

MÁS DE LA VIDA®

UNA DOSIS SALUDABLE DE VITAMINA N(aturaleza)

Aprovecha los beneficios de estar al aire libre
página 4

AHORRA TIEMPO Y DINERO

Extras para mejorar tu bienestar
página 6

ATENCIÓN VIRTUAL PARA EL CUERPO Y LA MENTE

Usar la tecnología para recibir un tratamiento
completo
página 10

ATENCIÓN RÁPIDA, ¿PERO DÓNDE?

Las ventajas de los centros de cuidado de
urgencia
página 14

RECETA SALUDABLE
Delicioso pollo al curry
página 20

CONTENIDO

- 4 Una dosis de vitamina N(aturaleza)**
Los beneficios para la salud de estar al aire libre
- 6 Ahorra tiempo y dinero**
Extras de Cigna que pueden ayudarte
- 9 Consejos para el uso seguro de opioides**
Conoce los riesgos y qué hacer en caso de emergencia
- 10 Cuidar el cuerpo y la mente, de manera virtual**
Usa la tecnología para recibir un tratamiento completo
- 12 El camino al bienestar es por aquí**
Prevención, incentivos y recompensas
- 14 Atención rápida, ¿pero dónde?**
Las ventajas de los centros de cuidado de urgencia

COLUMNAS

- 15 Encuentra la palabra**
- 16 Pregúntale al doctor**
La Dra. Gina Conflitti, directora médica de Cigna, analiza de qué modo los acontecimientos estresantes pueden causar depresión
- 20 Receta saludable**
Delicioso pollo al curry

CONÉCTATE CON NOSOTROS



Servicio al Cliente de Cigna

1-800-668-3813 (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:

1-888-284-0270 (TTY 711)

Los 7 días de la semana, 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.®

Conoce tu plan de Cigna

El conocimiento es poder, por eso es importante que te informes sobre todos los beneficios que ofrece tu plan de Cigna. Pueden ayudarte a ahorrar mucho.

A partir de la página 6, podrás encontrar maneras de ahorrar tiempo y dinero con los beneficios adicionales que puede incluir tu plan, como cobertura dental y de la vista. Es posible que tu plan también proporcione una asignación para artículos de venta sin receta médica (OTC, por sus siglas en inglés) para comprar aspirina, apósitos y otros artículos relacionados con la salud. Para obtener aún más información sobre los beneficios de tu plan, consulta el Manual del cliente que recibiste por correo en diciembre. O visita **CignaMedicare.com/resources/plan-documents** para revisar tu Evidencia de cobertura.



MENSAJE DE NUESTRA PRESIDENTA



Estimados amigos de Cigna:

Será un placer unirme a Cigna como presidenta de Medicare Advantage (MA) y espero poder trabajar con mi equipo para asegurarme de que tengan la mejor experiencia posible con el cuidado de su salud en 2021. Esto incluye brindarles muchos beneficios útiles que quizás no conozcan. En la página 6 encontrarán más información.

Me enorgullece decir que la mayoría de los planes MA de Cigna para 2021 han recibido una calificación de 4+ estrellas (de las 5 estrellas posibles) de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés). Estas altas calificaciones demuestran nuestros esfuerzos por brindar calidad en todos nuestros planes.

Este último año ciertamente ha sido difícil. Pero el aire fresco y el sol de la primavera nos traen optimismo, esperanza y la posibilidad de deshacernos de la melancolía del invierno mediante el contacto con la naturaleza. En la página 4, exploraremos cómo estar al aire libre puede mejorar su estado de ánimo y su salud.

Estamos atravesando la tormenta del COVID-19 junto a ustedes y seguimos dedicándonos a mantenerlos informados sobre las novedades y pautas relacionadas con el coronavirus. Pueden visitar **Cigna.com/coronavirus** o llamar a Servicio al Cliente para conocer la última información sobre cómo su plan cubre las pruebas de COVID-19, los exámenes de diagnóstico y los servicios de cuidado de la salud relacionados con esta enfermedad.

¡Hasta la próxima edición!

Aparna Abburi
Presidenta, Medicare Advantage



INFORMACIÓN ACTUALIZADA SOBRE LA VACUNA CONTRA EL COVID-19

Vivir con el COVID-19 ha sido difícil para todos, pero finalmente tenemos buenas noticias: se han desarrollado vacunas seguras y eficaces, que ya empezaron a distribuirse. A continuación, respondemos algunas preguntas frecuentes sobre la vacunación.

¿Las vacunas son seguras?

Cigna confía en expertos de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) para evaluar la seguridad de las vacunas. Después de una serie de pruebas muy rigurosas, estos expertos llegaron a la conclusión de que las vacunas son seguras y eficaces para los adultos.

¿Cuándo puedo vacunarme?

Las vacunas se están aplicando en etapas, y se está dando prioridad a las personas de mayor riesgo; por ejemplo, los trabajadores de cuidado de la salud de primera línea y de los servicios de emergencia fueron uno de los primeros grupos en vacunarse. A medida que haya más vacunas disponibles, se aplicarán en función de las condiciones médicas y la edad.

Para saber dónde y cuándo puedes vacunarte, comunícate con el consultorio de tu proveedor de cuidado primario o con el departamento de salud local.

¿Cuánto cuestan las vacunas?

Las vacunas contra el COVID-19 actualmente están cubiertas como un servicio preventivo, sin ningún costo adicional para ti.

Para conocer información confiable, que se actualiza constantemente, visita nuestro Centro de Recursos sobre el Coronavirus (COVID-19) en línea en **Cigna.com/coronavirus** o llama a Servicio al Cliente.

