

# your ADVANTAGE

Un boletín informativo exclusivo para  
LOS MIEMBROS DE WELLCARE BY FIDELIS CARE



## Hágase un examen de bienestar cada año

Un examen de bienestar con su proveedor de atención primaria cada año le ayuda a mantenerse saludable. **En su visita, asegúrese de tratar estos temas:**

### Actividades diarias

Dígale a su proveedor si tiene problemas cuando camina, come, se viste, va al baño o hace otras actividades.

### Revisión de la medicación

Hable con su médico sobre su medicación actual. Mencione cualquier duda o pregunta que tenga.

### Dolores y molestias

Dígale a su proveedor si ha tenido dolores o malestares, aunque no los tenga durante el examen.

### Planificación anticipada

Hable con su proveedor sobre sus deseos de cuidado para el final de su vida. También es importante tener un testamento vital. Un testamento vital pone por escrito los pasos que quiere que sus médicos tomen cuando usted no se pueda comunicar. Un poder de atención médica le permite nombrar a alguien de su confianza para que tome sus decisiones de atención médica en caso de que usted no pueda hacerlo. Puede descargar e imprimir el formulario de poder para la atención médica del Estado de Nueva York en [health.ny.gov/publications/1430.pdf](https://health.ny.gov/publications/1430.pdf).

Recuerde: no hay copago por su examen de bienestar anual. Para programar una cita, llame al Servicio de Atención al Miembro al 1-800-247-1447 (TTY: 711). Desde el 1 de Octubre hasta el 31 de Marzo, puede llamarnos los 7 días de la semana de 8 a.m. a 8 p.m. Desde el 1 de Abril hasta el 30 de Septiembre, puede llamarnos de Lunes a Viernes de 8 a.m. a 8 p.m. Se utiliza un sistema de mensajería fuera del horario de atención, los fines de semana y los feriados federales.

PRIMAVERA DE 2023

### EN ESTE NÚMERO

- Vacúnese pronto contra la influenza
- Cómo llevar una vida saludable con Diabetes
- Uso adecuado de los analgésicos



### ¿Tiene una Prima Mensual?

En caso afirmativo, inicie sesión en el Portal para Miembros en [members.fideliscare.org](https://members.fideliscare.org) para configurar AutoPay y asegurarse de que sus pagos siempre se realicen a tiempo. También puede registrarse para recibir la factura electrónica.



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

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



**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)

# Haga oír su voz

Cada año, se envían encuestas a miembros seleccionados al azar. Sus comentarios nos ayudan a mejorar nuestra atención y servicio para nuestros miembros. Es posible que pronto reciba una encuesta llamada Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems survey (CAHPS). La encuesta provendrá de nuestro miembro, SPH Analytics.

ISI recibe esta encuesta, le solicitamos completarla y entregarla lo antes posible. Si tiene preguntas, llame al Servicio de Atención al Miembro al 1-800-247-1447 (TTY: 711). Completar la encuesta es opcional y no afecta a su inscripción.

## Controle su diabetes para llevar una vida sana

Las personas que sufren de diabetes pueden tomar medidas para controlar la enfermedad y disminuir el riesgo de complicaciones serias.



**Cuidado de la vista:** La diabetes puede dañar los nervios y los pequeños vasos sanguíneos de los ojos, provocando ceguera. Acuda una vez al año a un oftalmólogo para que le examine la retina o los ojos con dilatación de las pupilas.



**Dieta sana:** Coma alimentos saludables en las cantidades y momentos adecuados para que su nivel de azúcar en sangre se mantenga dentro de los límites deseados en la medida de lo posible. Céntrese en las verduras (como ensalada, judías verdes, brécol, coliflor, repollo y zanahorias) y las proteínas magras (como pollo, pavo, judías, tofu y huevos).

Trabaje con su dietista o educador en diabetes para crear un plan de alimentación saludable.



**Ejercicio:** La actividad física ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre y reduce el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y daños nerviosos. En general, realice al menos 150 minutos semanales de ejercicio de intensidad moderada.



**Cuidado podológico:** La diabetes puede dañar las terminaciones nerviosas y los vasos sanguíneos de los pies, por lo que es menos probable que note cuando sus pies están lesionados. El cuidado de los pies puede ser rápido y sencillo. La mayor parte del cuidado puede realizarse mientras se baña o se prepara para ir a la cama. Si se hace una pequeña herida en el pie, puede convertirse en una úlcera o en una infección grave.

## Nuevas prestaciones para afiliados al Plan de Necesidades Especiales con Doble Opción

Si está inscrito en nuestro plan Wellcare Fidelis Dual Access o Wellcare Fidelis Dual Plus, nos complace informarle sobre dos nuevos beneficios que hemos puesto a su disposición en 2023.

