

MÁS DE LA VIDA®

MOTIVACIÓN EN ACCIÓN

La empleada de Cigna que creyó en sí misma y obtuvo su recompensa

página 14

¡YA LLEGÓ EL VERANO!

Consejos para pasarla bien cuidando nuestra seguridad cuando hay altas temperaturas

página 8

¿SIENTES EL IMPULSO DE HACER?

Cómo motivarte y mantener el entusiasmo

página 4

RECETA SALUDABLE

Sorbete de chocolate, frambuesa y banana

página 20

CONTENIDO

- 4 **El impulso de hacer**
Cómo motivarte y mantener el entusiasmo
- 6 **Tu guía para saber dónde buscar atención**
Opciones de atención según los síntomas
- 8 **¡Ya llegó el verano!**
Consejos para pasarla bien cuidando nuestra seguridad al aire libre
- 12 **No te conviertas en una víctima**
Cómo identificar estafas pensadas para adultos mayores
- 14 **Motivación en acción**
La empleada de Cigna que creyó en sí misma y obtuvo fabulosos resultados
- 16 **¿Vejiga hiperactiva?**
¡Hay recursos disponibles!
- 19 **Comprométete y gana recompensas**
Conéctate con tu comunidad y con Cigna

COLUMNAS

- 5 **Pregúntale al doctor**
El director médico de Cigna, Dr. J. B. Sobel analiza por qué se recomienda elegir un proveedor de cuidado primario
- 17 **Encuentra la palabra**
- 20 **Receta saludable**
Sorbete de chocolate, frambuesa y banana

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.

 **CignaMedicare.com**
myCigna.com

 **www.facebook.com/Cigna**

 Accede a la versión electrónica de *Más de la vida* en **Cigna.com/knowledge-center/medicare-customer-newsletters**



MENSAJE DE NUESTRA PRESIDENTA



Estamos en verano y esta estación trae consigo la promesa de nuevas posibilidades y aventuras. Y no solo los niños disfrutan de todo lo que el verano tiene para ofrecer: los adultos también pueden obtener muchos beneficios cuando el tiempo es más cálido y hay más horas de luz. Lee nuestra sección de verano, que comienza en la página 8, para obtener ideas de actividades divertidas para hacer al aire libre, junto con algunas recomendaciones de seguridad que se deben tener en cuenta.

El verano es un momento excelente para hacer ejercicio, pero ¿necesitas ayuda para encontrar motivación? A partir de la página 4, hablamos sobre motivación y cómo ponerla en marcha. Luego, nos adentramos en la historia de Stacey Barga, que es una de las personas del equipo de Cigna que nos brinda inspiración y es la

prueba viviente de que, si creemos en algo, podemos lograrlo.

Y un comentario final: si todavía no lo has visto, pronto aparecerá un logotipo nuevo en el sitio web y otros materiales de Cigna. Nuestra marca está evolucionando, pero este cambio no afecta tu plan ni los beneficios que recibes. Mantenemos nuestro compromiso de brindar programas y servicios que mejoren tu salud y tu vitalidad.

¡Que tengas un verano feliz y seguro! Hasta la próxima edición.

Aparna Abburi
Presidenta, Medicare de Cigna



Novedades sobre la cobertura para el COVID-19

La emergencia de salud pública federal por COVID-19 finalizó en mayo. Como resultado, podría haber cambios en la cobertura que ofrece tu plan para las vacunas, las pruebas y los tratamientos contra el COVID, así como para el transporte hasta los centros de vacunación.

Para obtener más detalles acerca de estos cambios en la cobertura, visita el Centro de Recursos sobre el Coronavirus (COVID-19) en **Cigna.com/covid19**. También puedes ver la información sobre las nuevas condiciones de cobertura de tu plan en **myCigna.com**.



USA TU TARJETA DE CIGNA HEALTHY TODAY

Las recompensas de incentivo que ganas, así como la mayor parte de las asignaciones de tu plan, se cargan en tu tarjeta de Cigna Healthy TodaySM. Puedes usarla en tiendas minoristas participantes de todo el país para comprar artículos relacionados con la salud.

Tu plan puede incluir una asignación trimestral –que también se carga en tu tarjeta de Cigna Healthy Today– que puedes usar para pagar medicamentos de venta sin receta (OTC, por sus siglas en inglés) y otros artículos de farmacia relacionados con la salud. Asegúrate de usar tus fondos antes de que venzan. Los fondos de la asignación de OTC que no se utilizan no se transfieren al siguiente trimestre. Consulta tu Evidencia de cobertura para saber si tu plan incluye este beneficio.

Para ver las asignaciones incluidas en tu plan, verificar los saldos disponibles, ubicar las tiendas minoristas participantes y hacer compras en línea, visita **CignaHealthyToday.com**. También puedes llamar al **1-866-851-1579 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 11 p.m., hora del Este.



EL IMPULSO DE HACER

Has decidido cambiar tu estilo de vida. Quizás quieras bajar de peso, comenzar a hacer caminatas frecuentes o dormir mejor.

Todo está listo para que puedas empezar.



¿Pero cómo harás para lograr el objetivo? ¿Cómo mantendrás tu energía durante un proceso que probablemente sea largo? En otras palabras, ¿qué te motivará para que este cambio en tu estilo de vida resulte exitoso?

