

PRIMAVERA

2026

# BOLETÍN PARA MIEMBROS

MAYO ES EL MES DE LA CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL

SALUD ESTACIONAL

APOYO INTELIGENTE CON VOXY AI (SARAH)

+ MUCHO MÁS



IMPERIAL  
INSURANCE  
COMPANIES



IMPERIAL  
HEALTH PLAN  
OF THE SOUTHWEST

# UN MENSAJE DE NUESTRO DIRECTOR MÉDICO

## ESTIMADO(A) Y VALIOSO(A) MIEMBRO:

¡Feliz Primavera! Cuidar de su salud y de la salud de su familia es más fácil cuando utiliza la atención preventiva y el apoyo que ofrecemos. En Imperial Insurance Companies e Imperial Health Plan of the Southwest, estamos comprometidos con una atención amigable de alta calidad para los miembros que se encuentran en Texas, Arizona, Nevada y Utah.

Este boletín de primavera le ayuda a usted y a su familia a disfrutar de los meses más cálidos y a mantenerse sanos durante todo el verano.

## LA ATENCIÓN PREVENTIVA Y LOS EXÁMENES DE DETECCIÓN SON DE GRAN IMPORTANCIA

Muchos de los servicios preventivos importantes están cubiertos sin costo adicional alguno cuando usted utiliza proveedores de la red. Los controles periódicos ayudan a detectar los problemas a tiempo. Una gran manera de mantenerse al día con estos servicios es programar su Consulta Anual de Bienestar (Annual Wellness Visit, AWW). Durante esta consulta gratuita, su médico puede revisar qué exámenes de detección y vacunas necesita.

Los exámenes de detección y servicios recomendados importantes incluyen:

- ✓ Controles anuales de bienestar o preventivos
- ✓ Exámenes de presión sanguínea, colesterol y diabetes (especialmente si tiene sobrepeso)
- ✓ Exámenes de detección de cáncer (cervical para mujeres, mamario para mujeres entre 40 y 74 años, colorrectal a partir de los 45 años)
- ✓ Examen de detección de cáncer de pulmón, si tiene historial de fumar en exceso
- ✓ Exámenes de detección de depresión y de salud mental
- ✓ Examen de detección de consumo de tabaco y ayuda para dejar de fumar
- ✓ Vacunas que incluyen la gripe, virus del papiloma humano [human papillomavirus, HPV] (si tiene menos de 26 años) y otras vacunas que su médico recomiende.



## SALUD ESTACIONAL

Mientras el clima se vuelve más cálido, manténgase hidratado(a), maneje las alergias estacionales y el asma (quédese en casa durante los días con nivel alto de polen, lleve su inhalador de emergencia y vigile los desencadenantes de problemas respiratorios) y continúe con las caminatas y tiempo al aire libre con la familia.

Si usted o un miembro de la familia tiene diabetes, revise su nivel de azúcar en sangre con mayor frecuencia cuando se encuentre sometido(a) al calor y almacene los medicamentos fuera de automóviles que reciban la luz directa del sol o que estén calientes.

Si usted o un miembro de la familia tiene una enfermedad cardíaca, presión sanguínea alta o está en riesgo de sufrir un derrame cerebral, evite actividades intensas durante la parte más calurosa del día, manténgase fresco(a), controle su presión sanguínea, tome sus medicamentos tal como se los han recetado, coma alimentos saludables para el corazón y conozca los signos de advertencia de un derrame cerebral (**FAST**: Face drooping (Rostro caído), Arm weakness (Debilidad en los brazos), Speech difficulty (Dificultad al hablar), Time to call 911 right away (Hora de llamar inmediatamente al 911)).

Para prevenir un golpe de calor, beba mucha agua, permanezca en áreas con aire acondicionado o frescas, evite salir durante las horas más calurosas, vista ropa ligera y suelta y busque ayuda inmediata si se siente mareado(a), confundido(a), con náuseas o tiene el cuerpo muy caliente y seco.

