

MÁS DE LA VIDA®

EL SIGUIENTE CAPÍTULO

Parte 3 de una serie de 3:

Planificar de antemano para gozar de buena salud

página 4

EN CASA PARA LAS FIESTAS

Ideas para pasar las festividades cerca del hogar

página 8

EL MOMENTO JUSTO, EL CONOCIMIENTO ADECUADO

Un cliente recibe ayuda en un momento inesperado

página 10

RECETA SALUDABLE

Verduras horneadas a la italiana

página 20

CONTENIDO

- 4 **El siguiente capítulo: Parte 3**
Planificar para gozar de buena salud en el futuro
- 8 **En casa para las fiestas**
Captura el espíritu de las fiestas de fin de año cerca de tu hogar
- 9 **Argumentos a favor de las vacunas**
Las vacunas estacionales siguen siendo de vital importancia
- 10 **El momento justo, el conocimiento adecuado**
Una farmacéutica de Cigna llama en un momento crítico
- 12 **Conviértete en un experto en tecnología**
Enriquece tu vida en línea
- 14 **La prevención de las caídas se vuelve personal**
Crea un plan personalizado para no caerte

COLUMNAS

- 15 **Encuentra la palabra**
- 16 **Pregúntale al doctor**
La Dra. Laurie Greenberg da consejos para estar seguros en la era de la COVID-19
- 20 **Receta saludable**
Verduras horneadas a la italiana

CONÉCTATE CON NOSOTROS



Servicio al Cliente de Cigna
1-800-627-7534 (TTY 711)

Del 1 de octubre al 31 de marzo: Los 7 días de la semana, de 8 a.m. a 8 p.m.

Del 1 de abril al 30 de septiembre: De lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.

Se usa un servicio de mensajes los fines de semana, fuera del horario de atención y en los días festivos federales.

¿Todavía no eres cliente? Llama al:

1-800-592-9231 (TTY 711)

De lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.

Si llamas al número de arriba, te comunicarán con un asesor de beneficios con licencia.



LetUsHelpU@Cigna.com



CignaMedicare.com



www.facebook.com/Cigna



Ve la versión electrónica de *Más de la vida* en **Cigna.com/Medicare/resources/newsletters**



Contigo paso a paso.®

Te facilitamos el acceso a información importante sobre el plan

¿Sabías que puedes ver en línea tus documentos del plan de Cigna para 2021? A partir del 1 de octubre, visita **CignaMedicare.com/resources** para tener acceso a estos materiales importantes.

- > Notificación anual de cambios (ANOC, por sus siglas en inglés), que destaca los cambios en la cobertura, los costos o las áreas de servicio
- > Evidencia de cobertura (EOC, por sus siglas en inglés), que brinda detalles sobre lo que cubre tu plan y cuánto pagas tú
- > Lista de medicamentos cubiertos, también conocida como formulario
- > Directorios de proveedores y farmacias, y muchos más

Como siempre, si tienes alguna pregunta sobre tu plan de Cigna, llama a Servicio al Cliente.



MENSAJE DE NUESTRO PRESIDENTE



Estimados amigos de Cigna:

Estamos aquí para asegurarnos de que tengan excelentes beneficios y cobertura para ayudarles a estar y mantenerse saludables, fuertes e

independientes. También estamos aquí para brindarles conocimientos y orientación, y garantizarles el acceso a la información médica más precisa disponible.

Ahora esto es más importante que nunca, mientras seguimos atravesando juntos la tormenta de la COVID-19 que cambia continuamente. Para conocer información confiable y actualizada permanentemente, pueden consultar nuestro Centro de Recursos sobre el Coronavirus (COVID-19) en línea, en **Cigna.com/coronavirus**. Lean la sección “Pregúntale al doctor” de esta edición, en la página 16, para obtener más información sobre el sitio.

Cambiando de tema, estamos preparándonos para el Período de inscripción anual (AEP, por sus siglas en inglés) de Medicare, que se extiende del 15 de octubre al 7 de diciembre. Les recomiendo tomarse unos minutos para revisar los materiales de su plan de Cigna. Para facilitar el acceso, pondremos los documentos importantes del plan en un solo lugar, en **CignaMedicare.com/resources**, a partir del 1 de octubre. Si están conformes con su plan actual de Cigna, no tienen que hacer nada: se les reinscribirá automáticamente para 2021.

Les deseo unas felices fiestas repletas de alegría, paz y, sobre todo, buena salud. ¡Hasta la próxima edición!

Atentamente,

Brian Evanko
Presidente, Cigna Medicare Services



EL PODER DE LA COMUNIDAD

Los empleados de Cigna están volcando sus pasiones y su compasión a nuestras comunidades. Nos enorgullece compartir una de estas historias a continuación.

HACER SONREÍR A LAS PERSONAS MAYORES

“Una palabra amable es poderosa. Es poderoso un gesto que dice que eres importante y que alguien está pensando en ti”.

Esta cita de Bridget Harper, directora de comercialización de Cigna, describe la motivación que impulsa la participación de Cigna en el programa *Bring Smiles to Seniors*, en el cual los empleados hicieron o decoraron tarjetas y las enviaron a los residentes de comunidades donde se brindan cuidados a personas mayores.

Bridget ayudó a promover la iniciativa en Cigna y la reconoció como una oportunidad para llevar felicidad a las personas mayores, apoyando a la vez el trabajo de Cigna para eliminar la soledad en los EE. UU.

Junto con sus familias y amigos, los empleados de Cigna crearon y enviaron más de 7,000 tarjetas.

Encuentra más información sobre el programa *Bring Smiles to Seniors* en **bringsmilestoseniors.com**.



EL SIGUIENTE CAPÍTULO

Planificación para la vejez para gozar de buena salud

Nuestra serie sobre el envejecimiento ha explorado las formas en que puedes planificar hoy para garantizar un futuro más saludable. En esta edición, analizamos los efectos del envejecimiento en nuestro cuerpo y cómo cambian las necesidades nutricionales, entre otros temas. Sigue leyendo para enterarte de lo que puede venir — y lo que puedes hacer *ahora* para mantenerte fuerte e independiente más adelante.