Motivación interna y externa

Si tu inspiración se nutre de estímulos que están fuera de ti –como las recompensas o el aliento que te brindan otras personas–, eso se llama motivación externa. La motivación interna significa que la inspiración proviene del interior, y consiste en el deseo de hacer las cosas hoy un poco mejor de lo que las hiciste ayer. La motivación interna suele ser una fuerza más poderosa y los logros alcanzados pueden ser más satisfactorios. **Lee la historia de Stacey Barga en la página 14 para conocer un excelente ejemplo de motivación interna en el trabajo.**

El impulso de la dopamina

La dopamina, hormona del bienestar, desempeña un papel fundamental en la motivación. Es más conocida por mejorar el estado de ánimo, pero también alienta a las personas a buscar todo lo que les dé mayor placer.

Veamos un ejemplo: sales a caminar con un amigo, y eso aumenta la cantidad de dopamina que circula en tu cerebro. Mientras sigues saliendo a hacer caminatas, ese ejercicio genera niveles aún más altos de dopamina, y esto puede generar motivación para repetir la actividad. Y además, la dopamina elevada puede aliviar la depresión e incluso hacer que te sientas feliz.

Cómo alcanzar una meta

Haz que sea interesante. Lograr una meta es gratificante, pero el camino para alcanzarla puede percibirse como una tarea pesada. Si puedes encontrar un modo divertido o interesante para alcanzar tu meta, es mucho más probable que lo logres. Por ejemplo, ¿quieres tener un buen estado físico, pero no te gusta hacer ejercicio? Trata de caminar en compañía. ¿Te gustaría comenzar a alimentarte de manera más saludable? Toma una clase de cocina.

Abórdala por partes. Si desglosamos los proyectos y las tareas en pasos más pequeños, se vuelven más manejables. Y así, en cada paso de tu camino, sentirás orgullo por el trabajo que realizas. ¿Necesitas limpiar tu casa? Proponte limpiar una habitación cada día. De esa manera, podrás ver cada mejora que logres y sentirte orgulloso por eso.

Reformula tu objetivo como una elección. Si sientes que *debes* hacer algo, es posible que te resistas a hacerlo. Reformúlalo en tu mente como algo que *eliges* hacer, y tendrás más posibilidades de lograrlo.

Agrega valor a tus tareas. Es difícil sentir motivación para hacer algo en lo que no crees. Por ejemplo, quizás necesites hacer el mantenimiento de tu jardín, pero crees que deberías pasar ese tiempo valioso con tu familia. Imaginar a tu familia al aire libre disfrutando de un picnic sobre el césped recién cortado puede ser la motivación que necesitas para hacer que el trabajo en el jardín se vuelva más liviano.



PREGÚNTALE AL DOCTOR



Dr. J. B. Sobel

Director médico de Cigna

PCP es la forma abreviada de referirse al proveedor de cuidado primario, tu principal aliado en el cuidado de tu salud. Tu PCP es quien trabajará contigo para ayudarte a mantenerte más saludable y a sentirte lo mejor posible. El director médico de Cigna, Dr. J. B. Sobel analiza por qué desarrollar una relación con tu médico puede marcar una enorme diferencia en tu salud general y, en última instancia, en tu calidad de vida.

¿Por qué necesito un PCP?

Como jefe de tu equipo de cuidado de la salud, el PCP se centra en preservar tu bienestar. Puede guiar tu cuidado preventivo y asegurarse de que te realicen los exámenes pertinentes para tu edad. Puede darte referencias a especialistas de ser necesario. Pero lo más importante es que te conoce personalmente y puede actuar de la manera que más te beneficie. Por ejemplo, en el caso de una hospitalización, tu PCP puede brindar al personal médico información valiosa que podría marcar una diferencia en tu tratamiento y en tu recuperación.

¿Cómo elijo un PCP?

Te recomendamos enfáticamente que elijas un PCP independientemente del plan de Cigna que tengas. Para encontrar un PCP cerca del lugar donde vives, visita **CignaMedicare.com/resources** y haz clic en *Find a Doctor* (Buscar un médico). Puedes seleccionar tu PCP o cambiarlo llamando a Servicio al Cliente al **1-800-668-3813 (TTY 711)**.

Mi hermana me recomendó a su médico de medicina interna. ¿Ese tipo de médico puede ser mi PCP?

Sí. De hecho, hay varios tipos de proveedores de cuidado de la salud que se consideran PCP, incluidos:

- > Médicos de familia, que atienden a pacientes de todas las edades
- > Pediatras, que brindan cuidados a niños
- > Especialistas en medicina interna, que atienden a adultos
- > Gerontólogos, que se ocupan de los adultos mayores

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.



¡Siempre piensa en la recompensa!

No olvides que puedes ganar premios por determinadas actividades relacionadas con la salud, como realizarte tu chequeo médico anual y exámenes preventivos recomendados por tu médico. Ofrecemos recompensas por actividades que no requieren una visita médica (consulta los detalles en la página 19). Podrás encontrar los detalles del programa de incentivos en **myCigna.com** (haz clic en *View Incentives* [Ver incentivos] en la pestaña *Wellness* [Bienestar]).

DÓNDE BUSCAR ATENCIÓN

Existen tantas opciones para la atención médica que puede resultar confuso saber adónde ir. En conclusión: depende de tu situación específica y de los síntomas que tengas. A continuación encontrarás una guía útil. Si necesitas atención médica y...