## ATENCIÓN PARA TODA LA FAMILIA

Apoyamos cada etapa de la vida — revisiones y vacunas para niños, consultas anuales de bienestar y ayuda para condiciones de salud actuales.

Para tener una salud cardíaca proactiva, manejar su peso y sentirse lo mejor posible, recomiendo los siguientes hábitos diarios simples: caminar 30 minutos o más al día para fortalecer su corazón, sus músculos y su estado de ánimo – sin necesidad de ir al gimnasio. Siga la “Regla de los 5” cuando lea las etiquetas — evite los alimentos cuyos cinco primeros ingredientes sean **azúcares, jarabes, harina refinada o grasas poco saludables**.

Elija frutas y vegetales frescos, proteínas magras como pollo o salmón y granos enteros. Un gran desayuno es avena con nueces, pasas y aceite de linaza. Realice pequeños movimientos diarios sentado(a) y de pie para mejorar su equilibrio y prevenir las caídas.

**Estos pequeños cambios constantes se suman para tener una mejor salud y energía.**

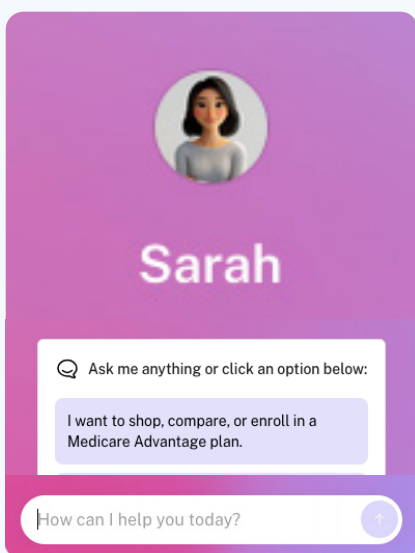
## SALUD CONDUCTUAL Y BIENESTAR EMOCIONAL



Mayo es el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental. La salud mental importa. Si usted o un miembro de la familia se siente estresado(a), ansioso(a) o decaído(a), tiene ayuda disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a través de nuestro socio Lucet. Llame al 833-838-8200 para obtener ayuda, referencias y recursos.

## APOYO INTELIGENTE CON VOXY AI (SARAH)

Para ayudarle a mantenerse al día, utilizamos un asistente virtual amigable llamado Sarah, mediante Voxy AI (Inteligencia Artificial).



Usted puede recibir una llamada, mensaje de texto o enlace seguro de Sarah acerca de:

- Programar su Consulta Anual de Bienestar o atención virtual
- Resurtidos de medicamentos recetados
- Exámenes de detección o atención de seguimiento necesarios
- Consejos sobre salud estacional

Los mensajes oficiales de Imperial dirán claramente que provienen de nosotros y nunca le pedirán su número de Seguro Social, detalles bancarios o claves. Si no está seguro(a) sobre un mensaje, no responda — solo llame al Departamento de Membresía\* utilizando el número que se encuentra en su tarjeta de identificación.



## ACCESO A SERVICIOS DE ATENCIÓN Y APOYO

Obtenga la atención de la manera en que funciona para usted – consultas virtuales, entrega de medicamentos a través de Birdi y programas de administración de casos para diabetes, asma, presión arterial alta y ayuda para dejar de fumar.



### ¡TOME MEDIDAS AHORA!

- ✓ Programe consultas preventivas para usted y su familia
- ✓ Complete los exámenes de detección recomendados
- ✓ Revise sus medicamentos con su médico o farmacéutico
- ✓ Llame al Departamento de Membresía si tiene alguna pregunta o si necesita ayuda para acceder a la atención.

Estamos orgullosos de servirle y de servir a su familia y estamos comprometidos a ayudarle a mantenerse sano(a) y feliz.