CAMBIOS EN EL CUERPO

La actriz Bette Davis resumió a la perfección el proceso del envejecimiento cuando dijo: “¡Envejecer no es para cobardes!”. Los cambios físicos, como la pérdida de densidad ósea, disminución de la masa muscular y metabolismo más lento, pueden hacer estragos. Pero hay formas de controlar estos cambios.



Corazón y vasos sanguíneos

QUÉ CAMBIA

Con el tiempo, los vasos sanguíneos y las arterias pueden endurecerse y hacer que al corazón le cueste más bombear sangre. Esto aumenta tu riesgo de tener presión arterial alta y otros problemas relacionados con el corazón.

QUÉ PUEDES HACER

- > Sigue una dieta con bajo contenido de grasas saturadas y colesterol.
- > Haz por lo menos 30 minutos de ejercicio por día, al menos cinco días a la semana.
- > Controla tu presión arterial al menos una vez al año o tan seguido como tu médico te recomiende.
- > Controla tu colesterol cada cinco años si tu nivel es normal; de lo contrario, habla con tu médico sobre la frecuencia de los controles.



Huesos y articulaciones

QUÉ CAMBIA

Los huesos pueden volverse menos densos y más débiles porque el cuerpo absorbe menos calcio y vitamina D a medida que envejecemos. Esto aumenta tu riesgo de sufrir caídas y fracturas.

QUÉ PUEDES HACER

- > Consume suficiente calcio y vitamina D en tu dieta (consulta la sección relacionada con la nutrición en la página 6).
- > Haz ejercicios con peso, como bailar, caminar y subir escaleras.
- > Mantén un peso saludable para aliviar la tensión en las articulaciones.
- > Come alimentos ricos en ácidos grasos omega 3 — como salmón, nueces, coles de Bruselas y aguacate — para reducir la inflamación de las articulaciones.



Ojos

QUÉ CAMBIA

Los cambios en los ojos que vienen con la edad pueden hacer que te cueste más ver objetos muy de cerca o con poca luz. Estos cambios también pueden afectar la percepción de la profundidad.

QUÉ PUEDES HACER

- > Usa una luz más fuerte para leer.
- > Hazte exámenes de la vista regularmente.
- > Si tienes diabetes, hazte un examen de dilatación de la pupila para examinar la retina (DRE, por sus siglas en inglés) todos los años.
- > Habla con tu médico si observas algún cambio en tu visión.



Masa muscular

QUÉ CAMBIA

El envejecimiento reduce la masa y fuerza muscular, pero solo un 15% aproximadamente. Cuando la pérdida es mayor, se debe principalmente a la falta de actividad física.

QUÉ PUEDES HACER

- > Desarrolla o mantén el tono muscular levantando pesas livianas (las latas de sopa funcionan bien) y usando bandas de resistencia elásticas.
- > Trabaja todos los grupos musculares principales: piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos.
- > Consume suficientes proteínas en tu dieta.

CAMBIOS EN LAS NECESIDADES NUTRICIONALES

El proceso de envejecimiento afecta el modo en que tu cuerpo absorbe los nutrientes. Por ejemplo, los cambios hormonales pueden hacer que pierdas calcio a través de los riñones, haciendo que los niveles bajen. Consulta siempre a tu médico antes de comenzar un programa de ejercicios o un nuevo plan de alimentación.



Requisitos calóricos

QUÉ CAMBIA

Con la edad, el metabolismo se vuelve más lento, lo que puede provocar un aumento de peso no deseado. Para los 75 años, la grasa corporal generalmente se duplica en comparación con la de los primeros años de la adultez, y eso puede provocar enfermedad cardíaca, diabetes y otras condiciones crónicas.

QUÉ PUEDES HACER

- > Aumenta la actividad física para quemar más calorías.
- > Come alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras, granos integrales, pescado, frutos secos, frijoles, lácteos con bajo contenido de grasa y carnes magras.
- > Cocina con grasas saludables, como aceite de oliva y aceite de aguacate.
- > Trata de controlar las porciones.



Niveles de calcio y vitamina D

QUÉ CAMBIA

El cuerpo absorbe menos calcio de los alimentos a medida que envejecemos. Los niveles de vitamina D, que ayudan al cuerpo a usar el calcio, también disminuyen. Esto puede reducir la densidad ósea y ponerte en riesgo de sufrir osteoporosis.

QUÉ PUEDES HACER

- > Come alimentos ricos en calcio, como brócoli, salmón y lácteos.
- > Pasa 15 minutos al sol sin bloqueador solar para recibir una dosis diaria de vitamina D. (Si estás más tiempo al sol, asegúrate de usar bloqueador solar).
- > Pregúntale a tu médico si es necesario que tomes un suplemento de vitamina D.



Líquidos e hidratación

QUÉ CAMBIA

La sensación de sed disminuye con la edad, lo que puede provocar la pérdida de fluidos corporales vitales.

QUÉ PUEDES HACER

- > Bebe entre 48 y 64 onzas de líquido por día, preferentemente agua.
- > Configura una alarma o descarga una aplicación para acordarte de beber agua a lo largo del día.
- > Además del agua, elige líquidos que sean hidratantes, como bebidas descafeinadas, jugos de frutas (con moderación), y leche sin grasa o con bajo contenido de grasa.
- > Come alimentos hidratantes, como pepino, uvas y sandía.



Cambios en el gusto y el apetito

QUÉ CAMBIA

Muchas cosas pueden causar pérdida del apetito, entre ellas la depresión y la demencia. Y las papilas gustativas disminuyen con la edad, lo que hace que los alimentos sean menos tentadores. Todo esto puede hacer que quizás no consumas la cantidad de calorías apropiada y no tengas una buena nutrición.

QUÉ PUEDES HACER

- > Habla con tu médico sobre qué puede estar haciéndote perder el apetito; los medicamentos son una posible causa.
- > Mastica goma de mascar sin azúcar para activar las glándulas salivales y mejorar la sensación del gusto.
- > Añade sabor a los alimentos con hierbas, especias, marinadas y salsas.
- > Haz varias comidas pequeñas a lo largo del día.

CAMBIOS EN EL ESTADO DE SALUD

El rápido envejecimiento de la población estadounidense se asocia con un aumento de las condiciones crónicas. Por ejemplo, se prevé que la cantidad de estadounidenses con diabetes aumente, de los 30 millones actuales a 46 millones para 2030, y la mayoría de estos nuevos casos serán adultos mayores.