Una dosis saludable de VITAMINA



Cuando los Beatles lanzaron *Here Comes the Sun* (Aquí viene el sol) allá por 1969, nadie hubiera pensado que terminaría describiendo a la perfección la temporada de primavera de 2021. Como dice la famosa canción, *ha* sido un largo invierno, pero eso solo hace que esta primavera — y el sol que nos trae — sea aún más dulce.

Si has estado hibernando, ya es hora de abandonar de manera segura tu cueva invernal y aprovechar los beneficios de estar al aire libre. Esto es lo que probablemente encuentres:

Serenidad

La naturaleza puede servir de refugio inspirador, brindarte un espacio tranquilo para reflexionar y darle a tu mente un descanso muy necesario del ruido de la vida cotidiana. Pasar tiempo en un espacio verde puede ser tan sanador para la mente que los japoneses practican el “baño de bosque”, donde se conectan con la naturaleza pasando tiempo en el bosque.

Además de invocar un sentido de calma, la naturaleza realmente puede mejorar tu estado de salud. Los árboles y las plantas despiden una fragante aromaterapia natural. Y la luz del sol ayuda a aumentar tus niveles de serotonina, que eleva tu energía, estabiliza tu estado de ánimo y te mantiene positivo y concentrado.

Ejercicio

Caminar y practicar senderismo son excelentes maneras de hacer algo de ejercicio, y la naturaleza ofrece muchas opciones. ¿Qué estilo te va mejor: un paseo por un sendero arbolado y tranquilo, o una caminata más difícil por un terreno más empinado?

No importa qué prefieras, hay un sendero ideal para ti esperándote. Para encontrarlo, comienza por el sitio web del Servicio de Parques Nacionales de los EE. UU. en www.nps.gov/subjects/trails. Con 417 parques nacionales, es probable que haya uno a una distancia a la que puedas llegar en automóvil. Ofrecen diversos tipos de caminos, como por ejemplo:

- > **Senderos naturales/interpretativos** para pasear y aprender, con carteles que cuentan historias sobre las plantas y los animales locales, o cómo vivieron los antepasados en el área. Estos caminos generalmente son cortos y se puede acceder en silla de ruedas.
- > **Senderos peatonales** para caminar o hacer senderismo, con diversos niveles de distancia, pendiente y dificultad. Mira los mapas del parque o consulta el centro para visitantes para encontrar el camino adecuado para ti.
- > **Bicisendas**, que son senderos para los ciclistas. No olvides mirar el mapa del sendero antes de salir. Algunos caminos para bicicletas pueden ser aptos también para caminantes y caballos, y es importante comprender quién tiene prioridad de paso.
- > **Caminata fuera de los senderos**, que es más difícil y te permite recorrer áreas naturales designadas, desviándote de los senderos habituales. Consulta al personal del parque para asegurarte de tener los permisos necesarios y sigue las reglas del lugar.

¿No tienes un parque nacional cerca? Busca senderos locales en el sitio web de la American Hiking Society en www.americanhiking.org. En este sitio, están clasificados por dificultad; por ejemplo, los senderos sin obstáculos y las colinas pequeñas se indican como “fáciles”. También puedes ver reseñas y clasificaciones de los senderos según la opinión de otros senderistas.

Aviso importante: Consulta siempre a tu médico antes de comenzar un programa de ejercicios.



PASE DE ENTRADA A LOS PARQUES NACIONALES CON DESCUENTO PARA PERSONAS MAYORES

Los adultos de 62 años o más pueden obtener pases a los parques nacionales con descuento. Para conocer los detalles, visita www.nps.gov/planyourvisit/senior-pass-changes.htm.

RESPIRAR MÁS FÁCIL DENTRO DE TU CASA

También puedes llevar la naturaleza a tu casa y disfrutar de sus beneficios para la salud durante todo el año. Según investigaciones de la NASA, las plantas de interiores pueden eliminar casi el 90% de las toxinas del aire en 24 horas. Y pueden aumentar la concentración y la productividad hasta un 15%, reduciendo a la vez los niveles de estrés y mejorando el estado de ánimo. Si esto es algo nuevo para ti y necesitas ayuda para saber qué cultivar, pregúntales a los expertos de tu centro de jardinería local o consulta los sitios web que ofrecen consejos de jardinería.



Inmunidad

La naturaleza tiene la capacidad de mejorar el sistema inmunitario del cuerpo. Los estudios han demostrado que:

- > Simplemente dedicar 30 minutos o más por semana a caminar por un parque puede aumentar tu resistencia a enfermedades como el cáncer y la presión arterial alta.
- > Las personas que hicieron dos caminatas largas al aire libre durante dos días consecutivos duplicaron sus células para combatir el cáncer y experimentaron un aumento de la actividad celular. No solo eso, esta actividad celular se mantuvo elevada durante un mes.
- > Caminar en un espacio verde disminuye la hormona del estrés, el cortisol, calma la ansiedad y reduce el riesgo de depresión.
- > La exposición al sol puede mejorar el sistema inmunitario, al fortalecer los glóbulos blancos que combaten las infecciones.

AHORRA TIEMPO Y DINERO

Beneficios adicionales de Cigna para mejorar tu bienestar

El escritor y humorista estadounidense Will Rogers una vez dijo: “La manera más rápida de duplicar tu dinero es doblar un billete por la mitad y ponerlo en tu bolsillo de atrás”.

Si este es el tipo de consejos que seguirías, Cigna puede ayudarte. Tenemos muchas ideas para ti que te permitirán ahorrar dinero y tiempo valioso.

Echa un vistazo a los beneficios adicionales que se mencionan a continuación. Puedes encontrar detalles sobre estos y otros beneficios en nuestro sitio web, en **CignaMedicare.com/supplementalbenefits**. Si tienes alguna pregunta, llama a Servicio al Cliente.