...sientes que es seguro esperar un día o más

TU PROVEEDOR DE CUIDADO PRIMARIO

El consultorio de tu proveedor de cuidado primario (PCP) es el mejor lugar para solicitar cuidado preventivo o de rutina, vacunas, exámenes, renovaciones de medicamentos y referencias para consultar a un especialista. Programa una cita con tu PCP para condiciones que no requieren atención médica inmediata, como:

- > Resfríos, tos, gripe, fiebre
- > Infecciones oculares y de los oídos
- > Cortes y quemaduras leves
- > Ataques de asma leves
- > Alergias y sarpullidos leves
- > Infección de los senos paranasales, bronquitis
- > Náuseas y vómitos
- > Infección urinaria, estreñimiento

En tu próxima visita al consultorio, pide asesoramiento a tu PCP acerca de dónde solicitar atención fuera del horario habitual.



...sientes que es seguro hacer una consulta virtual

TELESALUD

Para obtener ayuda con enfermedades o lesiones leves, puedes consultar a un médico a través del sistema de telesalud en cualquier horario, de día o de noche. Utilizando tu teléfono inteligente, tu computadora o tu tableta –y desde la comodidad del sillón de tu hogar–, puedes hablar con un médico de MDLIVE para recibir atención por condiciones como:

- > Resfríos, tos, gripe, fiebre
- > Infecciones oculares
- > Cortes y quemaduras leves
- > Ataques de asma leves
- > Alergias y sarpullidos leves
- > Infección de los senos paranasales, bronquitis
- > Náuseas y vómitos
- > Infección urinaria, estreñimiento

Para programar una cita, visita [MDLIVE.com/CignaMedicare](https://www.mdlive.com) o llama al **1-866-918-7836 (TTY: 711)**, las 24 horas, los 7 días de la semana.



...sientes que es seguro esperar algunas horas

CENTRO DE CUIDADO DE URGENCIA

Los centros de cuidado de urgencia son clínicas de atención en el mismo día que pueden atender una variedad de problemas médicos que deben ser tratados, pero que no se consideran verdaderas emergencias. Los centros de cuidado de urgencia tratan diversas condiciones, que incluyen:

- > Resfríos, tos, gripe, fiebre
- > Infecciones oculares y de los oídos
- > Cortes y quemaduras leves
- > Ataques de asma leves
- > Alergias y sarpullidos leves
- > Infección de los senos paranasales, bronquitis
- > Náuseas y vómitos
- > Esguinces, fracturas óseas menores
- > Picaduras o mordeduras de insectos o animales

Para encontrar centros de cuidado de urgencia cercanos, visita [myCigna.com](https://www.mycigna.com), haz clic en *Find Care & Costs* (Dónde atenderse y cuánto cuesta) y luego en *Immediate Care* (Atención inmediata).



...sientes que, definitivamente, no es seguro esperar

SALA DE EMERGENCIAS

Las visitas a la sala de emergencias deben reservarse para el tratamiento inmediato de lesiones o enfermedades críticas. Dirígete a la sala de emergencias si tienes:

- > Dolor en el pecho o dolor abdominal
- > Entumecimiento repentino
- > Reacción alérgica grave
- > Traumatismo o lesión grave
- > Cortes profundos, hemorragias que no se detienen
- > Fracturas óseas mayores
- > Dificultad para respirar
- > Pérdida del conocimiento
- > Convulsiones
- > Envenenamiento/sobredosis

Si estás en una situación que parece poner en riesgo la vida, llama al 911.



También puedes llamar a la Línea de Información sobre la Salud de Cigna, atendida las 24 horas, los 7 días de la semana, al 1-866-576-8773 (TTY 711):

Está atendida por asesoras de enfermería que pueden ayudarte a comprender los problemas de salud que atraviesas y a tomar las decisiones necesarias. Pueden orientarte hacia la atención adecuada en el momento y lugar apropiados; ya sea que se trate de un tratamiento en el hogar, una cita de seguimiento o encontrar el centro de cuidado de urgencia más cercano. Puedes llamar las 24 horas, los 7 días de la semana. Este servicio se encuentra disponible sin costo adicional.

¡YA LLEGÓ EL VERANO!

Días más calurosos. Más horas de luz natural. ¡Es el momento de salir a jugar al aire libre! A continuación presentamos algunas ideas de actividades divertidas para hacer al aire libre, junto con consejos para cuidar la seguridad cuando hay altas temperaturas.

Busca la diversión



Sal a disfrutar del aire libre

Estas actividades pueden ser tan divertidas que te olvidarás de que estás haciendo ejercicio:

- > **Caminar.** Probablemente conozcas muchos de los beneficios de caminar, que incluyen descenso de la presión arterial, menor riesgo de ataque al corazón, huesos más fuertes y muchas ventajas más. Caminar al aire libre también hace que tu piel desnuda se exponga a la luz solar y que tu cuerpo fabrique vitamina D, un nutriente que, para la mayoría de los adultos, es escaso. Esto ocurre aunque uses protector solar, lo cual es sumamente recomendable.
- > **Nadar.** Nadar en una piscina cubierta puede funcionar como ejercicio. Pero hay algo de la experiencia de estar en una piscina al aire libre que genera una sensación de frescura y bienestar. Las piscinas al aire libre son populares y atraen a muchas personas, lo cual puede ayudarte a socializar y a hacer nuevos amigos.
- > **Pickleball.** Este deporte popular, apto para adultos mayores, es una excelente alternativa al tenis. Encontrarás más detalles en la página siguiente.
- > **Golf.** Aunque uses un carrito para recorrer el campo, jugar 18 hoyos puede ser un buen ejercicio. Si jugar 18 hoyos te resulta demasiado ambicioso, intenta con un campo más corto,

par 3, o juega nueve hoyos. Visita un campo de práctica si necesitas mejorar tu *swing*.