Riesgo de condiciones crónicas

QUÉ CAMBIA

Casi el 80% de los adultos mayores tienen al menos dos condiciones crónicas. Dos tercios del total de las muertes que ocurren cada año en los EE. UU. son causadas por cuatro condiciones: enfermedad cardíaca, cáncer, derrame cerebral y diabetes.

QUÉ PUEDES HACER

- > Visita a tu proveedor de cuidado primario (PCP, por sus siglas en inglés) para tu Examen anual de 360° (examen de bienestar).
- > Programa los exámenes de detección preventivos apropiados para tu edad que recomiende tu PCP.
- > Infórmate sobre tus antecedentes familiares y toma medidas preventivas; por ejemplo, si tienes un riesgo genético de desarrollar enfermedad cardíaca, controla tus números de presión arterial y colesterol, y mantén un peso saludable.



Riesgo de caídas

QUÉ CAMBIA

Hay muchos factores que contribuyen a las caídas en los adultos mayores, como debilidad de la parte inferior del cuerpo, mareos y problemas de equilibrio, los medicamentos, cambios en la visión y la audición, calzado inapropiado y peligros en el hogar.

QUÉ PUEDES HACER

- > Haz que tu casa sea más segura eliminando el desorden y otros peligros de caídas.
- > Incorpora ejercicios de equilibrio y flexibilidad en tu rutina de acondicionamiento físico, como yoga y taichi.
- > Habla con tu médico si te sientes mareado o inestable, o te parece que corres el riesgo de caerte por algún motivo.
- > Consulta el artículo de la página 14 para crear un plan de prevención de caídas personalizado.



Riesgo de demencia

QUÉ CAMBIA

Algunos factores de riesgo no pueden cambiarse, como la edad y la genética. Otros sí, como la salud del corazón (que afecta la salud del cerebro), los efectos secundarios de los medicamentos, una nutrición deficiente y los problemas para absorber determinadas vitaminas.

QUÉ PUEDES HACER

- > Elige alimentos saludables para el corazón: frutas frescas, verduras, legumbres, frutos secos y granos integrales.
- > Haz ejercicio aeróbico, que aumenta el flujo de sangre y oxígeno hacia el cerebro; camina, nada o trota al menos 150 minutos por semana.
- > Deja de fumar: le roba oxígeno al cerebro.



Fuentes: National Osteoporosis Foundation; Merck Manual; Harvard Health; Alzheimer's Association; Mayo Clinic; National Council on Aging



EN CASA PARA LAS FIESTAS

Para muchas personas, su deseo más sincero es dejar atrás la COVID-19. Pero como los expertos dicen que el virus probablemente siga estando entre nosotros para las fiestas de fin de año, quizás tengamos que ser creativos para que no pierdan su significado.

Muchos estadounidenses están planeando formas alternativas de festejar este año: no viajar u organizar una reunión familiar más pequeña. Si bien será diferente, esta ruptura con la tradición tiene sus beneficios. Los que se queden en casa podrán evitar los largos viajes con tráfico intenso y ahorrar dinero en gasolina y boletos de avión.

La distancia física que nos separa de los seres queridos no significa que estén lejos. Bastan unos pocos clics para pasar tiempo de calidad juntos. A través de una videoconferencia, podremos reunir a la familia para una cena de Acción de Gracias, admirar las luces exteriores sobre el techo del vecino y disfrutar juntos de Rudolph, El Grinch o de *A Charlie Brown Christmas*.

No será necesario preparar comidas que tengan que gustarles a tantas personas. Tal vez nos compliquemos menos con los regalos. Podemos intercambiar más regalos caseros y hechos a mano (ya sea por nosotros o por un artesano local), o escribir una carta sincera que podría convertirse en un recuerdo preciado de alguien.

¿Todavía más simple? En lugar de comprar regalos para los adultos, dona a una entidad de beneficencia en su nombre. No faltan causas importantes para colaborar.

Si te reúnes con otros

Por seguridad, trata de que sea una reunión pequeña y pídeles a los invitados que practiquen el distanciamiento físico durante el evento. Para mayor seguridad, pueden traer su propia comida. Si tus familiares no pueden visitarte, piensa en invitar a un vecino de confianza, amigo o colega.

Otra opción es salir al aire libre. Un caminata respirando aire fresco o una reunión alrededor de una fogata pueden ser alternativas satisfactorias a largas horas bajo techo.

EL ARGUMENTO A FAVOR DE LAS VACUNAS

Las vacunas estacionales deben seguir siendo una prioridad

Es posible que los peligros de la gripe estacional y la neumonía hayan pasado a un segundo plano mientras el mundo se concentra en la COVID-19. Si bien vacunarse contra la gripe y la neumonía no brindan protección contra la COVID-19, las autoridades sanitarias dicen que con la pandemia, recibir las vacunas es más importante que nunca. Aquí te explicamos por qué:

El riesgo sigue existiendo

Aunque la COVID-19 continúa dominando los titulares, la gripe y la neumonía siguen siendo enfermedades peligrosas, especialmente para las personas mayores y las que tienen condiciones crónicas, como enfermedades que afectan el corazón, los pulmones y los riñones.

Cuándo hacerlo es importante

El momento para vacunarte es antes de que comience la temporada de gripe. Esto se debe a que los anticuerpos tardan un par de semanas en desarrollarse en el cuerpo. El mejor momento para vacunarte es antes de fines de octubre. Sin embargo, nunca es demasiado tarde.

Piensa que será igual cada año

Necesitas vacunarte contra la gripe todos los años para estar protegido. ¿Por qué? En los meses previos a la temporada de gripe, las autoridades sanitarias hacen un enorme esfuerzo para adaptar la vacuna antigripal a las cepas de gripe circulantes, que siempre cambian. Cuanto más se asemeje la vacuna a la cepa, más reducirá tu riesgo de contraer gripe.

