

OTOÑO 2025 BOLETÍN PARA MIEMBROS

SEPTIEMBRE
ES EL MES DE
CONCIENTIZACIÓN
SOBRE EL SUICIDIO

VACUNAS RECOMENDADAS
PARA LAS PERSONAS DE LA
TERCERA EDAD

PERÍODO DE INSCRIPCIÓN
ESPECIAL DE MEDICARE

+ MUCHO
MÁS



IMPERIAL
HEALTH PLAN
OF CALIFORNIA

UN MENSAJE DE NUESTRO DIRECTOR MÉDICO

ESTIMADO(A) MIEMBRO,

Al entrar el otoño, quisiera agradecerle por ser parte de la familia de Imperial Health Plan of California, Inc. (HMO) (HMO SNP). Su salud y bienestar son nuestra prioridad más importante, y estamos siempre aquí para brindarle apoyo con la atención, recursos y servicios que necesita. Nuestro objetivo es ayudarles a vivir una vida más sana, más segura y más plena—y estamos orgullosos de que Imperial haya obtenido la acreditación del Comité Nacional de Aseguramiento de Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCQA) en todos nuestros productos de planes de salud.

Los meses de otoño traen climas más frescos y nuevas oportunidades para mantenerse activo(a), ocupado(a) y saludable. También es la estación para prepararse para el próximo Período de Inscripción Anual en octubre. Durante este período, usted puede revisar sus beneficios y asegurarse de que su cobertura continúe satisfaciendo sus necesidades. Si tiene alguna pregunta, nuestro *Departamento de Membresía está aquí para ayudar.

1 LA ATENCIÓN PREVENTIVA ES PODEROSA

Los servicios preventivos le ayudan a mantenerse saludable y detectar los problemas con anticipación. Muchos exámenes de detección no requieren una autorización previa—solo una orden de su médico. Algunos ejemplos incluyen exámenes de detección de cáncer, pruebas de diabetes y colesterol, vacunas y apoyo de salud mental.

2

VACUNAS RECOMENDADAS PARA LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

La evidencia más reciente respalda la vacunación de rutina para personas de la tercera edad en contra de:

- Influenza – Se prefieren vacunas de alta dosis o con adyuvantes; se recomienda la vacunación anual en cada temporada de gripe.
- Enfermedad neumocócica– PCV15 o PCV20; se puede utilizar la PPSV23 después de la PCV15 (no después de la PCV20).
- Herpes zóster (culebrilla) – Shingrix, una serie de dos dosis para adultos de 50 años o mayores.
- COVID-19 – Refuerzos actuales según las variantes y el riesgo.
- Tdap (Tétano, difteria y tos ferina acelular) – Cada 10 años.
- Hepatitis B – Para personas de la tercera edad en riesgo.
- Virus sincitial respiratorio (Respiratory Syncytial Virus, RSV) – Recomendada para adultos de 60 años o mayores, especialmente aquellos con condiciones crónicas.

3

CONSEJOS DE SEGURIDAD CON LOS MEDICAMENTOS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

Los medicamentos pueden ayudar a controlar las condiciones crónicas, pero necesitan un monitoreo adicional en adultos mayores.

A qué se debe prestar atención:

- Medicamentos para diabetes – riesgo de nivel bajo de azúcar en sangre, caídas, deshidratación.
- Medicamentos para el corazón – riesgo de mareos, problemas renales, confusión.
- Inhaladores para enfermedad pulmonar obstructiva crónica (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD) – riesgo de neumonía o cambios en el ritmo cardíaco.
- Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs, NSAIDs), opioides, esteroides – riesgo de sangrado estomacal, estreñimiento o caídas.
- Medicamentos para la presión sanguínea – riesgo de mareos, inflamación, desequilibrio electrolítico.
- Medicamentos para la memoria – riesgo de náuseas, desmayo, confusión.



Cómo lo(a) mantienen seguro(a) los médicos:

- Revisan la función renal y hepática.
- Están atentos a la presencia de caídas, mareos o cambios en la memoria.
- Revisan los medicamentos con frecuencia para reducirlos o suspenderlos cuando sea seguro.
- Ajustan las dosis de manera lenta y cuidadosa.