**Copagos de \$0 por medicamentos recetados:** Tomar los medicamentos según lo recetado es fundamental para su salud. Nuestros planes Dual Eligible Special Needs eximen del costo de todos los medicamentos recetados cubiertos. Estos planes ofrecen ahora copagos de \$0 por receta, durante todo el año, en todas las fases de beneficios. No hay deducible ni copago para todas las recetas de medicamentos genéricos y de marca cubiertos de la Parte D.

**Tarjeta de débito para alimentos saludables:** Los alimentos sanos y nutritivos también son más asequibles con nuestra nueva tarjeta de alimentos saludables. Los afiliados a estos planes reciben automáticamente una tarjeta de débito prepagada para comprar alimentos saludables en determinados comercios. Puede utilizar su tarjeta tanto en las tiendas como en Internet. No se necesita autorización previa ni derivación. La tarjeta de débito se paga de manera previa a 25\$ por mes. Los fondos no utilizados no se transfieren.

Estas son sólo dos de las formas en que nuestros planes duales y beneficios complementarios apoyan la salud integral de nuestros afiliados. Para obtener más información sobre estos beneficios y otros, visite [fideliscare.org/WellcareMedicare](https://fideliscare.org/WellcareMedicare) o llame al 1-800-247-1447 (TTY: 711).



## ¡Vacúnese pronto contra la influenza!

La temporada de influenza no terminará hasta Mayo, así que únase a los millones de personas que se vacunan anualmente contra esta enfermedad. Vacunarse ayuda a protegerle a usted y a las personas que le rodean. Sus familiares y amigos se alegrarán de que esté protegido. Las personas de 65 años o más corren un mayor riesgo de sufrir los efectos graves de la influenza. Además, la vacuna contra la influenza es gratuita. ¡Hable con su médico o farmacéutico y obtenga su vacuna anual contra la influenza pronto!



### ¿Sabía que...?

Ofrecemos un incentivo para los miembros que se colocan la vacuna anual contra la influenza. Para obtener más información, visite [fidelisrewards.novu.com/intake](https://fidelisrewards.novu.com/intake).

## Obtenga un premio por cuidar su salud

Como miembro de Wellcare By Fidelis Care, puede recibir incentivos de bienestar (tarjetas regalo) por someterse a determinadas revisiones médicas en 2023.

Para obtener más información, por favor visite [fidelisrewards.novu.com/intake](https://fidelisrewards.novu.com/intake). También puede llamar al 1-888-425-2828 (TTY: 711), de Lunes a Viernes, de 8 AM a 10 PM; o los sábados, de 10 AM a 3 PM. El último día para someterse a un chequeo que reúna los requisitos es el 31 de Diciembre de 2023.

El último día para presentar una reclamación de incentivo de bienestar por un examen de detección que recibió en 2023 es el 31 de Diciembre de 2023.

## Podemos ayudarle con el abuso de analgésicos

Si comenzó a tomar analgésicos recetados (llamados opioides) después de lastimarse y ahora no puede dejar de tomarlos, podemos ayudarle. Hay medicación que puede tomar para ayudar a dejar de consumir. Wellcare By Fidelis Care puede ayudarle con estos medicamentos. Como miembro, sus prestaciones incluyen asesoramiento sobre el consumo de sustancias, terapia y pruebas toxicológicas.

Para obtener ayuda o más información, llame a nuestro equipo de Servicios Clínicos al 1-800-247-1441 de 8:30 AM a 5 PM, de Lunes a Viernes.



25-01 JACKSON AVENUE  
LONG ISLAND CITY, NY 11101

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

PRSR STD  
US Postage  
PAID  
Buffalo NY  
Permit No 2826

Salud y bienestar o información sobre prevención

H5599\_23100\_2023\_C\_SPN

## 5 consejos para las personas con hemofilia

La hemofilia es un trastorno hemorrágico que impide la coagulación normal de la sangre. Los hombres tienen una mayor tendencia a padecer hemofilia que las mujeres. Los síntomas pueden incluir sangrado que no se detiene, moretones y dolor en las articulaciones. No existe una cura, pero el tratamiento puede prevenir complicaciones. El tratamiento incluye obtener infusiones regulares de proteínas que fomentan la coagulación.

### Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ofrecen estos consejos:

1. Vacúnese contra la hepatitis.
2. Trate las hemorragias a tiempo y con cuidado.
3. Haga ejercicio y mantenga un peso saludable para proteger sus articulaciones.
4. Hágase las pruebas de detección de infecciones transmitidas por la sangre cuando se lo aconseje su médico de cabecera.
5. Hágase un chequeo anual, si es posible, en un Centro de Tratamiento de Hemofilia.

Wellcare By Fidelis Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Comuníquese con su plan para obtener información. Para obtener ayuda, llame al 1-800-247-1447 (TTY: 711).

Español (Spanish): Servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, traducción oral y escrita en letra más grande y otros formatos alternativos están disponibles para usted sin ningún costo. Para obtener esto, llame al número de arriba.