

your ADVANTAGE

Un boletín informativo exclusivo para
LOS MIEMBROS DE FIDELIS MEDICARE ADVANTAGE Y FIDELIS DUAL ADVANTAGE



COVID-19: Seguimos apoyando su salud y seguridad

Todos los días escuchamos o leemos información nueva sobre el coronavirus (COVID-19). Mientras navegamos juntos estos tiempos de incertidumbre, es muy importante que usted y su familia sigan cuidando de su salud y seguridad.

Pautas a seguir:

- Siga respetando las pautas de distanciamiento social.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Lávese las manos minuciosamente y con frecuencia. Use agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Use un desinfectante para manos a base de alcohol (debe contener, por lo menos, un 60 % de alcohol).
- Cuando tosa o estornude, cúbrase la boca con el pliegue del codo.
- Evite tocarse los ojos, la nariz, y la boca si no se lavó las manos.
- Siga las indicaciones locales y estatales provenientes de funcionarios electos.
- Para obtener más información sobre coronavirus, visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, www.cdc.gov.

Nos importa su salud: Fidelis Care no requerirá de los miembros ningún costo compartido relacionado con COVID-19. Esto incluye copagos, coseguros y deducibles para detección, pruebas y tratamientos proporcionados por proveedores dentro y fuera de la red.



FIDELIS[®]

LEGACY PLAN

PRIMAVERA 2020

En este número

- Telesalud: Fidelis Care amplía el acceso en línea
- Le apoyamos en su jornada de salud
- ¡Nuevas adiciones a nuestro beneficio Medicare Advantage Flex!



**¿Preguntas?
¡Estamos aquí
para ayudarle!**

Llámenos hoy al:
1-800-247-1447 (TTY: 711)



**Información del
Departamento de Salud
del Estado de Nueva York
sobre el coronavirus
(COVID-19)**

Visite:
coronavirus.health.ny.gov



**Fidelis Care es
reconocido a nivel
nacional por la calidad
de su atención y
servicio en:**

Medicare Advantage/Dual Advantage (HMO/POS), Medicaid (HMO) y Planes de Salud Autorizados (Mercado de HMO)

Telesalud: Fidelis Care amplía el acceso en línea

Fidelis Care quiere facilitarle el acceso de la mayor forma posible a la atención y a los servicios que necesite. Para respaldar a los miembros durante el brote de COVID-19, hemos ampliado el acceso a los servicios de telesalud, que se ofrecen con un costo compartido de \$0.

Aquí se muestran dos maneras en la que puede utilizar el beneficio de telesalud desde la seguridad, la comodidad y la conveniencia de su hogar:



Programa una consulta de telesalud con su proveedor o especialista de atención primaria dentro de la red

Muchos proveedores de Fidelis Care pueden programar una cita de consulta telefónica o por videoconferencia. Llame a sus proveedores para saber si ofrecen este servicio.



Use Teladoc las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Desde el 1 de Abril de 2020, en respuesta a la emergencia por el COVID-19, Teladoc se ofrece como una nueva opción en línea para los miembros de Fidelis Medicare Advantage y Dual Advantage.



Antes de su primera consulta virtual, la mejor forma de comenzar es descargar la aplicación de Teladoc (disponible en el App Store o Google Play) o empezar en línea en teladoc.com/fideliscare. También puede llamar a Teladoc al 1-800-835-2362; TTY: 711.

Le apoyamos en su jornada de salud

Mayo es el mes de la salud de la mujer y Junio, el mes de la salud del hombre: ésta es la mejor época para enfocarse en su salud y bienestar.

Para apoyarle en su jornada de salud y bienestar, le ofrecemos estos valiosos recordatorios y pautas:



Pregunte por sus chequeos

Sería buena idea llamar a su proveedor para confirmar una cita que ya pidió, o para programar una visita para un examen físico o atención de rutina.



Tome sus medicamentos de forma segura

Cuando visite a su proveedor, lleve con usted todos los medicamentos que esté tomando, incluso los que compra sin receta. Recuerde tomar todos los medicamentos como se lo indican y notificar a su proveedor o farmacéutico si tuvo efectos secundarios o algún otro problema.



Para una alimentación saludable, siga el arcoíris

Coma por lo menos cinco porciones de frutas y verduras todos los días. Elija las opciones verde oscuro, amarillo brillante y anaranjadas como espinaca, col rizada, zanahoria, naranja y melón.

(Le apoyamos en su jornada de salud — continuación)



Hágase los exámenes

Ciertos exámenes de detección pueden ayudar a diagnosticar problemas de salud en una etapa temprana, cuando tienen mayor chance de un tratamiento exitoso. Pregúntele a su proveedor cuál de estas pruebas y exámenes de detección son adecuados para usted:



Cáncer de mama

Se recomienda que las mujeres de 50 a 74 años se hagan radiografías de pecho, también conocidas como mamografías, cada dos años. Las mujeres de 40 a 49 años deben preguntar a sus proveedores si deberían hacerse una mamografía.