Lo que usted puede hacer:

- Llevar una lista de medicamentos actualizada a cada consulta.
- Preguntar: “¿Todavía necesito todos estos medicamentos? ¿Se puede disminuir o suspender alguno de ellos?”
- Informar sobre mareos, dolor estomacal o cambios en el equilibrio.
- Realizarse revisiones y exámenes de laboratorio periódicos cuando se encuentra tomando medicamentos a largo plazo.

PREGUNTAS QUE LE PUEDE HACER A SU MÉDICO

Cuando se encuentra sano(a), pregunte:

- ¿Necesito alguna vacuna o revisión médica para mi edad?
- ¿Todavía necesito todos mis medicamentos?
- ¿Cómo puedo mantenerme estable de pie?
- ¿Me deben revisar en busca de cambios en la memoria o en el estado de ánimo?
- ¿Mi plan de atención futuro está actualizado?

Cuando se encuentra enfermo(a), pregunte:

- ¿Qué ocurrirá con esta enfermedad y qué signos debo detectar?
- ¿Necesito cambiar mis medicamentos mientras esté enfermo(a)?
- ¿Qué tratamientos se adaptan a mis objetivos?
- ¿Mi familia debería ayudar a tomar decisiones, y cómo comparto mi voluntad?

Recuerde: Siempre tiene derecho al **consentimiento informado** (decir sí luego de que expliquen los riesgos/beneficios) o **rechazo informado** (decir no luego de entender las opciones).

CÓMO MATENERSE SANO(A) ESTE OTOÑO

- Protéjase a sí mismo(a) y a sus seres queridos y reciba sus vacunas contra la gripe, COVID-19 y RSV—se las pueden colocar en una misma consulta. La mayoría de estas vacunas se encuentran cubiertas a un costo de \$0.
- Manténgase activo(a): las caminatas, los ejercicios en silla y las rutinas seguras en el hogar cuentan.
- Coma frutas y vegetales de otoño (calabaza, calabacín, manzanas, granadas).
- Manténgase hidratado(a) a menos que su médico aconseje algunos límites.
- Revise sus beneficios durante el Período de Inscripción Anual (desde el 15 de octubre hasta el 7 de diciembre de 2025).

IMPERIAL ESTÁ AQUÍ PARA USTED

En Imperial, usted es parte de nuestra familia. Estamos aquí para apoyarlo(a) con su atención, responder sus preguntas y ayudarlo(a) a obtener el máximo provecho de sus beneficios. El boletín informativo es una manera en la que lo(a) conectamos con recursos para mantenerlo(a) saludable, independiente y satisfecho(a). Por favor, no dude en comunicarse con nosotros— siempre estamos aquí para ayudar.

Visítenos en: www.imperialhealthplan.com

O llame al Departamento de Membresía al: *1-800-838-8271 (TTY 711)

Le deseo que tenga buena salud,

Dr. Muthukumar Vaidyaraman, MD, MBA, FACHE

Director Médico



LO NUEVO PARA 2025

Imperial se ha asociado con los siguientes proveedores:

- **Aplicación Nymbl** – Aplicación gratuita para el equilibrio y la salud de la vejiga: my.nymblscience.com/InApp
- **Artículos de venta sin receta (over-the-counter, OTC) y recompensas de &more** – Ahora la red ampliada incluye Walmart y Walgreens.
- **Servicios de salud conductual de Lucet** – Llame al 833-838-8200 (24/7) para obtener ayuda.
- **Grupos de proveedores nuevos** – Imperial está ampliando el acceso a través de las asociaciones con Heritage Provider Network (múltiples grupos en todo CA), Korean American Medical Group, Center IPA, KOVA Healthcare, Angeles IPA, Blue Zones/Access Medical, Passion for Healing e Imperial County Physicians Group.

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!

IMPERIAL OFRECE EL APOYO DE FARMACÉUTICOS:

- **Consultas gratuitas con farmacéuticos** para revisar sus medicamentos.
- **Control de la Terapia de Medicamentos (Medication Therapy Management, MTM)** para ayudar a miembros elegibles a manejar las condiciones crónicas como la diabetes, presión sanguínea alta y nivel alto de colesterol.
- **Contacto personalizado** — nuestros farmacéuticos pueden comunicarse con usted si detectan una interrupción en los resurtidos de sus medicamentos.