No te olvides de la neumonía

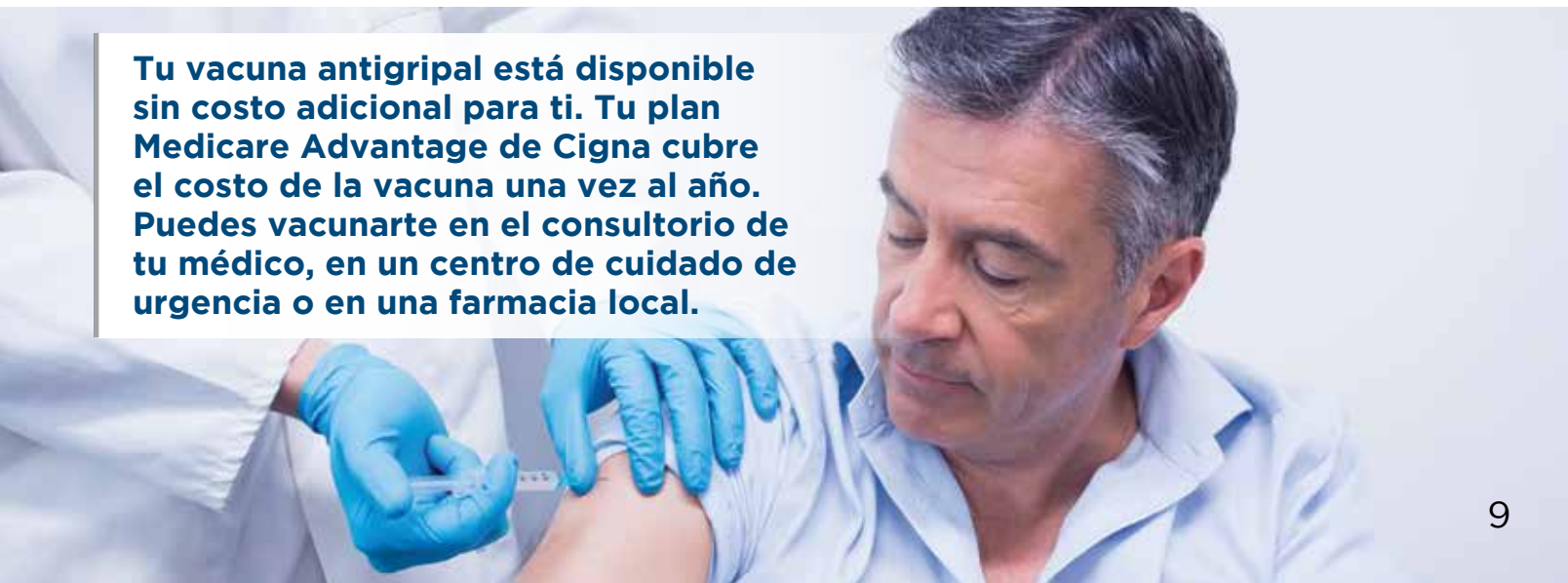
La gripe puede provocar neumonía a algunas personas. Pero también hay otros virus y bacterias que pueden causar neumonía. Hay dos vacunas que nos protegen contra la neumonía y otras infecciones graves como la meningitis: PCV13 y PPSV23. Es aconsejable que los adultos mayores de 65 años reciban las dos, generalmente con un año de diferencia como mínimo. Si no has recibido estas vacunas o si no recuerdas si las recibiste, habla con tu médico.

El bien mayor

Es sabido que las vacunas contra la gripe y la neumonía pueden ayudar a que tú y tus seres queridos estén sanos. Pero hay algo más en juego. Una población debidamente vacunada evitará un mayor número de hospitalizaciones y liberará recursos médicos que podrían necesitarse para futuros casos de COVID-19.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Tu vacuna antigripal está disponible sin costo adicional para ti. Tu plan Medicare Advantage de Cigna cubre el costo de la vacuna una vez al año. Puedes vacunarte en el consultorio de tu médico, en un centro de cuidado de urgencia o en una farmacia local.



EL LUGAR ADECUADO, EL MOMENTO JUSTO, EL CONOCIMIENTO PRECISO

Una farmacéutica de Cigna llama en un momento crítico



Incluso por teléfono, el pánico en la voz del cliente se escuchaba a la perfección. La farmacéutica de Cigna, Tricia Thai, había llamado para saber cómo estaba Bob*, un cliente que había recibido el alta del hospital recientemente.

“Dijo que su frecuencia cardíaca había estado elevada esa mañana”, cuenta Tricia. “Recientemente le habían realizado una cirugía de reemplazo valvular y *bypass*, por lo que su frecuencia cardíaca le preocupaba mucho, y no era para menos”.

Como parte del programa posterior al alta de Cigna, es posible que un farmacéutico llame a un cliente para revisar los cambios de medicamentos que puedan haber ocurrido durante la visita al hospital y asegurarse de que las instrucciones nuevas sean claras. Esta llamada también le permite al farmacéutico detectar posibles problemas con el tratamiento farmacológico, como interacciones de medicamentos o efectos secundarios adversos, y encontrar formas de que el cliente ahorre en costos de medicamentos.

En este caso, Tricia había llamado a Bob para hablar sobre sus medicamentos en el momento justo, exactamente cuando él necesitaba a alguien con urgencia. Le pidió que se midiera

la frecuencia cardíaca y la presión arterial, y el cliente informó que solo tenía alta la frecuencia cardíaca. Ella sabía que tomaba un medicamento para ayudar a bajar ambos números, por eso cuando escuchó la respuesta a su siguiente pregunta, supo que había un problema real.

“Le pregunté si había tomado su medicamento para el corazón esa mañana”, dice Tricia. “Cuando dijo que sí, me preocupé. Había tomado su medicamento, pero su frecuencia cardíaca seguía siendo alta, así que no era normal”.

Bob estaba cada vez más angustiado y empezó a caminar de un lado a otro. Tricia sabía que eso podía empeorar la situación.

“Quería crear un ambiente tranquilo, por eso le pedí que se sentara y respirara profundo, para que su frecuencia cardíaca bajara”, relata. “Seguí pidiéndole que la chequeara. Como seguía sin bajar, le recomendé buscar atención médica inmediata”.

“Como compañía, la ventaja de Cigna es la preocupación genuina que sentimos todos por el bienestar de nuestros clientes”.

Tricia Thai,
farmacéutica clínica
de Cigna



Bob siguió el consejo de Tricia y lo llevaron a la sala de emergencias, donde le diagnosticaron fibrilación auricular, una condición en la que los latidos cardíacos son rápidos e irregulares, lo que puede provocar insuficiencia cardíaca o un derrame cerebral si no se trata. Bob pasó varios días nuevamente en el hospital.

Después de recibir el alta por segunda vez, Bob envió un mensaje a Cigna expresando su agradecimiento por la ayuda de Tricia.

“Agradezco haber podido comunicarme con Bob ese día para revisar sus medicamentos y reconocer esta emergencia”, dice Tricia. “Siempre estamos tratando de darles lo mejor a nuestros clientes. Y cuando logramos resultados con nuestras acciones, sentimos motivación para continuar brindando un servicio de excelencia que permita satisfacer las necesidades de nuestros clientes y mucho más”.

ESTAMOS COMPROMETIDOS CON LA CALIDAD

En Cigna, nos tomamos muy en serio nuestro compromiso con la calidad. De hecho, estos son tres ejemplos de medidas que tomamos para ayudar a alcanzar nuestro principal objetivo de ayudarte a estar saludable:

- Nuestro programa posterior al alta, que se describe en la historia de Bob, ayuda a los pacientes en la transición del hospital a su hogar, para que sea segura.
- Nuestro enfoque de cuidado coordinado ayuda a garantizar que todos tus médicos se comuniquen entre sí en relación con los servicios que estás recibiendo.
- Cada año, hacemos una encuesta a nuestros proveedores para saber cómo podemos mejorar la calidad de la atención que recibe. Luego usamos los resultados de esa encuesta para hacer mejoras en nuestros procesos, programas y servicios.

* El nombre se cambió para proteger la privacidad del paciente

HAZTE EXPERTO EN TECNOLOGÍA

Hoy más que nunca, las personas están recurriendo a la tecnología en línea para trabajar, hacer las compras, aprender, cuidar su salud y conectarse emocionalmente. Los siguientes son algunos consejos para ayudar a guiar tu experiencia en línea.



Telesalud

Las visitas de telesalud (también llamadas visitas virtuales) tienen beneficios, incluso cuando no es necesario mantener el distanciamiento físico. Sin duda, evitar una sala de espera reduce la posible propagación de gérmenes. Pero no tener que ir al médico también te permite ahorrar tiempo, dinero y estrés.

Si estás listo para probar, comienza con el consultorio de tu médico para ver si ofrecen visitas de telesalud. Muchos consultorios lo hacen, pero si no es así, tienes otra opción. Tu plan Medicare Advantage de Cigna cubre los servicios de telesalud a través de médicos certificados de MDLIVE. El costo es el mismo que el de una visita al consultorio de tu PCP. Puedes registrarte ahora para tener todo listo si surge la necesidad. Simplemente visita **MDLive.com/CignaMedicareAZ** o llama al **1-866-301-8658 (TTY 711)**.

Una vez que se programe tu visita de telesalud — ya sea con tu médico o a través de MDLIVE — sigue estos consejos para tener una buena experiencia.

De antemano

Al menos unos días antes de tu visita:

- > Asegúrate de que tu dispositivo tenga la función de video y de saber cómo activarla. ¿No estás seguro? Un amigo, familiar o incluso una búsqueda en línea pueden ayudarte.
- > Revisa las instrucciones que te haya dado tu médico de telesalud para prepararte para tu visita. Por ejemplo, ¿necesitas descargar alguna aplicación especial?
- > Si tienes una condición crónica como diabetes o apnea del sueño, es posible que ya uses una aplicación para hacer un seguimiento de tus avances. Si es así, asegúrate de subir los informes para tu médico de telesalud.
- > Prepara una lista de preguntas que desees hacerle a tu médico, una lista de los medicamentos que tomes y de los que necesites renovar.

Cuando sea el momento

Justo antes del inicio programado de tu visita virtual:

- > Asegúrate de que tu dispositivo esté totalmente cargado o enchufado.
- > Comprueba la iluminación y sujeta tu dispositivo para que la cámara quede fija.
- > Prueba el sonido. Apaga los ventiladores, aparatos y otras distracciones que generen ruido. Si hay otras personas cerca, pídeles que se vayan a otra habitación.
- > Asegúrate de estar sentado cómodamente y con ropa holgada. Aunque tu médico no pueda escuchar tu corazón o controlarte el pulso, puede pedirte que te muevas o que le muestres alguna zona de tu cuerpo.



Aprendizaje en línea

Las opciones de aprendizaje en línea son infinitas y, en muchos sentidos, los adultos mayores tienen una ventaja. En algunas escuelas estatales, puedes asistir como oyente a clases sin costo o a un bajo costo, y muchas universidades están ampliando su oferta de clases en línea. Consulta a tu Agencia para Personas Mayores local sobre las universidades que ofrecen programas especiales.

No descartes las opciones gratuitas en YouTube, que son casi infinitas. Solo tienes que buscar un tema de interés y probablemente encuentres un tutorial. ¿Quieres aprender a pintar con acuarelas? ¿Construir un sitio web? ¿Hacer panqueques esponjosos? ¿Hacer el nudo de una corbata? Allí lo encontrarás.



Preserva tu seguridad en el ciberespacio

Es importante preservar tu seguridad ahora que pasas más tiempo en línea. Lamentablemente, algunos sitios web están configurados para engañarte o incluso robarte secretamente tu información privada. ¿Cómo puedes reconocer estos sitios? Estos son algunos puntos básicos sobre la seguridad en línea que debes tener en cuenta:

- > Fíjate si hay un icono de un candado verde del lado izquierdo de la barra de direcciones, lo cual significa que el sitio es seguro.
- > Busca marcas de confianza y sellos de seguridad, como Google Trusted Store, Norton Secured o BBB Accredited Business.
- > Asegúrate de que haya una página de “Quiénes somos” o similar que detalle quién es la compañía. Y fíjate en la información de contacto: las empresas legítimas proporcionan una dirección postal y un número de teléfono.
- > Presta atención a la ortografía y gramática del sitio. Si es mala, podría ser una señal de que no es un sitio muy profesional.

Para conocer más consejos sobre cómo preservar la seguridad en línea, visita el sitio web del Departamento de Seguridad Interna de los EE. UU. en **www.us-cert.cisa.gov/ncas/tips**.