- > **Yoga.** Practicar yoga es mucho más que doblar tu cuerpo para transformarlo en un *pretzel*. Puede mejorar tu equilibrio y tu flexibilidad a medida que envejecas, y eso puede ayudarte a evitar caídas. Busca un gimnasio o un centro de ejercitación que ofrezca diferentes tipos de clases para ver qué actividad te gusta más. Algunos instructores dan clases al aire libre, donde puedes disfrutar de la naturaleza. Haz una búsqueda en internet para encontrar una clase cercana o compra un equipo para hacer yoga en el hogar.



Prueba con un kit de acondicionamiento físico en el hogar Silver&Fit®

Si tu plan incluye el Programa de Ejercicio y Envejecimiento Saludable Silver&Fit*, puedes aprovechar más tu rutina de ejercicio eligiendo uno de los siguientes kits cada año:

- > Registro de entrenamiento físico
- > Nadar
- > Fuerza
- > Yoga
- > Pilates
- > Caminatas/*trekking*

Obtén más información en www.silverandfit.com/home-kits.

Vivamos más saludables juntos con Cigna

Visita Cignahealthiertogether.com/health-wellness-topics para leer acerca de temas como verano seguro, prevención de caídas, comenzar a hacer actividad, nutrición y otros.

* El programa Silver&Fit es proporcionado por American Specialty Health Fitness, Inc., una subsidiaria de American Specialty Health Incorporated (ASH). No todos los programas y servicios están disponibles en todas las áreas. Las personas que aparecen aquí no son miembros de Silver&Fit. Silver&Fit es una marca comercial de ASH y en este documento se utiliza con autorización. 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. Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, comuníquese con tu plan de salud.



¿Alguien que quiera jugar al pickleball?

Si buscas diversión con algún componente de ejercicio, prueba el *pickleball*. El *pickleball*, una combinación de tenis, bádminton y ping-pong, es el deporte que más rápidamente ha crecido en los EE. UU. En la actualidad, más de 4.8 millones de “*picklers*” disfrutan de esta forma divertida de hacer ejercicio, que hace hincapié en la diversión. De hecho, el reglamento oficial de *pickleball* en los EE. UU. resume los principios fundamentales del juego como “diversión” y “competencia”, en ese orden.

Ideal para adultos mayores

Muchos adultos mayores prefieren el *pickleball* al tenis porque:

- > El juego no tiene una curva de aprendizaje marcada.
- > Las paletas de *pickleball* son más livianas y fáciles de manipular que las raquetas de tenis.
- > El saque se realiza desde abajo. Esto hace que sea más fácil devolver la pelota, porque no se mueve tan rápido como la de tenis.
- > Muchas personas juegan dobles, y las canchas son más pequeñas. Entonces, hay menos metros que cubrir. Jugar en parejas también hace que la actividad sea más social.

Fácil y con precios razonables

Cuando se compara el costo del *pickleball* con el de muchos otros deportes, muestra enormes ventajas. A diferencia de un deporte como el golf, no se necesitan muchos equipos sofisticados para comenzar a jugar. Solamente hacen falta una paleta de *pickleball*, una pelota y zapatillas de tenis.

Buscar una cancha

La cantidad de canchas de *pickleball* se está multiplicando rápidamente en todo EE. UU. De hecho, muchas canchas de tenis están cambiando sus superficies de juego para satisfacer la demanda de canchas de *pickleball*. Se juega en interiores y en canchas abiertas, y algunos gimnasios Silver&Fit ofrecen las dos opciones. Para buscar una sede de Silver&Fit cercana, visita www.silverandfit.com/search.

Para obtener más información sobre *pickleball* –y encontrar una cancha cercana–, visita www.usapickleball.org.

Cuidar nuestra seguridad cuando estamos al sol



Consejos generales para cuidar la seguridad al aire libre

Si sales para disfrutar de los días más largos, hay algunos consejos importantes que se deben tener en cuenta:

- > **Invita a una persona para que te acompañe.** Si tienes pensado hacer una caminata larga o un paseo largo en bicicleta, invita a un amigo por si surge una emergencia. Si prefieres ir solo, avísale a alguna persona adónde vas y cuándo tienes programado regresar.
- > **Lleva un equipo de primeros auxilios.** Ten uno en tu automóvil o llévalo contigo para poder afrontar cualquier situación, desde picaduras de abeja hasta caídas y muchas otras circunstancias. También es útil saber cuáles son los síntomas y tratamientos para el agotamiento por calor, el golpe de calor y la deshidratación.
- > **Mira el cielo.** Es conveniente estar al tanto de las condiciones climáticas. Eso te ayudará a vestirse adecuadamente y tendrás menos posibilidades de que una tormenta de verano te sorprenda con la guardia baja.



Seguridad en la piscina

No hay nada mejor que una zambullida refrescante en un día caluroso, pero hay peligros que acechan en torno a una piscina. Ten cuidado y:

- > **Presta atención a las superficies resbaladizas.** El piso mojado en la zona de la piscina hace que resulte más fácil caerse. Usa calzado con suelas que tengan buen agarre. Avanza lentamente y presta atención a los lugares donde haya agua acumulada. Si hay una barandilla, úsala sin dudar.
- > **Toma clases de natación.** Si nunca aprendiste a nadar o no sabes hacerlo bien, siempre hay tiempo para mejorar. En muchos gimnasios y piscinas se dan clases de natación. Antes habla con tu médico para asegurarte de que tu estado de salud sea adecuado para hacer este tipo de ejercicio.

- > **Aprende RCP.** Si no sabes cómo hacer reanimación cardiopulmonar (RCP), debes aprender, porque eso podría salvar una vida. Para inscribirte en una clase, comunícate con la Cruz Roja de tu zona.
- > **Aléjate de los obstáculos.** Presta atención a los juguetes para piscina, las sillas, las mangueras y cualquier otra cosa que pueda hacerte tropezar.



Seguridad de la piel

Sentir el sol en la piel puede ser sumamente placentero, pero una de cada cinco personas presentan cáncer de piel en algún momento de su vida. El sol también puede contribuir a otros problemas de piel, como arrugas, sequedad y manchas por la edad. Ayuda a tu piel a sobrevivir al verano:

- > **Hazte un control anual.** Es posible que no tengas presente la necesidad de mantener este tipo de cuidados preventivos; pero si un dermatólogo controla tu piel, puede ayudar a identificar cualquier problema de manera temprana, cuando es más fácil de tratar.
- > **Usa bloqueador solar.** Esto es lo más eficaz que puedes hacer para proteger tu piel de los rayos del sol. Aplícate una cantidad generosa; y asegúrate de que sea resistente al agua y que el factor de protección sea, como mínimo, de 30. Los expertos recomiendan usar una cantidad igual a un vaso de chupito lleno y volver a aplicarlo con frecuencia.
- > **Elige la ropa correcta.** Ahora, hay prendas especiales diseñadas para brindar protección contra los rayos que causan cáncer de piel, que pueden adquirirse en tiendas especializadas y en línea. Se les otorga una calificación de factor de protección ultravioleta (UPF, por sus siglas en inglés), que muestra qué porcentaje de los rayos de sol son absorbidos por la tela.
- > **Usa anteojos de sol para protegerte los ojos.** La exposición prolongada a los rayos ultravioleta puede causar cataratas, que afectan a 20 millones de estadounidenses de más de 40 años.

Cuándo consultar a un dermatólogo

Si adviertes que una verruga ha cambiado de color, forma, textura o tamaño, programa una cita con tu médico, quien podrá decirte si necesitas consultar a un dermatólogo. Una buena regla general es: ¡si te hace dudar, hay que consultar!

Consejos para vencer el calor

- > **Controlar los horarios es esencial.** Disfruta del aire libre por la mañana o cuando baja el sol y desciende la temperatura. Los rayos de sol son más fuertes alrededor del mediodía. Y las temperaturas más altas del día suelen registrarse en la última parte de la tarde.
- > **Hidratación, hidratación, hidratación.** Esto puede parecer una cuestión de sentido común, pero es un buen recordatorio. Lleva agua si tienes planeado estar al aire libre cuando hace calor. Si estás sudando, una bebida deportiva puede ayudar a conservar el equilibrio de sales correcto en tu organismo. Busca marcas con menos azúcar.
- > **Consumo alimentos con un alto contenido de agua.** Aumenta los niveles de líquidos corporales con alimentos como melón, apio y pepino.
- > **Evita el café caliente.** El café y otras bebidas calientes pueden elevar la temperatura de tu cuerpo y hacer que sea más difícil bajarla. Trata de reemplazarlo por café helado.
- > **Vístete adecuadamente.** Puedes verte bien y sentirte fresco con un sombrero de ala ancha y anteojos de sol. Y además, usa telas que respiren, como el algodón y el lino.





¡NO TE CONVIERTAS EN UNA VÍCTIMA!

Cómo evitar estafas pensadas para adultos mayores

A principios de este año, tres hombres fueron a prisión por engañar a adultos mayores por más de \$300,000. Estos estafadores se comunicaban con sus víctimas por teléfono, simulando ser familiares. Decían que necesitaban, con urgencia, dinero para pagar un rescate. Pensando que estaban ayudando a uno de sus seres queridos, estas personas enviaban dinero.

Pero lo que ocurrió fue que fueron víctimas de fraude, que es una tendencia cada vez más preocupante entre los delitos contra adultos mayores en los Estados Unidos.

El fraude puede costarles a las víctimas más que solamente dinero: también puede dar lugar a problemas mentales, emocionales y físicos, como estrés, insomnio, depresión, vergüenza y enojo. Protégete aprendiendo qué se debe buscar. Sigue leyendo para conocer algunos ejemplos.

Estafas comunes dirigidas a adultos mayores

Estafas a abuelos: Una persona llama y dice que es un nieto que está en problemas y necesita dinero con urgencia. El estafador dice que la situación es urgente y te presiona para que pagues sin darte tiempo para pensar.

Estafas a través de relaciones románticas: Por correo electrónico, mensajes de texto o redes sociales, un delincuente desarrolla gradualmente una relación contigo. Una vez que gana tu confianza, te convence de que envíes dinero o regalos. A menudo, siguen haciéndolo hasta que no tienes nada más para dar. En esta estafa, el daño emocional suele ser tan grande como el daño financiero.

Estafa a través de llamada robotizada: Puedes recibir una llamada o un mensaje de correo electrónico de lo que parece ser una compañía en la que confías, como tu banco o proveedor de servicios de cable. Los delincuentes utilizan tus respuestas para obtener información personal, contraseñas o información bancaria que pueden usar para robar tu identidad.