Para comunicarse con un(a) farmacéutico(a), llame al (626) 788-0178 de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5 p.m., excepto días festivos.

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, visite www.imperialhealthplan.com, elija su estado y condado, luego dé clic en la pestaña de Miembros y explore los Recursos de Farmacia. También puede comunicarse con nuestro equipo de Farmacia a través de cualquiera de las maneras que se presentan 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! Llame al (855) BirdiRx o 1-855-873-8739 (TTY: 711) de lunes a viernes 8:00 a.m. a 8:00 p.m., hora del Este, y sábados de 9:00 a.m. a 5:00 p.m., hora del Este, o visite Patientcare@birdirx.com, www.medimpact.com.

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



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

¡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!

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 (Virus de Inmunodeficiencia Humana) 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**.

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 www.imperialhealthplan.com.



RECORDATORIO

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



SERVICIO DENTAL

Imperial ofrece servicios dentales en asociación con 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.



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.



SERVICIO DE TRANSPORTE

Imperial proporciona hasta 100 viajes sencillos 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, (www.andmorehealth.com), 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.

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 www.imperialhealthplan.com, elija su estado y condado, luego dé clic en la pestaña de Miembros (Members) y explore la página de los Programas de Manejo de la Salud (Health Management Programs) 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.



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 www.imperialhealthplan.com y descargue su Resumen de Beneficios para ver los detalles específicos de su plan.



BENEFICIO DE SALUD CONDUCTUAL

Cuidar de su salud mental debe ser fácil y, con Lucet, lo es. Para obtener más información, 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, para empezar.

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.

PERÍODO DE INSCRIPCIÓN ESPECIAL DE MEDICARE

¡NO PIERDA SU OPORTUNIDAD!

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 el Período de Inscripción Especial (Special Enrollment Period, SEP) para inscribirse en un plan de Medicare o cambiar su plan de Medicare.

¿Quién califica? Aquellos con circunstancias especiales como la pérdida de cobertura o reubicación.

¿Cuándo? ¡Los SEP se ofrecen 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* ¡para explorar sus opciones y asegurarse de estar cubierto(a)!

 **RECORDATORIO**

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, visite www.imperialhealthplan.com, elija su estado y condado, luego dé clic en la pestaña de Miembros (Members) y explore los Recursos de Farmacia (Pharmacy Resources).

- Lista de medicamentos cubiertos, también conocida como Formulario, junto con una herramienta de búsqueda de medicamentos en la página de Recursos de Farmacia.
- Cómo utilizar la cobertura de su plan para medicamentos recetados.
- Una explicación sobre los límites de cantidad.
- El proceso de sustitución genérica, intercambio terapéutico o protocolos de terapia escalonada.
- 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 en <https://members.imperialhealthplan.com/member/signup> y registrarse o ingresar su usuario o clave, o puede llamar a MedImpact al (877) 391-1105 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.

www.imperialhealthplan.com

ENCAMINE SUS PASOS HACIA UNA SALUD MEJOR

– Un mensaje del Dr. Oz

Hola:

Soy el Dr. Mehmet Oz, jefe del programa de Medicare, y estoy entusiasmado de presentarle una serie de nuevos correos electrónicos para ayudarlo(a) a mantenerse sano(a). Como médico, creo que los simples hábitos diarios, tales como hacer elecciones alimenticias inteligentes y realizar ejercicios de manera regular, pueden ayudarlo a mantenerlo(a) más sano(a) por más tiempo y prevenir problemas de salud futuros.

¡Una de las maneras más simples para empezar es caminar! Solo 30 minutos de caminata al día pueden:

- Disminuir su riesgo de enfermedad cardíaca, derrame cerebral y diabetes tipo 2.
- Ayudar a controlar su peso.

- Fortalecer sus huesos y músculos, y reducir el riesgo de caídas y lesiones.
- Mejorar su estado de ánimo y bienestar mental.

Si 30 minutos al día es más de lo que usted puede hacer en este momento, empiece a incrementar su tiempo y distancia de manera lenta y gradual. Recuerde utilizar zapatos resistentes y calentar antes de su caminata.