¡Pronto habrá una experiencia de cuidado de la salud más personalizada! En **myCigna.com**, podrás ver la información sobre los reclamos y la cobertura, renovar recetas y mucho más. Pronto te enviaremos por correo los detalles sobre cómo registrarte. ¡No te lo pierdas!

LA PREVENCIÓN DE LAS CAÍDAS SE VUELVE PERSONAL

Crea un plan personalizado para no caerte

¿Qué es lo que más te preocupa a medida que envejeces? Esa pregunta se hizo en una encuesta a adultos mayores que llevó a cabo el Consejo Nacional sobre Envejecimiento (NCOA, por sus siglas en inglés) en 2019. Más de la mitad respondieron esto: perder su independencia.

Las caídas, que son la causa principal de lesiones mortales y no mortales en las personas mayores, pueden representar una amenaza significativa para esa independencia. Y los cambios físicos que experimentamos a medida que envejecemos pueden aumentar mucho nuestro riesgo de caernos: cosas como la pérdida de tono muscular, reflejos más lentos, condiciones médicas y problemas de la vista.

Y eso no es todo. Los problemas ambientales — como una mala iluminación, la falta de barandas y el desorden de las pertenencias — también pueden aumentar tu riesgo.

El hecho es que tu riesgo de caerte depende mucho de ti, tu salud y tu hogar. Evalúa la posibilidad de crear un plan de acción personal para la prevención de caídas. Aquí te explicamos cómo hacerlo:

Habla con tu médico y toma medidas para mejorar tu estado físico:

- > Tu Examen anual de 360° (examen de bienestar) es una excelente oportunidad para hablar con tu médico sobre un plan personal para el riesgo de caídas. Menciona los síntomas que tengas que podrían contribuir a una caída, como problemas de la vista o mareos.
- > Mejora tu equilibrio, fuerza, flexibilidad y resistencia mediante la actividad física. Para obtener consejos sobre cómo incorporar el ejercicio en tu vida cotidiana, visita el sitio web del NCOA en www.nia.nih.gov/health/exercise-physical-activity.

Haz una lista de tus factores de riesgo personales Echa un vistazo a tu hogar:

- > ¿Hay tapetes o cosas desordenadas con las que podrías tropezar?
- > ¿El camino hasta el baño está bien iluminado por si tienes que usarlo en medio de la noche?
- > ¿Todas las escaleras tienen barandas? ¿Tienen tiras antideslizantes?
- > ¿Hay barras de sujeción en tu baño?

Piensa también en tu salud:

- > ¿Te mareas o tienes problemas de equilibrio?
- > ¿Tu visión está empeorando?
- > ¿Perdiste tono muscular?
- > ¿Te cuesta agarrar los objetos?

Ordena tu lista, desde lo más fácil hasta lo más difícil de solucionar:

- > Pídele ayuda a tu médico si experimentas cambios físicos y piensas que podrían estar relacionados con los efectos secundarios de los medicamentos.
- > Haz primero las modificaciones en el hogar que puedas hacer tú mismo.
- > Para las tareas complicadas, pídele ayuda a un amigo, familiar o profesional.



HIERBAS Y ESPECIAS

Reduce el consumo de sal, azúcar y grasa agregada; en cambio, condimenta tus comidas con hierbas y especias. Busca hacia arriba, hacia abajo, hacia adelante, hacia atrás y en diagonal para encontrar estas palabras en inglés ocultas:

E	V	E	S	V	T	V	A	N	I	L	L	A	M	S	Y	S
C	R	R	A	A	L	H	C	L	O	V	E	R	H	W	X	E
E	I	C	S	I	N	E	Y	P	A	P	R	I	K	A	N	V
P	A	R	S	L	E	Y	S	M	N	O	R	F	F	A	S	I
A	I	A	A	O	R	E	D	N	E	V	A	L	G	K	M	H
E	B	C	F	C	H	E	R	V	I	L	U	L	B	R	Z	C
G	M	A	R	K	M	H	O	R	S	E	R	A	D	I	S	H
A	A	Y	A	M	E	D	L	A	N	P	D	N	F	A	J	I
S	R	E	S	V	I	E	L	S	E	O	O	P	C	V	R	N
L	O	N	S	L	N	L	R	P	P	M	G	I	Y	O	Q	U
E	J	N	L	A	S	O	P	G	A	E	L	A	S	G	E	T
N	R	E	H	P	R	E	R	N	U	A	A	E	R	A	E	M
N	A	R	I	E	R	E	N	C	N	N	M	R	M	R	A	E
E	M	C	G	M	G	I	U	T	K	A	E	I	M	L	A	G
F	E	A	I	N	C	R	R	S	R	C	N	F	I	I	A	T
A	N	N	I	T	R	O	A	Y	S	T	H	N	R	C	N	O
O	T	G	I	Y	E	S	C	I	R	E	M	R	U	T	R	T

Allspice
Basil
Cayenne
Chervil
Chives
Cilantro
Cinnamon
Clove
Curry
Dill
Fennel
Fenugreek
Garlic
Ginger
Horseradish
Lavender
Marjoram
Mint
Nutmeg
Oregano
Paprika
Parsley
Peppermint
Rosemary
Saffron
Sage
Sassafras
Spearmint
Tarragon
Thyme
Turmeric
Vanilla

¿Se te cruzaron las palabras? La solución está en la página 17.





PREGÚNTALE AL DOCTOR



Dra. Laurie Greenberg

Directora médica sénior de Cigna

Lo que sabemos sobre la COVID-19 cambia casi a diario. Si bien esta nueva información es útil para los investigadores que trabajan para controlar el virus, puede ser confusa para una persona promedio que solo esté intentando cuidar su salud. Sigue siendo necesario tratar las condiciones que

tenías antes de la COVID-19, y proteger tu salud mental es fundamental en estos tiempos difíciles.

La directora médica sénior de Cigna, la Dra. Laurie Greenberg, examina algunas de las preguntas más comunes y ofrece recursos para obtener la ayuda que necesitas.

¿Es seguro visitar a mi médico? ¿Le quitaré los recursos a alguien que los necesite más que yo?

No te demores en obtener la atención que necesites por miedo a contagiarte de COVID-19 o por la preocupación de sobrecargar el sistema de cuidado de la salud.

