle las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Con Lucet, usted puede:

- Encontrar atención rápidamente—Lucet lo(a) ayudará a orientarlo(a) para recibir los servicios correctos, de manera que no tenga que explorar el sistema por sí mismo(a). Como encargado de la salud mental de Imperial, le ayudarán a conectarse con los servicios y recursos adecuados en una sola llamada telefónica. Los navegadores de atención de Lucet discutirán sobre sus necesidades, sus preferencias con respecto a la ubicación y los proveedores y le programarán directamente una cita.

- Acceder a los recursos de salud mental a solicitud — El Centro de Recursos de Lucet tiene una amplia variedad de recursos sobre temas de salud mental y conductual que están disponibles para usted en cualquier momento. Desde descubrir los mitos y realidades de la salud mental mediante nuestras Herramientas de Concientización sobre Salud Mental hasta obtener más información sobre los Trastornos de Abuso de Sustancias, ellos lo(a) orientarán para obtener los recursos correctos y se reunirán con usted donde se encuentre.
- Recibir apoyo para el manejo de la atención — Los equipos de Manejo de la Atención de Lucet ayudarán a coordinar su atención y lo(a) apoyarán para acceder al tratamiento adecuado, entender los beneficios de la salud conductual y los recursos comunitarios, y le permitirán que se centre en lo que le importa sin preocuparse por los detalles de una manera completamente gratuita.

Cuidar de su salud mental debe ser fácil y, con Lucet, lo es. Para obtener más información y empezar a cuidar de su salud mental, llame a Lucet, el socio de salud conductual de Imperial, al 1-833-838-8200, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



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_655 H5496 Mbr Newsletter_C SP 07/16/25