Estafa telefónica a través de “una sola llamada”: Tu teléfono suena una sola vez y la persona que llama corta la comunicación. Si no reconoces el número, ¡no devuelvas la llamada! Si lo haces, corres el riesgo de que te comuniquen con un número de teléfono fuera de los EE. UU. Es posible que te cobren una tarifa por la

comunicación y el cargo correspondiente a todo el tiempo en que puedan hacer que te quedes en el teléfono.

Cómo evitar las estafas

Toma precauciones antes de compartir información. Ten en cuenta los siguientes consejos:

- > Detente y piensa antes de actuar. Si tienes la sensación de que algo no está bien, probablemente no lo esté.
- > No permitas que te apresuren. Si te están apresurando, termina la conversación y tómate el tiempo para investigar un poco.
- > No contestes llamadas ni respondas a mensajes de texto de números sospechosos. Y no respondas a mensajes de correo electrónico de cuentas que no conoces o que no son habituales para ti.
- > No envíes dinero ni compartas información personal con ninguna persona sin antes verificar su identidad.
- > Comunícate con un amigo en quien confíes, con un ser querido o con las autoridades de aplicación de la ley para obtener apoyo y asesoramiento.

Si piensas que has sido víctima de fraude y estás atravesando problemas emocionales, mentales o físicos, habla con tu médico.

Fuentes: Consejo Nacional sobre Envejecimiento; Departamento de Justicia de los EE. UU.; Comisión Federal de Comunicaciones

Informa los intentos de estafa a la línea directa sobre fraudes cometidos contra adultos mayores en [ovc.ojp.gov/program/stop-elder-fraud/providing-help-restoring-hope](https://www.ovc.ojp.gov/program/stop-elder-fraud/providing-help-restoring-hope). También puedes llamar al 1-833-372-8311, de lunes a viernes, de 10 a.m. a 6 p.m., hora del Este.

Por qué Cigna podría llamarte

Hemos asumido el compromiso de ayudarte a proteger tu seguridad. Cigna podría llamarte para:

- > Devolverte una llamada que hiciste
- > Programar una visita de salud en el hogar
- > Hablar sobre uno de los programas de asesoramiento que podrían beneficiarte
- > Hacerte saber cuándo calificas para el programa de Administración de la Atención de Cigna
- > Obtener información adicional antes o después de recibir servicios de cuidado de la salud
- > Revisar tus medicamentos con un farmacéutico

Además, una de nuestras compañías asociadas (como Alegis Care, Advantmed, HealPros o Medigence Health) podría comunicarse contigo para programar un chequeo médico anual en el hogar.

Si alguna vez estás preocupado por una llamada que recibes de Cigna o de nuestros socios, puedes comunicarte con Servicio al Cliente para confirmar si el mensaje que recibiste era nuestro.

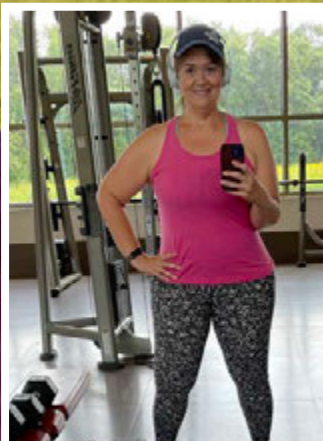
MOTIVACIÓN EN ACCIÓN

La empleada de Cigna que creyó en sí misma y obtuvo su recompensa



“Espero que mi historia motive a otras personas a amarse lo suficiente como para seguir dando buenas batallas hasta alcanzar sus objetivos”. —

Stacey Barga



Si la motivación pudiera personificarse, su nombre sería Stacey Barga. Esta empleada de Cigna ha bajado más de 220 libras y sigue por ese camino. Perdió ese peso porque cambió sus hábitos de alimentación y comenzó a hacer ejercicio. Pero Stacey dice que fue la perseverancia, la determinación y una actitud de nunca darse por vencida lo que marcó la diferencia.

Hoy se siente rebosante de alegría, pero hace 16 años, Stacey tocó fondo. Como ella misma se describía, “la persona más grande de la sala”, había llegado al punto en el cual ya no disfrutaba de la vida. Pero entonces, se enojó consigo misma por no poder controlar su peso. Y ese enojo se transformó en el puntapié de inspiración que necesitaba.

“Esencialmente, me había dado por vencida, y eso alimentaba mi enojo”, dice Stacey. “A su vez, eso aumentaba mi motivación para comenzar a hacer algo con esa situación”.

Se unió a WeightWatchers® para aprender estrategias para comer mejor, como controlar las porciones y elegir alimentos más saludables. Asiste a reuniones semanales para ofrecer apoyo a personas con la misma mentalidad que comparten las mismas dificultades, y poder aprender de ellas. Además, desarrolló un sistema de recompensas para mantener su compromiso. Por ejemplo, Stacey se permite disfrutar de un plato “permitido” por semana, que generalmente suele disfrutar los domingos. Puede ser cualquier cosa que desee comer.

“Este abordaje de la alimentación hace que el recorrido pueda mantenerse de por vida”, señala.

Una de las claves para no volver a subir de peso es mantenerse físicamente activa. Ahora, Stacey participa en caminatas de 5 km y recorre en bicicleta hasta 50 millas por semana; estos son logros que aún la maravillan.

“Puedo hacer senderismo, puedo levantar pesas”, expresa. “Mi única dificultad es la fatiga que me causa el ejercicio, ¡pero eso es fabuloso!”.

Su pérdida de peso también ha tenido efectos mentales y emocionales profundos. Tiene una actitud más positiva, tiene más confianza y está dispuesta a intentar cosas que antes no se animaba a hacer por temor o vergüenza.

“Verdaderamente me amo y sé que soy capaz de hacer muchas cosas. Eso me da la fuerza para seguir intentándolo”.

“Verdaderamente me amo y sé que soy capaz de hacer muchas cosas. Eso me da la fuerza para seguir intentándolo”, dice Stacey.

Ella ha descubierto aún más beneficios de haber bajado de peso, como poder hacer compras y viajar sin preocupaciones.

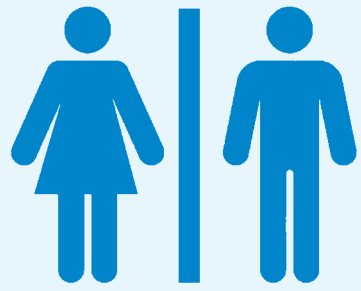
“Ya no estoy limitada por las ropas de talle extragrande que pueda conseguir, y esto me ha abierto un mundo nuevo en lo que refiere a dónde puedo comprar”, agrega. “Cuando viajo, ya no necesito extensores para los cinturones de seguridad. Me puedo sentar en los asientos del cine sin problemas”.

A Stacey aún le faltan algunas libras para alcanzar su peso ideal, pero ha tomado la determinación de seguir por este camino. Para mantenerse motivada, se prometió a sí misma que haría donaciones a otras personas a medida que bajara de peso.

“Cuando llegué a un descenso de 150 libras, doné 150 libras de alimentos a un comedor local”, señala. “Cuando alcance mi objetivo de 230 libras perdidas, tengo planificado donar 230 libras de alimentos. Cuando sostenga el descenso durante seis semanas, donaré \$230”.

“Este viaje implica asumir un compromiso de por vida, que nunca termina”, continúa diciendo Stacey. “Me ha llevado años llegar a la actitud mental y emocional correcta para poder amarme”.





¿TIENES QUE IR... ...una y otra vez?

¡Hay recursos disponibles!

Las pérdidas de orina, problema que también se conoce como vejiga hiperactiva, pueden ser molestas, pero se pueden superar. A continuación encontrarás información sobre la vejiga hiperactiva y qué puedes hacer si tienes este problema.

¿Qué es la vejiga hiperactiva?

La vejiga hiperactiva no es una enfermedad; es un conjunto de síntomas urinarios, que incluyen una necesidad repentina e incontrolable de orinar con frecuencia. Puede afectar tu calidad de vida haciendo que siempre necesites estar cerca de un baño. Incluso es posible que te obligue a levantarte durante la noche, y esto puede ocasionar problemas para dormir. La incontinencia, o pérdida del control de la vejiga, es un síntoma de vejiga hiperactiva.

Si tienes vejiga hiperactiva, ciertamente no eres la única persona con esta molestia. Se estima que el 30% de los hombres y el 40% de las mujeres de EE. UU. tienen síntomas de vejiga hiperactiva.

¿Cómo se trata la vejiga hiperactiva?

La vejiga hiperactiva se puede controlar, por eso no debes dudar en mencionarle este tema a tu médico. El tratamiento inicial suele incluir:

- > Entrenamiento de la vejiga (es decir, ejercicios para fortalecer los músculos que detienen el flujo de orina)
- > Vaciado programado (vaciar la vejiga en determinados horarios, no solamente cuando sientes la necesidad de hacerlo)
- > Bajar de peso o hacer cambios en la dieta

Otros tratamientos incluyen medicamentos y, en casos extremos, cirugía. Tu médico puede recomendar las medidas más adecuadas para tu situación.

Si tienes problemas para controlar la vejiga, habla con tu médico.

¿Se usan medicamentos para tratar la vejiga hiperactiva?

Si la terapia conductual y los ejercicios no son suficientes para tratar los síntomas, es posible que tu médico te recete medicamentos.

Algunos medicamentos pueden tener efectos secundarios; por eso, es importante asegurarte de que los beneficios superen los riesgos. Habla con tu médico si experimentas estos posibles efectos secundarios:

- > Boca seca u ojos secos
- > Estreñimiento
- > Mayor confusión y adormecimiento (puede agravar los cuadros de demencia)
- > Mareo, que puede causar caídas
- > Presión arterial elevada

¿Qué factores pueden empeorar la vejiga hiperactiva?

Determinados medicamentos y sustancias pueden afectar la vejiga hiperactiva. Estos incluyen:

- > Alcohol
- > Cafeína
- > Estrógenos
- > Sedantes
- > Diuréticos (pastillas para eliminar líquido). Estos medicamentos se usan para tratar la presión arterial alta y la hipervolemia. Si te recetan un diurético, pregúntale a tu médico si está bien que lo tomes durante la mañana. Eso puede ayudar a que te levantes con menos frecuencia durante la noche para ir al baño.

DIVERSIÓN DURANTE EL VERANO

El verano ofrece una enorme variedad de oportunidades para hacer actividades al aire libre. Busca hacia arriba, hacia abajo, hacia adelante, hacia atrás y en diagonal para encontrar estas palabras ocultas:

- | | | | |
|--------------|---------------------|-----------------------|--------------|
| Barbacoa | Descansar | Mochila | Pícnic |
| Béisbol | Esnórquel | Natación | Relajarse |
| Bicicleteada | Esquiar | Navegar | Surf |
| Buceo | Fogón | Parque acuático | Tenis |
| Caminar | Fuegos artificiales | Parque de diversiones | Tiempo libre |
| Caminatas | Golf | Parrilla | Tomar sol |
| Camping | Jardinería | Pasear | Vacaciones |
| Canotaje | Jet ski | Paseo en barco | Viajar |
| Césped | Kayak | Pesca | |



¿Se te cruzaron las palabras? La solución está en la página 19.