Pregunta en el consultorio de tu médico si hay una cita de telesalud disponible y si es apropiada para tus necesidades. (En la página 12 encontrarás consejos sobre cómo tener una visita de telesalud exitosa). Si tu médico considera que necesitas una cita en persona, pregunta sobre los procedimientos de seguridad del consultorio. Luego, durante tu visita, toma las medidas comprobadas para hacer más lenta la transmisión: usa una mascarilla y practica el distanciamiento físico. Usa un desinfectante de manos cuando termine tu visita y lávate las manos con jabón durante al menos 20 segundos cuando vuelvas a tu casa.

Hay información contradictoria sobre los medicamentos para prevenir y combatir la COVID-19. ¿Qué debería creer?

Todavía no hay una vacuna aprobada por la FDA para evitar contagiarte el virus. Y si bien hubo algunos avances prometedores en el tratamiento para los casos graves de COVID-19, su uso generalizado no está aprobado. Esto puede ser confuso, así que recuerda que tu médico es tu mejor fuente de información. Aviso importante: No tomes ningún medicamento del cual te enteres por las noticias, sin antes hablar con tu médico.

No puedo dejar de preocuparme por el virus. ¿Qué puedo hacer para desestresarme?

Primero, ten la tranquilidad de que no estás solo: estos son momentos estresantes para millones de personas del mundo entero. Si te sientes ansioso o abrumado, hay ayuda disponible. Un excelente punto de partida es el Centro de Recursos sobre el Coronavirus de Cigna, en **Cigna.com/coronavirus**. Encontrarás herramientas que pueden mejorar tu salud y bienestar, y darte tranquilidad. Algunas son:

- > Recursos para controlar el estrés, la ansiedad y los sentimientos de aislamiento
- > Un verificador de síntomas y riesgos de COVID-19
- > Ayuda para encontrar un proveedor que ofrezca visitas de telesalud
- > Detalles sobre la cobertura del seguro para la COVID-19 (haz clic en el botón para clientes de Medicare)

También puedes llamar a la línea de apoyo de *Cigna Medicare Behavioral Health* y hablar con un experto en salud del comportamiento, al **1-800-866-6534 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Esta columna es solo de interés general y no crea de modo alguno una relación médico-paciente. Al igual que con toda la información que se incluye en esta revista, debes hablar con tu médico o cuidador sobre cualquier problema de salud. Si tienes necesidades de cuidado de la salud inmediatas, comunícate con tu médico lo antes posible. La información de esta columna no debe interpretarse como consejo médico.



EL PODER DE LA COMUNIDAD

Cigna se asocia con otras compañías para brindar apoyo adicional a nuestras comunidades. Este es solo un ejemplo.

AYUDANDO A LOS DE CORAZÓN VALIENTE

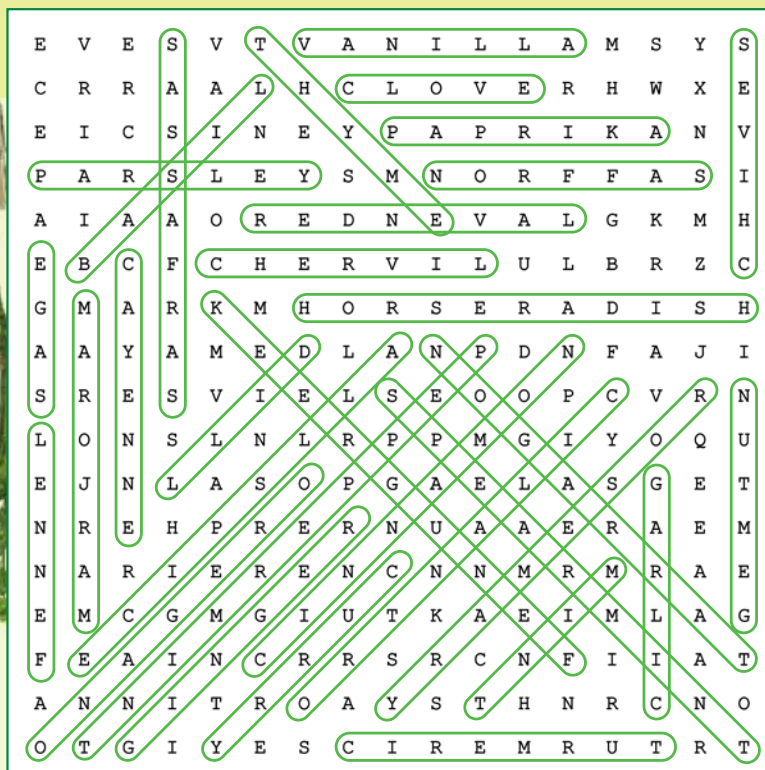
Cigna se ha asociado con New York Life para crear el fondo *Brave of Heart Fund*, una iniciativa que proporciona subsidios en efectivo a las familias de trabajadores de cuidado de la salud que perdieron la vida por la COVID-19.

Los subsidios ayudan a cubrir los costos del funeral y los gastos diarios inmediatos (p. ej., cuidado de la salud, asesoría, alimentos, hipoteca, pagos de alquiler) para los seres queridos de las víctimas, a fin de ayudarlos a salir adelante. También ayudan a pagar los gastos de educación de sus hijos y otros dependientes.

Para obtener más información, visita www.braveofheartfund.com.

Solución del crucigrama

de la página 15





Notificación Contra la Discriminación: La Discriminación es Contra la Ley

Cigna cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Cigna no excluye a las personas ni las trata de forma diferente debido a su origen étnico, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Cigna:

- Proporciona asistencia y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
 - Intérpretes de lenguaje de señas capacitados.
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios lingüísticos gratuitos a personas cuya lengua materna no es el inglés, como los siguientes:
 - Intérpretes capacitados.
 - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con el Servicio de Atención al Cliente al 1-800-627-7534 (TTY 711), entre el 1 de octubre y el 31 de marzo, los 7 días de la semana, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., hora local. Entre el 1 de abril y el 30 de septiembre, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., hora local (un sistema de correo de voz estará disponible los fines de semana y los feriados).