Atentamente,

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

“

**"Estamos comprometidos a ayudarle a mantenerse sano(a) y feliz."**

”

# MAYO ES EL MES DE LA CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL



Quisiéramos recordarle que Lucet, su socio de salud conductual, proporciona recursos especializados para apoyar su bienestar.

1 de cada 5 adultos estadounidenses tiene una condición de salud mental y la mitad de los hijos con padres que tienen una condición grave también desarrollará una enfermedad mental en el transcurso de su vida. La enfermedad mental afecta a los individuos y a las personas que los rodean como un ecosistema: impacta a otras personas y se pasa a través de unidades familiares. Mejoremos la manera como entendemos la salud mental y la forma en que hablamos sobre ella — con nuestros adultos mayores, nuestros niños, en el trabajo y mucho más.

La herramienta de Conciencia sobre la Salud Mental de Lucet ([Mental Health Awareness Toolkit](#)), es su más grande

compilación de recursos que incluye artículos, hojas de recomendaciones y una infografía/póster para ayudar a educar sobre la Salud Mental, disipar ideas equivocadas y enseñar auto-abogacía para el bienestar.

Para ubicar recursos sobre Salud Conductual en español, navegue por la Biblioteca de Recursos (Resource Library) en [resources.lucet.health](https://resources.lucet.health) y luego utilice el filtro para español que se encuentra en el lado izquierdo.

En este año, Lucet está lanzando y organizando una nueva serie de sesiones informativas. Estas sesiones de media hora se realizarán en Microsoft Teams para conectar a los miembros con sus beneficios de atención de salud conductual y serán lideradas por el equipo clínico de Lucet.

Aquí presentamos los detalles para nuestra primera sesión informativa en mayo:

## "Navigating Mental Health Benefits: Your Guide to Wellness"

Miércoles 20 de mayo de 1 a 1:30, hora del Este.

Conducido por **Keri Coy, LCSW** (Directora senior, Gestión de la atención) de Lucet y **April Craft**, consejera de salud mental certificada (Licensed Mental Health Counselor, LMHC) (Directora clínica, Programa de asistencia al empleado (Employee Assistance Program, EAP))  
¡Visite <https://marketing.lucet.health/youre-invited-mental-health-benefits-info-session> para más información!

## PERMANEZCA SANO(A) CON EL DR. OZ

¿Sabía que sus músculos de la pantorrilla actúan como una segunda bomba para su corazón ya que mejoran la circulación e incluso ayudan a disminuir el nivel de azúcar en sangre? Observe este [video](#) para aprender a hacer levantamientos de pantorrillas, un ejercicio simple que se puede hacer en cualquier lugar para fortalecer sus pantorrillas y mejorar su salud general.

 RECORDATORIO

## ESTAMOS AQUÍ PARA USTED

Recuerde, nosotros siempre estamos aquí para ayudarle. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nosotros al 1-800-595-0619 \* (TTY: 711). También puede encontrar más información en nuestro sitio web, [www.imperialhealthplan.com](http://www.imperialhealthplan.com).



# 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!

## ¿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 1-855-247-3479 (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](mailto:Patientcare@birdirx.com), [www.medimpact.com](http://www.medimpact.com).

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



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

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

Teléfono:  
(626) 788-0178<sup>±</sup>

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

## REPOSICIÓN 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!



# 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](http://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 MANEJO DEL ASMA



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: \*1-800-595-0619, (TTY: 711), desde el 1º de octubre hasta el 31 de marzo: de lunes a domingo de 6:00 a.m a 4:00 p.m., hora del Pacífico, y desde el 1º de abril hasta el 30 de septiembre: de lunes a viernes de 6:00 a.m. a 4:00 p.m., hora del Pacífico.

## COMPLETE SU EVALUACIÓN DE RIESGOS DE SALUD

Visite nuestro sitio web [www.imperialhealthplan.com](http://www.imperialhealthplan.com), haga clic en la página del Programa de Manejo de la Salud (Health Management Program) para obtener consejos de salud prácticos, servicios de atención preventiva, evaluación de riesgos de salud y herramientas de autogestión 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 ¡para 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.