Ahorra dinero

Beneficios de cuidado dental, de la vista y de la audición

Muchos planes Medicare Advantage de Cigna ofrecen beneficios de cuidado dental, de la vista y de la audición que no están cubiertos por Medicare. Por ejemplo, es posible que los beneficios dentales de tu plan cubran empastes, dentaduras postizas, tratamientos de conducto y otros servicios (o incluyan una asignación para esto). Los beneficios de cuidado de la vista muchas veces incluyen un examen de la vista de rutina y/o una asignación anual para el costo de los lentes, marcos o lentes de contacto. Y algunos de nuestros planes ofrecen beneficios de cuidado de la audición que pueden cubrir el ajuste o la evaluación de un aparato auditivo, y una asignación para ayudar a pagar un aparato auditivo.

Suscripción a un centro de entrenamiento

El Programa de Ejercicio y Envejecimiento Saludable Silver&Fit®* proporciona una suscripción a un centro de entrenamiento en los lugares participantes sin ningún costo adicional. O si prefieres hacer ejercicio en tu hogar, puedes inscribirte en el programa de acondicionamiento físico en el hogar de Silver&Fit. Ambas opciones incluyen el acceso a una aplicación móvil para registrar tu actividad de acondicionamiento físico y sesiones de asesoramiento sobre estilo de vida individuales, por teléfono, en forma semanal.

Visita **www.silverandfit.com** para conocer los detalles, y para informarte más sobre el entrenamiento físico virtual, consulta el artículo de la página 11.

Farmacia de entrega a domicilio

Si tu plan incluye cobertura de medicamentos con receta, nuestra opción de entrega a domicilio preferida a menudo proporciona el costo más bajo para tus medicamentos, especialmente si tu receta es por un suministro para 90 días de un medicamento que tomas en forma regular. Express Scripts PharmacySM es la farmacia de entrega a domicilio preferida** para muchos clientes de Cigna. Para comenzar, llama a Express Scripts al **1-877-860-0982 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 11 p.m., hora del Centro, visita **Express-Scripts.com**, llama a Servicio al Cliente de Cigna o consulta tu Manual del cliente.



Asignación para artículos de venta sin receta médica (OTC)

Es posible que tu plan brinde una asignación trimestral que puedes usar para pedir determinados artículos de venta sin receta médica (OTC), como aspirina, medicamentos para el resfrío y la sinusitis, vitaminas, apósitos, cepillos dentales y mucho más. El valor de tu asignación depende de tu plan. Si tu plan incluye este beneficio, deberías haber recibido un catálogo de OTC por correo. Para solicitar un nuevo catálogo, llama a Servicio al Cliente. Para obtener más información y ver un breve video sobre el beneficio de OTC, visita **CignaMedicare.com/otc**.

Transporte

Los beneficios de transporte de rutina brindan viajes para situaciones que no son de emergencia, para ir y volver de lugares aprobados dentro de una distancia de 60 millas de tu hogar, sin ningún costo. Los viajes en furgonetas, taxis, vehículos equipados para sillas de ruedas o el servicio de viaje compartido Lyft se programan a través del servicio de transporte indicado en tu Guía de beneficios o en la Evidencia de cobertura. Para obtener más información y ver un breve video sobre el beneficio de transporte, visita **CignaMedicare.com/transportation**.

Continúa en la página siguiente

Estos beneficios adicionales no están incluidos en todos los planes, y es posible que se apliquen limitaciones, copagos y restricciones. Consulta tu Guía de beneficios para 2021 o la Evidencia de cobertura en **CignaMedicare.com/advantage/resources** para conocer detalles y ver cuáles de estos beneficios están incluidos en tu plan.

* Los servicios no estándares del centro de entrenamiento que tienen una tarifa adicional no están incluidos en el programa Silver&Fit y no están cubiertos. Silver&Fit es proporcionado por American Specialty Health Fitness, Inc. (ASH Fitness), una subsidiaria de American Specialty Health Incorporated (ASH). No todos los programas y servicios están disponibles en todas las áreas. Silver&Fit es una marca comercial registrada en el ámbito federal de ASH y en este manual se usa con permiso. Los demás nombres pueden ser marcas comerciales de sus respectivos titulares. Los kits están sujetos a cambios. Los centros y las cadenas de establecimientos de acondicionamiento físico participantes pueden variar según la ubicación y están sujetos a cambios.

** Nuestra red incluye otras farmacias. No todos los planes tienen farmacias preferidas. Para ver la lista completa, visita CignaMedicare.com. Es posible que Express Scripts también tenga contrato con otros planes Medicare Advantage. Express Scripts Pharmacy es una marca comercial de Express Scripts Strategic Development, Inc.

AHORRA TIEMPO Y DINERO

continuación



Ahorra tiempo

¿Buscas un médico o un medicamento, o información sobre cómo pagar tus primas? Podemos ayudarte a encontrar rápidamente lo que necesitas.

Herramientas para el pago automático de la prima

Si tu plan tiene una prima, nuestro sistema de pago en línea seguro de **CignaMedicare.com/paymybill** brinda una manera rápida y fácil de hacer tu pago mensual.

También puedes enviar el pago por correo o usar una de las siguientes opciones gratuitas de pago automático:

- > Transferencia electrónica de fondos (EFT, por sus siglas en inglés), a través de la cual tu prima se deduce automáticamente de tu cuenta corriente
- > Deducción del Seguro Social, en la que tu prima se deduce de tu cheque mensual del Seguro Social

Para inscribirte en una opción de pago automático, llama a nuestro equipo de Facturación de Primas de Servicio al Cliente al **1-866-897-4904 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 9 a.m. a 6 p.m., hora del Este.

Servicios de telesalud

En lugar de visitar el consultorio de tu médico, quizás puedas visitar a tu proveedor de la red desde la comodidad de tu hogar programando

citas mediante el servicio de telesalud. Para obtener más información sobre el servicio de telesalud, consulta la página 11.

Directorio de proveedores en línea

La mayoría de los planes Medicare Advantage de Cigna te exigen elegir un proveedor de cuidado primario (PCP) de nuestra red de proveedores para que se desempeñe como el líder de tu equipo de cuidado de la salud. Esto no es obligatorio para algunos planes, pero te recomendamos que elijas un PCP. Para buscar médicos y especialistas de la red que te queden cerca, visita **Cigna.com/medicare/resources** y haz clic en *Find a Doctor* (Buscar un médico). Si necesitas ayuda o quieres confirmar que el médico siga aceptando pacientes, llama a Servicio al Cliente.

Farmacia en línea y directorio de medicamentos

Puedes buscar fácilmente farmacias de la red o medicamentos para ver si tu plan los cubre y calcular los costos de medicamentos específicos. Usa nuestra herramienta de búsqueda en línea en **Cigna.com/medicare/resources** y haz clic en *Find a Drug or Pharmacy* (Buscar un medicamento o una farmacia).

REVISA TU EVIDENCIA DE COBERTURA

La Evidencia de cobertura (EOC, por sus siglas en inglés) de tu plan contiene mucha información importante relacionada con tus beneficios. Esto incluye tus derechos y responsabilidades como cliente de Cigna; cualquier posible restricción con respecto a la red, los servicios o los beneficios; y los procedimientos de administración de la cobertura de farmacia. Puedes ver y descargar tu EOC en línea en **CignaMedicare.com/quickstart**, haciendo clic en *Evidence of Coverage* (Evidencia de cobertura) debajo de *Quick Links* (Vínculos rápidos). También puedes llamar a Servicio al Cliente para pedir una copia impresa.

CONSEJOS PARA EL USO SEGURO DE OPIOIDES

Comprender los riesgos y qué hacer en caso de emergencia

Si alguna vez te recetaron analgésicos opioides, como la hidrocodona, la oxicodona o la codeína, quizás los hayas tomado sin pensarlo dos veces. ¿Pero sabías que incluso un tratamiento de opioides a corto plazo puede ponerte en riesgo de sufrir una sobredosis? A cualquiera le puede pasar, así que te damos algunos consejos que puedes tener en cuenta para usarlos en forma segura:

1 Comprende los riesgos.

Los opioides son medicamentos potentes que aumentan los niveles de dopamina del cuerpo (esta es la hormona que ayuda a sentirse bien), para aliviar el dolor. Con el tiempo, se pueden necesitar dosis más altas para lograr el mismo efecto de alivio del dolor, lo cual puede aumentar el riesgo de adicción o sobredosis. En casos poco comunes, se pueden producir efectos secundarios peligrosos o sobredosis, incluso tomando los medicamentos según las indicaciones.

Estos medicamentos también pueden causar efectos secundarios indeseados, como mareos, confusión y cansancio, que pueden aumentar el riesgo de caídas.

2 Conoce los signos de una sobredosis.

Tanto los pacientes como los cuidadores deben ser capaces de reconocer los signos y síntomas de una posible sobredosis de opioides. Los síntomas incluyen somnolencia intensa, respiración más lenta, pupilas pequeñas e incapacidad de responder o despertarse.



3 Ten un plan de emergencia.

Cualquier persona que tome un opiáceo puede correr el riesgo de sufrir una sobredosis accidental y debe pensar en tener naloxona a mano. La naloxona es un medicamento de emergencia que revierte rápidamente una sobredosis de opioides. Se administra mediante un rociador nasal o una inyección, y restablece rápidamente la respiración, revirtiendo temporalmente otros efectos de los opioides. Se logra la recuperación al cabo de unos minutos, pero el efecto también desaparece rápido. Por eso es importante solicitar atención de emergencia incluso si la primera dosis es efectiva.

Habla con tu médico para obtener una receta de naloxona. Asegúrate de que los miembros de tu hogar y tus contactos estrechos sepan dónde se guarda y cómo administrarla en caso de emergencia.

¡Actuar rápido es fundamental! La naloxona debe administrarse lo antes posible después de llamar al 911 si hay sospecha de sobredosis de opioides. Es seguro administrar la naloxona a una persona que no responde, aunque no sepas con certeza si ocurrió una sobredosis de opioides, ya que solo funciona cuando hay un opiáceo presente en el cuerpo.

Para obtener más información sobre la sobredosis de opioides, habla con tu médico o farmacéutico, o visita www.cdc.gov/drugoverdose/patients.

Fuentes: Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos; Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



CUIDAR EL CUERPO Y LA MENTE, DE MANERA VIRTUAL

**Usa la tecnología para recibir un
tratamiento integral**

La pandemia ha planteado muchos desafíos, pero también nos ha abierto los ojos –y la mente– para descubrir los beneficios de la telesalud, una manera de acceder a los servicios de cuidado de la salud que no era habitual hasta entonces. También se conoce como telemedicina o cuidado de la salud virtual y, actualmente, cada vez más personas consultan a sus médicos a través de un teléfono inteligente o una computadora. De hecho, una encuesta* reveló que el uso de los servicios de telesalud por parte de los pacientes se disparó de solo el 11% en 2019 a un asombroso 46% en 2020.

Puedes recurrir a tus dispositivos no solo para recibir servicios de cuidado de la salud: también puedes aprovechar recursos desde tu hogar para mejorar tu salud mental y tu estado físico. Sigue leyendo para saber más sobre el cuidado de la salud virtual.

➤ CUIDADO DE LA SALUD FÍSICA VIRTUAL

Los servicios de telesalud se usan desde hace tiempo para controlar en forma remota determinadas condiciones, como la diabetes y la insuficiencia cardíaca congestiva. Pero el COVID-19 ha puesto las visitas virtuales en el centro de la escena. Son una alternativa efectiva para que los proveedores de cuidado primario (PCP) y los especialistas traten a los pacientes, sin exponerlos a otras personas que puedan tener el virus. Y tú podrás evitar la sala de espera llena de gente y hablar en privado con tu médico desde la comodidad de tu sillón.

Cómo funciona: Llama al consultorio de tu médico y pregunta si ofrece citas de telesalud. Si es así, el personal podrá darte instrucciones para conectarte con tu médico. Cigna seguirá cubriendo las visitas de telesalud en 2021, siempre que uses un proveedor de la red (es posible que se aplique un copago de visita al PCP o al especialista). Consulta tu Evidencia de cobertura o llama a Servicio al Cliente si tienes alguna pregunta.

Servicios de telesalud de MDLIVE

Como una alternativa a los servicios de telesalud de tu PCP — o si tu PCP no ofrece servicios de telesalud — podrás comunicarte con un proveedor de MDLIVE para problemas menores. Los proveedores de MDLIVE son médicos certificados comprometidos con la atención virtual de calidad. Llama al **1-866-918-7836 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, o visita **MDLive.com/CignaMedicare**.

Nota: Los servicios de telesalud NO son tu mejor opción si tienes una emergencia médica, como

dolor de pecho, una sospecha de derrame cerebral o una lesión grave. Si tu situación requiere atención práctica inmediata, ve a la sala de emergencias o llama al 911.

➤ CUIDADO DE LA SALUD MENTAL VIRTUAL

Si estás luchando con un problema como depresión o ansiedad, solo tienes que llamar por teléfono para recibir ayuda. Los servicios de salud del comportamiento son confidenciales y están disponibles sin costo para ti.

Cómo funciona: Llama a la línea de apoyo de salud del comportamiento de Cigna Medicare, al **1-866-780-8546 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora del Centro. Tu llamada será respondida incluso fuera del horario de atención.

➤ ACONDICIONAMIENTO FÍSICO VIRTUAL

Muchos de nuestros planes ofrecen una suscripción al Programa de Ejercicio y Envejecimiento Saludable Silver&Fit®, sin ningún costo adicional (consulta la página 6). Puedes ver videos digitales de entrenamiento y clases diarias a través del programa Fit at Home™ en el canal de YouTube de Silver&Fit y por Facebook Live. Encontrarás videos para todos los niveles de entrenamiento — de principiante a avanzado — y una variedad de opciones para elegir, que incluyen ejercicios cardiovasculares, de fuerza, de flexibilidad y de equilibrio, yoga y ejercicios para mejorar la movilidad.

Cómo funciona: Visita **www.silverandfit.com** y haz clic en *Try Free Daily Workouts* (Probar rutinas diarias de ejercicios gratis). Verás un calendario de clases y vínculos al canal de YouTube y Facebook Live de Silver&Fit, donde podrás encontrar fácilmente los tipos de rutinas de ejercicios que quieras. Por ejemplo, puedes elegir Easy Going Yoga para ver una serie de videos instructivos de yoga fácil, diseñados exclusivamente para adultos mayores.

* Encuesta a consumidores sobre COVID-19 de McKinsey

EL CAMINO AL BIENESTAR ES POR AQUÍ

PREVENCIÓN

Detectar los problemas de salud a tiempo es la clave para evitar enfermedades graves y hospitalizaciones. Cigna te da herramientas y recursos para ayudarte a lograr ese objetivo.

Examen de bienestar anual

Si todavía no lo hiciste, programa una cita con tu proveedor de cuidado primario (PCP) para tu examen anual de 360°.* Este examen es más que un simple examen físico anual. Es un chequeo completo que controla lo siguiente:

- > Tu estado de salud actual y tu historia clínica
- > Tus antecedentes familiares y sociales
- > Medicamentos
- > Tu nivel de dolor
- > Tu estado de salud mental
- > Tus factores de riesgo para la salud, si los tuvieras

Exámenes preventivos

Cigna cubre los mismos exámenes preventivos que Original Medicare, sin ningún costo adicional para ti.* Para ver una lista de los exámenes de detección recomendados, consulta tu Manual del cliente o el Pasaporte a la salud de Cigna (que se describe a continuación). Luego, pregúntale a tu médico qué exámenes de detección son adecuados para ti.

Si necesitas ayuda para programar un examen preventivo, llámanos al **1-800-956-8126 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora del Centro.

Pasaporte a la salud

Usa tu Pasaporte a la salud de Cigna para registrar los exámenes preventivos que te hiciste y los que todavía tienes que hacerte. También puedes registrar números de teléfono importantes y llevar una lista de tus medicamentos en este práctico cuadernillo. Compártelo con tu médico o enfermera en cada cita médica.

Ya debes haber recibido un Pasaporte a la salud por correo en enero. Si no lo hiciste, llama a Servicio al Cliente para solicitar uno.



INCENTIVOS Y RECOMPENSAS

Tomar las medidas de cuidado preventivo de la página anterior puede ayudarte a mantenerte saludable, fuerte e independiente, y eso ya es una recompensa. Pero para hacer la oferta más atractiva, tenemos incentivos que pueden ayudarte a ahorrar, e incluso ganar, dinero.

Incentivos por actividades saludables

Puedes ganar una tarjeta de regalo de \$50 por completar tu examen anual de 360°. Es posible que cumplas con los requisitos para ganar tarjetas de regalo adicionales si completas determinados exámenes de detección recomendados por tu médico. Programa tu examen y los exámenes de detección hoy mismo. Deben completarse antes del 31 de diciembre de 2021 para ganar los incentivos. Para obtener más información, llama a Servicio al Cliente o visita **CignaMedicare.com/incentives** para registrarte.

Programa de descuentos Healthy Rewards®

El programa Healthy Rewards de Cigna brinda descuentos en muchos productos y servicios relacionados con la salud y el bienestar, incluidos programas de control del peso y alimentación, productos relacionados con el yoga y el bienestar, corrección de la vista con LASIK, acupuntura, masajes y mucho más. Visita **CignaMedicare.com/CHSRewards** para conocer los detalles.

* El examen anual de 360° está cubierto sin costo adicional para ti. Es posible que se aplique un copago/coseguro para otros servicios de diagnóstico recibidos durante el examen o la visita para hacerte exámenes preventivos.

AYUDA PARA CONTROLAR LAS CONDICIONES MÉDICAS

Cigna ofrece los programas de Population Health Management sin costo a los clientes que reúnen los requisitos en determinados estados. Estos programas están diseñados para ayudarte a mantenerte saludable, brindarte información sobre los riesgos para la salud y controlar condiciones crónicas, como la diabetes y la insuficiencia cardíaca congestiva. Consulta **CignaMedicare.com** para obtener más información.

¡TE ESCUCHAMOS!

Sigue comunicándote

Si alguna vez participaste en una encuesta sobre nuestros programas y servicios, tu opinión nos llevó a hacer muchos cambios positivos. Ahora vemos los resultados de nuestros esfuerzos: El 84% de nuestros clientes tienen planes que han ganado calificaciones de 4+ estrellas — de las 5 estrellas posibles — de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS).

Hay dos encuestas importantes en las que te recomendamos que participes si te lo piden:

- > **Encuesta de Servicio al Cliente de Cigna.** Si llamas a Servicio al Cliente de Cigna, puede que te pidan que esperes en línea al finalizar la llamada para responder cuatro preguntas cortas. El representante no permanecerá en línea ni escuchará tus respuestas.
- > **Evaluación de proveedores y sistemas de cuidado de la salud por parte de los consumidores (CAHPS).** En marzo, es posible que los CMS te seleccionen al azar para participar en una encuesta sobre tu plan de Cigna. Si te eligen, una compañía llamada SPH Analytics te enviará la encuesta por correo. Puedes completarla y enviarla en el sobre con franqueo prepago proporcionado. Si no puedes enviar tu respuesta por correo, SPH te llamará y podrás responder las preguntas de la encuesta por teléfono.



ATENCIÓN RÁPIDA, ¿PERO DÓNDE?

Argumentos a favor de los centros de cuidado de urgencia



Se está haciendo de noche y la puntada en la espalda de esta mañana se convirtió en un dolor agudo. Es cada vez peor, pero el consultorio de tu proveedor de cuidado primario (PCP) está cerrado. Puede que lo primero que se te ocurra sea ir a la sala de emergencias; si es así, ¡piénsalo mejor! Tienes otra opción: un centro de cuidado de urgencia.

La decisión de adónde ir

Siempre es recomendable consultar primero a tu PCP cuando necesites atención médica, ya que es la persona que mejor conoce tu historia clínica. Pero si surge una situación y tu médico no está disponible o no puede atenderte, tienes que tomar una decisión: ¿es necesario ir a la sala de emergencias o un centro de cuidado de urgencia puede ayudarte?

Los beneficios del cuidado de urgencia

Un centro de cuidado de urgencia es una clínica de atención sin cita previa dedicada al cuidado de pacientes ambulatorios que ofrece algunas ventajas en comparación con una sala de emergencias, como por ejemplo:

- > Centros muy bien ubicados más cerca de tu hogar
- > Menos espera
- > Costos más bajos

Los equipos de cuidado de urgencia se especializan en enfermedades y lesiones que necesitan atención inmediata, pero no son

lo suficientemente graves para ir a la sala de emergencias de un hospital. Si los proveedores de cuidado de urgencia descubren algo más grave, podrán enviarte a la sala de emergencias.

Cuando tu proveedor regular no esté disponible, una clínica de cuidado de urgencia es una buena alternativa para problemas como:

- > Dolor lumbar, infecciones urinarias o dolor estomacal
- > Resfríos graves
- > Vómitos o diarrea
- > Infecciones presuntas
- > Lesiones menores, como torceduras y esguinces

Prepárate

No esperes a sentirte mal para saber adónde ir. Puedes buscar centros de cuidado de urgencia en tu área en **CignaMedicare.com**. Haz clic en el botón *Find a Doctor, Dentist or Facility* (Buscar un médico, un dentista o un centro).

SI TIENES UNA VERDADERA EMERGENCIA

Llamar al 911 o visitar la sala de emergencias siempre debería ser tu primer paso para condiciones que puedan poner en riesgo tu vida o lesiones graves. Estas incluyen dificultad para respirar, dolor de pecho, un ataque de asma fuerte, cálculos renales, quemaduras graves y otras lesiones importantes.

PRIMAVERA

¡Falta poco para la primavera! Haz planes para escaparte al aire libre, donde puedas disfrutar del sol y respirar aire fresco. Busca hacia arriba, hacia abajo, hacia adelante, hacia atrás y en diagonal para encontrar estas palabras ocultas relacionadas con la primavera:

Abejorro
Aire libre
Arcoíris
Béisbol
Brisa
Brote
Capullo
Chubascos
Cometa

Cordero
Crecimiento
Despertar
Flores
Frondoso
Huevos
Humedad
Jardín
Limonada

Margarita
Mariposa
Mariquita
Narciso
Naturaleza
Nuevamente
Oruga
Pájaros
Paraguas

Patos
Petirrojo
Pícnic
Polen
Saltamontes
Semillas
Sol
Verde

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

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



PREGÚNTALE AL DOCTOR



Dra. Gina Conflitti

Directora médica de Cigna

¿Alguna vez te preguntaste de qué modo los acontecimientos estresantes pueden causar una enfermedad clínica, como la depresión?

El estrés extremo puede provocar cambios en nuestro cerebro, que afectan nuestra salud mental, y la pandemia de COVID-19 ha sido un acontecimiento estresante para muchos de nosotros. Para la mayoría de los adultos mayores, significó quedarse muchos meses en casa. Este cambio repentino en el estilo de vida y el aislamiento social pueden hacer estragos. A continuación, la Dra. Gina Conflitti explica los fundamentos científicos de la depresión y cómo obtener ayuda.

¿De qué manera un acontecimiento como una pandemia puede terminar en depresión?

La pandemia es un ejemplo perfecto de cómo un acontecimiento sumamente estresante puede preparar el terreno para que aparezcan problemas de salud mental. Ha provocado miedo entre los grupos de alto riesgo, como los adultos mayores. Y significó que tuvieran que aislarse de los demás para protegerse y proteger a sus seres queridos. En pocas palabras, puso el mundo de todos patas para arriba.

Esencialmente, somos criaturas sociales y estamos acostumbrados a movernos libremente y pasar tiempo con otras personas. Cuando nos vemos privados del contacto humano y físico, los niveles de determinadas sustancias químicas del cerebro pueden bajar. Estas incluyen la oxitocina (la hormona del cariño), la serotonina (la hormona de la felicidad) y la dopamina (la hormona que ayuda a sentirse bien). Como podrán deducir de sus apodos, estas sustancias químicas son responsables de mejorar nuestro estado de ánimo. Cuando los niveles bajan, se puede llegar a la depresión clínica.

¿Cómo sé si debería pedir ayuda?

Es entendible que estés preocupado o triste por el COVID-19. Pero si te sientes ansioso, deprimido, retraído, enojado o te cuesta dormir o concentrarte durante más de dos semanas, es hora de hablar con tu médico.

¿Qué hará mi médico?

Si tu médico te diagnostica depresión, es posible que te recete medicamentos y/o que te recomiende psicoterapia.

¿Hay algo que pueda hacer para ayudarme a mí mismo?

¡Sí! Haz lo posible por mantenerte en contacto con tus amigos y tu familia. Trata de hablar con ellos por teléfono hasta que sea seguro visitarlos en persona. Y para cuidar tu salud física, come bien y haz ejercicio en forma regular.

Si necesitas ayuda, no dudes en comunicarte. Llama a la línea de apoyo de salud del comportamiento de Cigna, al **1-866-780-8546 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora del Centro. Tu llamada será respondida incluso fuera del horario de atención.

MÁS AYUDA

La Asociación Estadounidense de Psicología (*American Psychological Association*) ofrece información y recursos sobre el COVID-19 que se actualizan constantemente en **www.apa.org/covid-19**. También puedes visitar la página sobre coronavirus de la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (*National Alliance on Mental Illness*) en **www.nami.org/coronavirus**.

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.

myCigna LO HACE PERSONAL

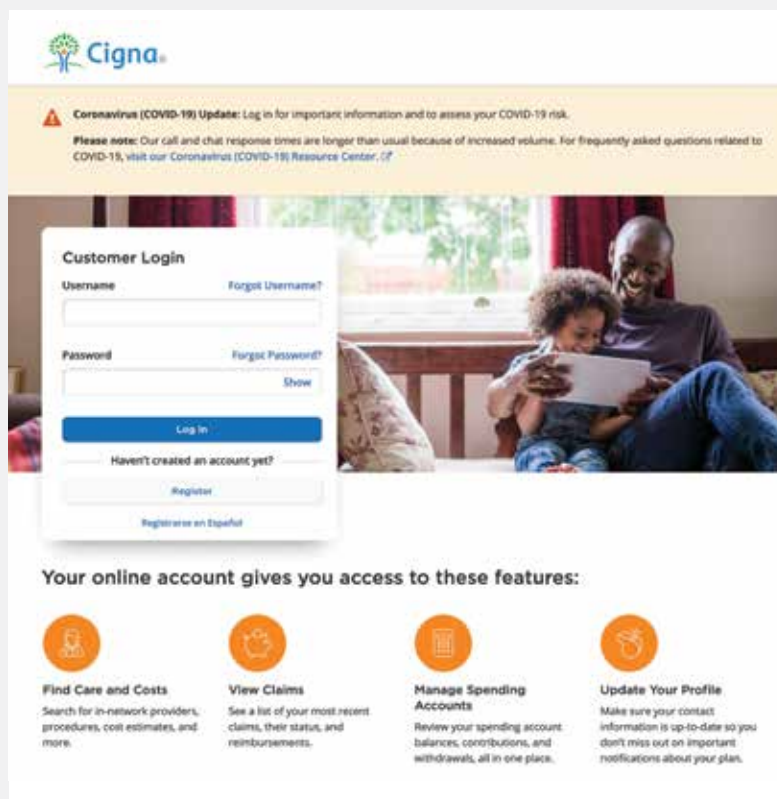
Acceso cómodo y fácil a información sobre tu plan

¿Escuchaste hablar de **myCigna.com**?