Si considera que Cigna no le proporcionó estos servicios o lo discriminó de otra manera por motivos de origen étnico, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar un reclamo a la siguiente persona:

Cigna

Attn: Grievance Department

PO Box 188080, Chattanooga, TN 37422

Phone: 1-800-627-7534 (TTY 711) Fax: 1-888-586-9946.

Puede presentar el reclamo escrito por correo postal o fax. Si necesita ayuda para hacerlo, Servicio al Cliente está a su disposición para brindársela.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Office for Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles) del Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos) de EE. UU. de manera electrónica a través de Office for Civil Rights Complaint Portal (Oficina de Derechos Civiles portal de quejas), disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o bien, por correo postal a la siguiente dirección o por teléfono a los números que figuran a continuación:

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201

1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Puede obtener los formularios de reclamo en el sitio web <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Todos los productos y servicios de Cigna se brindan exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de Cigna Corporation. El nombre de Cigna, los logotipos, y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc. ATTENTION: If you speak languages other than English, language assistance services, free of charge are available to you. Call 1-800-627-7534 (TTY 711), 8 a.m. to 8 p.m., 7 days a week (hours apply Monday – Friday, April 1 – September 30). ATENCIÓN: si usted habla un idioma que no sea inglés, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-627-7534 (TTY 711), 8 a.m. a 8 p.m, 7 días de la semana (horario se aplica de lunes - viernes, del 1 de abril – 30 de septiembre). Cigna tiene contrato con Medicare para planes PDP, planes HMO y PPO en ciertos estados, y con ciertos programas estatales de Medicaid. La inscripción en Cigna depende de la renovación de contrato. © 2017 Cigna

Multi-language Interpreter Services

English – ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge are available to you. Call **1-800-627-7534** (TTY 711).

Spanish – ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-627-7534** (TTY 711).

Chinese – 注意: 如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-800-627-7534** (TTY 711)。

Tiếng Việt (Vietnamese) – CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-627-7534** (TTY: 711).

French Creole – ATANSYON: Si w pale Kreyol Ayisyen, gen sevis ed pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele **1-800-627-7534** (TTY: 711).

Korean – 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-627-7534** (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

Polish – UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **1-800-627-7534** (TTY: 711).

French – ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-800-627-7534** (ATS : 711).

Arabic - ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-800-627-7534** (رقم هاتف الصم والبكم 711).

Russian – ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-800-627-7534** (телетайп: 711).

Tagalog – PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-800-627-7534** (TTY: 711).

Farsi/Persian - توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. **1-800-627-7534** (TTY:711) تماس بگیرید.

German – ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: **1-800-627-7534** (TTY: 711).

Portuguese – ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para **1-800-627-7534** (TTY: 711).

Italian – ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero **1-800-627-7534** (TTY: 711).

Japanese – 注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。 **1-800-627-7534** (TTY: 711) まで、お電話にてご連絡ください。

Navajo – Dǫ́í baa akó ninizín: Dǫ́í saad bee yáńílti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jiik'eh, éí ná hóló, kójj' hódíílnih **1-800-627-7534** (TTY 711).

Gujarati – સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નન:શુ ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલ ધ છે. ફોન કરો **1-800-627-7534** (TTY: 711).

Urdu خبردار: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کو زبان کی مدد کی خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔ کال **1-800-627-7534** (TTY: 711) ک

RECETA SALUDABLE

Verduras horneadas a la italiana

Esta cazuela saludable tiene bajo contenido de grasas y es muy sabrosa.

INSTRUCCIONES

Escurre los tomates (guarda el líquido) y córtalos en trozos grandes. En una cazuela, mezcla los tomates y el líquido que guardaste, la cebolla, los frijoles verdes, la okra, el pimiento verde, el jugo de limón y las hierbas. Cubre y hornea a 325 °F durante 15 minutos. Incorpora los calabacines y la berenjena; sigue horneando, cubierto, durante 60-70 minutos más o hasta que las verduras estén blandas. Revuelve cada tanto. Espolvorea con queso parmesano justo antes de servir.

Rinde 18 porciones de ½ taza

Por porción: 36 calorías; 1g de grasas totales;
1g de grasas saturadas; 1mg de colesterol;
86mg de sodio

La receta es de la colección de recetas *Stay Young at Heart* del Instituto Nacional de Estudio del Corazón, los Pulmones y la Sangre, que se encuentra en <http://healthyeating.nhlbi.nih.gov>.



INGREDIENTES

- 1 lata de 28 onzas de tomates enteros sin sal agregada
- 1 cebolla mediana, en rodajas
- ½ libra de habichuelas frescas cortadas
- ½ libra de okra fresca, cortada en pedazos de ½ pulgada (o ¾ de taza congelada)
- ¾ de taza de pimiento verde finamente picado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de albahaca fresca picada (o ½ cucharadita si es deshidratada)
- 1 cucharadita de hojas de orégano fresco picadas (o ½ cucharadita si es deshidratado)
- 3 calabacines medianos, cortados en cubos de 1 pulgada
- 1 berenjena mediana, pelada y cortada en cubos de 1 pulgada
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado

Todos los productos y servicios de Cigna se brindan exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de Cigna Corporation, incluyendo Cigna Health and Life Insurance Company, Cigna HealthCare of South Carolina, Inc., Cigna HealthCare of North Carolina, Inc., Cigna HealthCare of Georgia, Inc., Cigna HealthCare of Arizona, Inc., Cigna HealthCare of St. Louis, Inc., HealthSpring Life & Health Insurance Company, Inc., HealthSpring of Florida, Inc., Bravo Health Mid-Atlantic, Inc. y Bravo Health Pennsylvania, Inc. El nombre de Cigna, los logotipos, y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc. Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Llame al 1-800-627-7534 (TTY 711) para obtener más información.

Cigna-HealthSpring tiene contrato con Medicare para planes PDP, planes HMO y PPO en ciertos estados, y con ciertos programas estatales de Medicaid. La inscripción en Cigna-HealthSpring depende de la renovación de contrato. © 2020 Cigna

SERVICIO AL CLIENTE

1-800-627-7534 (TTY 711)

Del 1 de octubre al 31 de marzo:
Los 7 días de la semana, de 8 a.m. a 8 p.m.

Del 1 de abril al 30 de septiembre:
De lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.

Se usa un servicio de mensajes los fines de semana, fuera del horario de atención y en los días festivos federales.