**RECORDATORIO**

# RECORDATORIOS ADICIONALES



## PERÍODO DE INSCRIPCIÓN ESPECIAL – ¡OBTENGA LA COBERTURA AHORA!

Si ha experimentado recientemente un evento en la vida que califica—tal como perder la cobertura de salud, mudarse, casarse o tener un bebé—usted puede ser elegible para inscribirse en un plan de salud o cambiar de plan fuera del Período de Inscripción Abierta anual.

¿Quién califica? Aquellos que han pasado por cambios significativos en su vida, tales como:

- Perder el seguro de salud otorgado a través del empleo
- Mudarse a una nueva área
- Casarse, divorciarse o tener nuevos dependientes
- Otros eventos que califican
- ¡Estamos aquí para ayudar!

**Comuníquese con nosotros\* hoy para revisar sus opciones y encontrar el mejor plan para usted.**

## PORTAL DE PAGOS PARA MIEMBROS

1. Vaya a nuestro sitio web: [www.imperialhealthplan.com](http://www.imperialhealthplan.com). Seleccione el estado y condado donde reside en el menú desplegable bajo “Marketplace”.
2. Desplácese hacia abajo en la página del estado hasta que vea la opción “Pay Online”.
3. Usted será redirigido(a) a nuestro portal de pago seguro. Presione “Go to URL”.
4. Ubique su cuenta ingresando su número de Seguro Social.
5. El monto actual de su deuda aparecerá en la pantalla. Presione el plan para el que desea realizar el pago. Seleccione “Make a Payment”. También puede registrarse en la opción de pago automático.
6. Seleccione “Payment Amount.” Usted puede seleccionar el “Monto actual” (“Current Amount”) de la deuda o ingresar un “Monto personalizado” (“Custom Amount”).
7. Añada el método de pago e ingrese los detalles de su tarjeta de crédito, tarjeta de débito o cuenta de cheques.
8. Revise su pago y seleccione “Submit” para enviar su pago.
9. Una vez que envíe su pago, usted recibirá una confirmación en la página siguiente.



# RECORDATORIOS ADICIONALES



## JUNIO ES EL MES DE LA CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

Junio es el mes de Conciencización sobre el Trastorno de Estrés Postraumático (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) y quisiéramos recordarle que Lucet proporciona recursos especializados.

Compartimos con usted nuestra **Herramienta de Conciencización sobre el Trauma** ([lucethealth.com/healtrauma](https://lucethealth.com/healtrauma)), actualizada), que incluye artículos, hojas de recomendaciones y una infografía/póster sobre los efectos del trauma en la salud mental.

Veinticinco por ciento de estadounidenses experimentan por lo menos un evento traumático antes de los 16 años. Estas experiencias permanecen con nosotros y pueden tener consecuencias para toda la vida en nuestra salud mental.

Para ubicar recursos en español, navegue por la Biblioteca de Recursos [Resource Library] ([resources.lucet.health](https://resources.lucet.health)) y luego utilice el filtro para español que se encuentra en el lado izquierdo.



## SI TIENE ALGUNA PREGUNTA, COMUNÍQUESE CON EL DEPARTAMENTO DE MEMBRESÍA DE IMPERIAL AL **\*1-800-595-0619 (TTY: 711)**

Desde el 1º de octubre hasta el 31 de marzo: de lunes a domingo de 6:00 a.m. a 4:00 p.m., hora del Pacífico, y desde el 1º de abril hasta el 30 de septiembre: de lunes a viernes de 6:00 a.m. a 4:00 p.m., hora del Pacífico.



La inscripción en Imperial Insurance Companies e Imperial Health Plan of the Southwest 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 1-800-595-0619 (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 Insurance Companies e Imperial Health Plan of the Southwest (HMO) (HMO SNP) cumplen 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 1-800-595-0619 (TTY: 711). ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-595-0619 (TTY: 711).