Cáncer de cuello uterino

Se recomienda que las mujeres de 21 a 65 años se hagan un examen de Papanicolaou cada 3 años. A partir de los 30 años, las mujeres que se hagan un examen de Papanicolaou y un examen de detección del HPV al mismo tiempo, podrán elegir hacerse estos exámenes de detección cada 5 años.



Cáncer de colon y de recto

A todas las personas de entre 50 y 75 años se les recomiendan exámenes de detección regulares. Pregúntele a su médico qué tipo de examen de detección de cáncer de colon y de recto es el adecuado para usted. Dependiendo de múltiples factores de riesgo, que incluyen los antecedentes médicos familiares y el estilo de vida, es posible que el médico le recomiende exámenes adicionales o más frecuentes para la detección de cáncer.



Cáncer de pulmón

Se recomiendan exámenes de detección anuales a los adultos que tienen entre 55 y 80 años, que fuman 30 cajetillas de cigarrillos por año o que dejaron de fumar en los últimos 15 años.



Otros tipos de atención y exámenes de detección



Osteoporosis

Si ha tenido una fractura, pregúntele a su proveedor si necesita una medición de la masa ósea, que es el examen para la detección de la osteoporosis. La osteoporosis debilita los huesos y facilita las fracturas recurrentes.



Colesterol

Tener niveles altos de colesterol en la sangre es una de las principales causas de infarto y derrame cerebral. Es importante que controle regularmente sus niveles de colesterol total, HDL, o colesterol "bueno", y LDL, o colesterol "malo".



Presión arterial

La presión arterial alta puede causar infarto, derrame cerebral, problemas en la vista y problemas en los riñones, sin que usted siquiera sepa que tiene la presión arterial alta. Asegúrese de controlarse la presión arterial por lo menos una vez al año.



Depresión

Si siente decaimiento, tristeza o desesperanza durante dos semanas o más, si ha perdido el interés o ya no encuentra placer en las cosas que antes disfrutaba, es posible que tenga depresión.



Vacunas

Vacunarse contra la influenza es la mejor manera de protegerse durante la temporada de influenza. Los adultos a partir de los 65 años y en adelante, que todavía no lo hicieron, deberían ponerse, además, la vacuna antineumocócica. Todavía no hay una vacuna para prevenir la COVID-19.



Diabetes

Si tiene diabetes, mantener bajo control el nivel de azúcar en su sangre es fundamental para la buena salud. Además de la A1C, algunas otras pruebas incluyen: presión arterial, la prueba de los ojos dilatados, análisis de orina junto con un análisis de creatinina en la sangre, y pruebas de colesterol.



Disminuya el riesgo de caídas y fracturas

Consuma bastante calcio y vitamina D cada día. El ejercicio también es bueno para la salud de los huesos. Si ha sufrido caídas en el pasado, pregúntele a su proveedor cuál sería el programa de ejercicios adecuado para usted.



FIDELIS[®]

LEGACY PLAN

480 CrossPoint Parkway
Getzville, NY 14068

PRSRT STD
US Postage
PAID
Buffalo NY
Permit No 2826

El contenido proporcionado es únicamente para fines informativos y no constituye asesoría médica. Si tiene preguntas sobre su salud, consulte a su médico.

¡Nuevas adiciones a nuestro beneficio Medicare Advantage Flex!

Ahora, los miembros de Medicare Advantage Flex pueden recibir reembolso por las compras relacionadas con su atención médica.

Fidelis Care se complace en anunciar que el jabón y el desinfectante para manos, los guantes y las mascarillas han sido incluidos en la lista de artículos cubiertos para reembolso de beneficio Flex.

A modo de recordatorio, los miembros de Medicare Advantage Flex pueden recibir hasta \$400 de reembolso al año para ayudar a aliviar los costos de muchos gastos relacionados con la salud, por ejemplo, anteojos recetados, atención dental, y transporte de ida y vuelta a las citas médicas.

Compre productos sin receta directamente a través de Nations OTC

Los miembros cuyos beneficios incluyen una tarjeta OTC para comprar medicamentos sin receta pueden comprar productos desde la comodidad y la seguridad de su hogar contactando directamente a Nations OTC. Recibirá los productos en la puerta de su casa.

Cómo comprar:



Llame a Nations OTC al 877-240-2160 (TTY: 711) de Lunes a Viernes, de 8 AM a 8 PM



Visite [fideliscare.nationsotc.com](https://www.fideliscare.nationsotc.com) y haga su pedido

Fidelis Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad ni sexo. ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-247-1447 (TTY: 711).