DOS NUEVOS SERVICIOS DE CIGNA

Te alentamos a que te cuides para poder mantenerte saludable por más tiempo. Pero a veces, solamente se necesita una mano que pueda ayudar. Por eso, nos complace anunciar que tu plan Medicare Advantage de Cigna ahora incluye acceso a dietistas registrados y trabajadores sociales, sin que esto implique un costo adicional para ti.

¿Necesitas ayuda con tu dieta?

Reúnete con uno de nuestros dietistas registrados para:

- > Aprender cómo elegir alimentos más saludables
- > Crear un plan de alimentación basado en tus metas de salud personales, que pueden incluir subir o bajar de peso
- > Obtener recetas saludables y consejos de cocina
- > Obtener consejos sobre cómo comprar alimentos, y también cómo ahorrar dinero con opciones más saludables
- > Comprender mejor cómo los alimentos afectan el control de la diabetes



¿Necesitas ayuda con un problema financiero, de seguridad o social?

Reúnete con un miembro de nuestro equipo de trabajo social para:

- > Encontrar comedores locales
- > Obtener información sobre asistencia financiera para comprar medicamentos
- > Encontrar ayuda relacionada con servicios públicos/alquileres
- > Buscar vivienda u opciones de transporte
- > Abordar problemas de seguridad, incluido el abuso de personas mayores
- > Comprender todos los beneficios que ofrece Cigna y asegurarte de aprovecharlos



Obtén la ayuda que necesitas

Para hablar con un dietista o trabajador social, llama al **1-866-382-0518 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora del Centro.

Tu plan Medicare Advantage de Cigna ahora incluye acceso a dietistas registrados y trabajadores sociales, sin que esto implique un costo adicional para ti.



COMPROMÉTETE Y GANA RECOMPENSAS

Como cliente de Cigna, probablemente sepas que puedes ganar recompensas por realizar determinadas actividades relacionadas con la salud, como hacer tu chequeo médico anual. ¿Pero sabías que también puedes obtener recompensas si te comprometes con Cigna y tu comunidad? ¡Y es sencillo!

Comprométete con Cigna en línea

Simplemente completa una de las siguientes actividades en **myCigna.com**:

- > Regístrate para tener una cuenta
- > Actualiza tu información de contacto
- > Visualiza tus reclamos
- > Lee un artículo en nuestra biblioteca de salud
- > Consulta tu saldo de recompensas de incentivo

Cuando lo hagas, agregaremos una recompensa de \$5 a tu tarjeta de Cigna Healthy TodaySM (una recompensa por trimestre, hasta \$20 por año).

Comprométete con tu comunidad

También puedes ganar recompensas por comprometerte con tu comunidad. Esto incluye actividades como hacer trabajo voluntario, asistir a un seminario de Cigna o participar en un evento deportivo. También podrías asistir a un evento, una clase o un club abiertos a la comunidad, como por ejemplo, de yoga o jardinería.

Podrás ganar una recompensa de \$10 por año, que se agrega a tu tarjeta de Cigna Healthy Today. Nota: Debes dejar constancia de que has realizado una actividad de compromiso comunitario. Puedes encontrar los formularios de constancia en **myCigna.com** o llamar a Servicio al Cliente para informarnos.

SOLUCIÓN DEL JUEGO DE PALABRAS

de la página 17

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

RECETA SALUDABLE

Sorbete de chocolate, frambuesa y banana

Escapa del calor del verano con esta delicia helada saludable.

Instrucciones

Coloca bananas, frambuesas y leche en una licuadora o procesadora de alimentos. Procesa los ingredientes hasta obtener una mezcla cremosa y sin grumos; raspa lo que quede a los lados del recipiente si es necesario. Agrega cacao en polvo y chips de chocolate. Procesa para unir los ingredientes. Sirve inmediatamente si deseas que la textura esté blanda. Para obtener una textura más firme, coloca la preparación en el congelador durante 2-3 horas y revuelve cada 20-30 minutos.

Rinde cuatro porciones de ½ taza.

Por porción: 100 calorías; 2 g de grasas totales; 1 g de grasas saturadas; 10 mg de sodio; 22 g de carbohidratos totales; 4.5 g de fibra dietética; 2 g de proteínas



Ingredientes

2 bananas medianas congeladas (pelar y cortar en rebanadas antes de congelar)

1 taza de frambuesas congeladas

¼ taza de leche baja en grasa (1%)

1½ cucharadas de cacao en polvo sin endulzar

2 cucharadas de chips de chocolate semiamargo

La receta es de la colección de recetas del Departamento de Asuntos de Veteranos de los EE. UU., en www.nutrition.va.gov.

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. Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Llama al 1-800-668-3813 (TTY 711) para obtener más información. Para presentar una queja relacionada con la comercialización, comunícate con Cigna o llama al 1-800-MEDICARE (las 24 horas, los 7 días de la semana). Si es posible, incluye el nombre del agente/corredor.

Cigna tiene contrato con Medicare para ofrecer planes Medicare Advantage HMO y PPO y Planes de medicamentos con receta (PDP, por sus siglas en inglés) de la Parte D en determinados estados, y con determinados programas estatales de Medicaid. La inscripción en Cigna depende de la renovación de contrato. © 2023 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.