

# Mi Pasaporte a la salud para 2024.

Una guía para que logres el mejor estado de salud posible.

## Mi atención comienza aquí

1

Programa tu chequeo médico anual para hacer en persona o por el servicio de telesalud.



2

Completa tu Evaluación de riesgos para la salud (HRA, por sus siglas en inglés).



3

Hazte tus exámenes preventivos recomendados.



4

Lleva un registro de los servicios que recibas en este Pasaporte.



### Recibirás tu encuesta de la HRA por correo.

Completa la encuesta de la HRA anual, para ayudarle a tu médico a diseñar un plan de cuidados que satisfaga tus necesidades individuales. Es rápida y fácil.

### Completa tu encuesta de la HRA:

- Dentro de los 90 días de inscribirte.
- Todos los años, para satisfacer tus necesidades cambiantes.

### Envía tu encuesta de la HRA:

- Por correo: usa el sobre con franqueo prepagado.
- Por teléfono: llama al **1-800-331-6769 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora del Centro.



## Mi información

### Esta libreta le pertenece a

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

### Mi contacto de emergencia

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

### Mis alergias

---

---

---

### Mi historia clínica

---

---

---

---

### Mi proveedor de cuidado primario (PCP)

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

### Mi farmacia

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

### Mis otros profesionales de cuidado de la salud

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

## Mis exámenes preventivos

Exámenes preventivos	Con qué frecuencia se necesita	Fecha en que lo realizaste
Chequeo médico anual	Todos los años	
Control de la presión arterial	Al menos una vez por año	
Evaluación para detectar depresión	Todos los años	
Vacuna antigripal	Todos los años	
Vacuna contra la neumonía	2 dosis, en un intervalo de 6 a 12 meses*	
<b>Control de la diabetes</b>		
Monitoreo del nivel de azúcar en sangre (HgbA1c)	Al menos una vez por año	
Monitoreo de función renal	Todos los años	
Examen de retina	Todos los años	
Tratamiento para el colesterol con estatinas	En curso/continuo	
<b>Salud del colon (3 opciones)</b>		
Colonoscopia <input type="radio"/>	Cada 10 años	
Sigmoidoscopia flexible <input type="radio"/>	Cada 5 años	
Análisis de heces para hacer en el hogar	Todos los años	
<b>Salud femenina</b>		
Mamografía	Al menos cada 2 años	
Examen de densidad ósea	Al menos una vez a partir de los 67 años o dentro de los 6 meses siguientes a una fractura	

### Incentivos de Medicare Advantage de Cigna

Completa tu chequeo médico anual para ganar recompensas y activa recompensas adicionales por completar otros exámenes de detección recomendados por tu médico.\*\*

En la página siguiente encontrarás más detalles.

## Mis incentivos

### Programa de incentivos

Participa en el programa de **Incentivos de Medicare Advantage de Cigna**. Puedes mejorar tu salud y ganar recompensas en tu tarjeta de **Cigna Healthy Today®** al completar exámenes preventivos y actividades saludables, como por ejemplo:

- Chequeo médico anual
- Vacuna antigripal
- Comenzar a usar **Silver&Fit®** (según tu plan)
- Otras actividades recomendadas por tu médico, como un examen de densidad ósea, una mamografía y control de la diabetes

También puedes ganar recompensas conectándote en línea en [myCigna.com](https://myCigna.com)®.

### Empieza a ganar ahora mismo

- **Programa** tu chequeo médico anual con tu proveedor. Si eres un participante nuevo en el programa, completa el formulario de incentivos que se te envió por correo y que está disponible en [myCigna.com](https://myCigna.com).
- **Pregúntale** a tu proveedor si reúnes los requisitos para exámenes de detección adicionales.
- **Conéctate** en línea en [myCigna.com](https://myCigna.com) para aprender sobre temas de salud y bienestar y seguir ganando recompensas.
- Fíjate si eres elegible para ganar **\$100** o más en recompensas de incentivo, según tu plan.



Visita [myCigna.com](https://myCigna.com) para más información.

Programa tus chequeos.  
Obtén más información en  
[CignaMedicare.com/ExtraBenefits](https://CignaMedicare.com/ExtraBenefits).