Hable con su médico durante su consulta anual de bienestar acerca de la manera en que caminar podría encajar en su plan personalizado de prevención. Lo(a) invito a dar ese primer paso. Incluso una caminata corta hoy es un paso hacia una mejor salud mañana.

Manténgase bien,

Dr. Oz

Para más información, mire este video del Dr. Oz: www.youtube.com/watch?v=v_-UFEH-o7k



• RECORDATORIO

RECORDATORIOS ADICIONALES



SEPTIEMBRE ES EL MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL SUICIDIO

Septiembre es el Mes de Concientización sobre el Suicidio—un momento para crear concientización, ofrecer apoyo y compartir entre sí información que puede, posiblemente, salvar vidas.

Lucet ofrece Herramientas para la Prevención del Suicidio que puede utilizar durante todo el 2025 para ayudar a educar y brindar apoyo a su comunidad. Las herramientas de este año incluyen artículos actualizados, hojas de consejos e infografías para ayudar a empezar conversaciones significativas y resaltar los factores de riesgo de suicidio.

[Acceda aquí a las Herramientas.](#)

Los estudios indican que algo tan simple como una llamada telefónica de apoyo puede reducir los pensamientos suicidas hasta por dos días. Las conversaciones honestas y compasivas sobre salud mental no solo salvan vidas—también ayudan a que las personas afronten la pena y la culpa luego de una pérdida. Con las herramientas correctas, comprensión y sistemas de apoyo, la ayuda está siempre al alcance.

Para encontrar recursos en el idioma español, visite nuestra Biblioteca de Recursos en <https://resources.lucet.health/>, y utilice los filtros para “Suicide Prevention” y “Español” en el lado izquierdo de la página.

Si usted o alguien que conoce se encuentra en una crisis, hay ayuda disponible.

Para hablar con alguien ahora, llame al **998**, la Línea de Suicidio y Crisis, que está disponible las 24 horas al día, los 7 días de la semana.

¡NOVIEMBRE ES EL MES NACIONAL DE LOS CUIDADORES DE FAMILIA!

Las Herramientas de Apoyo para los Cuidadores de Familia y para el Envejecimiento de este año incluyen videos actualizados, artículos, hojas de consejos y una infografía para los cuidadores sobre cómo luchar por el bienestar de sus seres queridos mientras envejecen y de sí mismos como cuidadores.

El envejecimiento es un privilegio que trae desafíos únicos para la salud mental de los adultos mayores y sus familias. Con la edad viene la sabiduría, pero con el estrés añadido de la enfermedad, el aislamiento, la pérdida de independencia y una creciente dependencia en la familia para que proporcionen apoyo físico y emocional. El costo emocional de cuidar de nuestra generación de adultos mayores puede tener un efecto en los cuidadores — mientras que, por lo general, crían también a sus propios hijos — y no puede ser ignorado.

Acceda a las herramientas en: <https://resources.lucet.health/toolkit-family-caregivers-and-aging-support>.

Para ubicar recursos en español, explore la Biblioteca de Recursos en <https://resources.lucet.health/> y luego aplique filtros para “Primary Care” y “Español” en el lado izquierdo de la página.



RECORDATORIOS ADICIONALES



**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
1º 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
1º de abril hasta el 30 septiembre.

“

**¡La edad es simplemente el número de años que
el mundo lo(a) ha estado disfrutando!**

”

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 1º 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. Imperial no excluye a ninguna persona ni la trata injustamente por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o género. ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. También están disponibles, sin costo alguno, las ayudas y servicios auxiliares apropiados para proporcionar la información en formatos accesibles. Llame al 1-800-838-8271 (TTY: 711) o hable con su proveedor. Imperial Health Plan of California (HMO) (HMO SNP) complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Imperial does not exclude anyone or treat them unfairly because of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATTENTION: If you speak English, free language assistance services are available to you. Appropriate auxiliary aids and services to provide information in accessible formats are also available free of charge. Call 1-800-838-8271 (TTY: 711) or speak to your provider.

IR_742 H5496 Fall Mbr Newsletter_C ENG 10/13/25