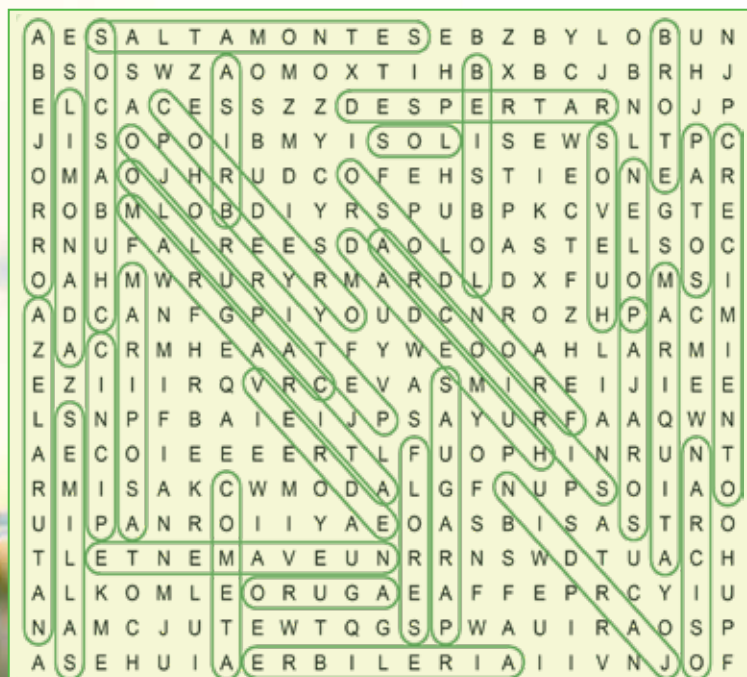
Es un sitio web personalizado exclusivamente para ti. Simplemente regístrate y podrás:

- > Ver los detalles de tu cobertura actual y tus documentos personales del plan
- > Acceder a información sobre los reclamos y a Explicaciones de beneficios (EOB, por sus siglas en inglés)
- > Encontrar proveedores y atención virtual
- > Ver e imprimir una tarjeta de ID
- > Administrar tus recetas
- > Suscribirte para recibir comunicaciones por correo electrónico

Registrarte es opcional y no afectará tus beneficios de ningún modo. Si tienes alguna pregunta sobre **myCigna.com**, comunícate con Servicio al Cliente.



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 recibir estos servicios, comuníquese con Servicio al Cliente al 1-800-668-3813, 8 a.m. a 8 p.m., 7 días de la semana.

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: 1-800-668-3813 (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 1-800-668-3813 (TTY 711), 8 a.m. to 8 p.m., 7 days a week. ATENCIÓN: si usted habla un idioma que no sea inglés, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-668-3813 (TTY 711), 8 a.m. a 8 p.m., 7 días de la semana. 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 **1-800-668-3813** (TTY 711).

Spanish – ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-668-3813** (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 **1-800-668-3813** (TTY 711)。

Vietnamese – CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-668-3813** (TTY 711).

French Creole – ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele **1-800-668-3813** (TTY 711).

Korean – 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-668-3813** (TTY 711)번으로 전화해 주십시오.

Polish – UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **1-800-668-3813** (TTY 711).

French – ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-800-668-3813** (ATS 711).

Arabic – ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-800-668-3813** (TTY 711).

Russian – ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-800-668-3813** (телетайп 711).

Tagalog – PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-800-668-3813** (TTY 711).

Farsi/Persian – توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. **1-800-668-3813** (TTY: 711) تماس بگیرید.

German – ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: **1-800-668-3813** (TTY 711).

Portuguese – ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para **1-800-668-3813** (TTY 711).

Italian – ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero **1-800-668-3813** (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。**1-800-668-3813** (TTY 711)まで、お電話にてご連絡ください。

Navajo – Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yáníłti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jiik'eh, éí ná hóló, kojł' hódíłnih **1-800-668-3813** (TTY 711).

Gujarati – ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો **1-800-668-3813** (TTY 711).

Urdu – توجہ دیں: اگر آپ اردو زبان بولتے ہیں تو آپ کے لئے زبان معاون خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔ کال کریں **1-800-668-3813** (TTY 711)

RECETA SALUDABLE

Delicioso pollo al curry

INSTRUCCIONES

Lava el pollo y sécalo con palmadas suaves. En un bol, mezcla el curry en polvo, el tomillo, la cebolleta, el pimiento picante, la pimienta de Cayena, la pimienta negra, el ajo, el jengibre y la sal. Mezcla el pollo en la mezcla para condimentar. Marínalo durante al menos 2 horas en el refrigerador. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agrega el pollo y saltéalo. Añade agua y cocina el pollo a fuego medio durante 30 minutos. Agrega las papas cortadas en cubitos y cocina durante 30 minutos más. Agrega la cebolla y cocina durante 15 minutos más o hasta que la carne esté tierna. Sirve tibio.

Rinde 10 porciones. Tamaño de la porción: ½ pechuga o 2 muslos pequeños

Por porción: 134 calorías; 4g grasas totales; 1g grasas saturadas; 49mg colesterol; 279mg sodio; 1g fibras totales; 17g proteínas; 7g carbohidratos; 302mg potasio



INGREDIENTES

8 presas de pollo sin piel (4 pechugas, 4 muslos)
1½ cucharaditas de curry en polvo
1 cucharadita de tomillo seco
1 tallo de cebolleta (cebolla de verdeo), picada
1 cucharada de pimiento picante, picado
½ cucharadita de pimienta de Cayena molida
1 cucharadita de pimienta negra molida
8 dientes de ajo, tritutados
1 cucharada de jengibre fresco, rallado
¾ de cucharadita de sal
1 cucharada de aceite de oliva
1 taza de agua
1 papa blanca mediana, cortada en cubitos
1 cebolla grande, picada

La receta es de la colección Heart Healthy Home Cooking African American Style del Instituto Nacional de Estudio del Corazón, los Pulmones y la Sangre, que se encuentra en www.nhlbi.nih.gov.

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 1-800-668-3813 (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. © 2021 Cigna

SERVICIO AL CLIENTE

1-800-668-3813 (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.