## Mis beneficios adicionales



### Salud dental

- Una mejor salud dental ayuda a proteger tu salud integral, incluso tu corazón.
- Muchos planes cubren servicios dentales u ofrecen una asignación para este tipo de servicios.

Llama al **1-866-213-7295 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 9 p.m., hora del Este.



### Opciones de acondicionamiento físico

- El ejercicio mejora la salud del corazón y de los huesos, la salud mental, el equilibrio y mucho más.
- Muchos planes cubren programas de acondicionamiento físico, con opciones en centros de entrenamiento o en el hogar.

Llama al **1-888-886-1992 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 9 p.m., hora del Este.



### Salud auditiva

- Una mejor salud auditiva mejora la salud integral, ya que se tratan condiciones que podrían causar caídas o depresión.
- Muchos planes cubren servicios de audición u ofrecen una asignación para productos y servicios, tales como aparatos auditivos.

Llama al **1-866-872-1001 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 9 p.m., hora del Este.



### Salud de la vista

- Una mejor visión favorece la salud integral al prevenir caídas, aumentar la confianza y fomentar la actividad.
- Muchos planes cubren servicios de cuidado de la vista de rutina, preventivos y para pacientes diabéticos, y ofrecen de una asignación para anteojos y lentes de contacto.

Llama al **1-888-886-1995 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 9 p.m., hora del Este.

## Recibe atención cuando la necesites.

### Telesalud a través de MDLIVE®

1-866-918-7836 (TTY 711)

[MDLIVE.com/CignaMedicare](https://MDLIVE.com/CignaMedicare)

Conéctate con un médico certificado por teléfono o video, las 24 horas, los 7 días de la semana.

### Servicio al Cliente de Cigna Healthcare

Llame al número que figura en su tarjeta de identificación.

Del 1 de octubre al 31 de marzo, los 7 días de la semana, de 8 a.m. a 8 p.m., hora local.

Del 1 de abril al 30 de septiembre, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora local.

Es posible que nuestro sistema telefónico automático conteste tus llamadas durante los fines de semana, los días festivos y fuera del horario de atención.

### Línea de Información sobre la Salud

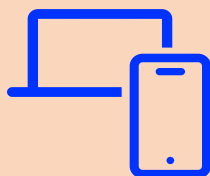
1-866-576-8773 (TTY 711)

Habla con una asesora de enfermería, las 24 horas, los 7 días de la semana.

### Cuidado de urgencia

Busca en el directorio de proveedores en [myCigna.com](https://myCigna.com) para encontrar un centro cercano. Recibe atención para problemas de salud menores cuando tu médico no esté disponible y necesites atención médica inmediata.

Si tienes una emergencia médica que podría poner en riesgo tu vida, ve a la sala de emergencias más cercana o llama al 911.



### Inicia sesión en tu cuenta de [myCigna.com](https://myCigna.com), o descarga la aplicación [myCigna](https://myCigna.com)®.

Accede a herramientas para administrar tu plan y selecciona tus preferencias de comunicación, incluida la opción de **elegir el formato electrónico**.

## Mis medicamentos

Anota los medicamentos que tomas	Condición médica	Dosis	Veces por día

### Siempre habla con tu médico sobre **TODOS** tus medicamentos, especialmente si:

- Tienes efectos secundarios.
- Te olvidas de tomar tus medicamentos.
- No puedes pagar tus medicamentos.

Los costos de tus medicamentos con receta pueden ser más bajos si:

- Obtienes un suministro para 90 días.
- Usas una farmacia preferida.

**Escribe todas las preguntas relacionadas con los medicamentos que desees hacerle a tu médico.**

---



---



---



---



---

\* Incluso si has recibido la vacuna contra la neumonía en el pasado, consulta a tu médico sobre las recomendaciones más actualizadas.

\*\* Las recompensas de incentivo deben usarse únicamente para comprar productos para la salud y el bienestar. Las recompensas confirmadas se agregarán a tu tarjeta de **Cigna Healthy Today**. Es necesario completar el chequeo médico anual para activar las recompensas.

Los productos y servicios de Cigna Healthcare se brindan exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de The Cigna Group. Los nombres, los logotipos y las marcas de Cigna, incluidas THE CIGNA GROUP y CIGNA HEALTHCARE, son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc.