



TODO SU SER



NÚMERO 4, 2021

Gracias por su membresía y por cuidar todos los aspectos de SU SER

Si recién se une a SilverSummit Healthplan, ¡le damos la bienvenida!

Si no es nuevo en nuestro plan, ¡nos alegra que esté aquí!

QUÉDESE EN SILVERSUMMIT HEALTHPLAN

Si ya hace un tiempo que está con nosotros, **NO** necesita HACER NADA.

Si viene de Health Plan of Nevada o de Anthem, ¡nos alegra que integre nuestra familia! No tiene que hacer nada.

Y no se preocupe por sus citas, procedimientos, cirugías y médicos actuales. Nosotros los cubrimos. Además, puede acceder a muchos de los mismos médicos y proveedores de salud mental.

Manténgase al día y más:

Su [cuenta de miembro en línea](#) es una muy buena manera no solo de tener la última información importante del plan, ¡sino también de ayudarle a mejorar su salud!



Mire todo lo que puede hacer:

- Manejar sus recompensas de **my.healthpays**®.
- Encontrar o cambiar de médico.
- Obtener atención a través de nuestros servicios virtuales de salud.
- Participar en nuestro programa Start Smart for Your Baby®.
- Ver el estado de sus reclamos ¡y más!

TODO SU SER

Usted obtiene algo más que buena salud, recibe más beneficios sin costo

Como miembro de SilverSummit, usted tiene acceso a estos
y otros beneficios con valor agregado GRATUITOS:

- **LE DAMOS MÁS CON** tarjetas de regalo de Visa® de hasta \$800 por ir al médico y completar programas.
- **LE DAMOS ACCESO** a entregas de farmacia en el hogar.
- **LE DAMOS VENTAJAS** con una tarjeta de Costco®*.
- **LE DAMOS MOVILIDAD** con traslados a citas médicas y a otros servicios, como el programa WIC, los bancos de alimentos y la farmacia.
- **LE DAMOS CUIDADOS** para sus hijos con membresías de Boys & Girls Club.
- **LE DAMOS CARICIAS** con servicios de espá a las nuevas mamás.
- **LE DAMOS LA POSIBILIDAD DE ESTAR MEJOR** con servicios de calidad y SIN esperas.

Sabemos que su salud es importante para usted y su familia. También es importante para nosotros. Si tiene preguntas, puede llamarnos al 1-844-366-2880 (TTY/TDD: 1-844-804-6086).

TODO SU SER

Una variación saludable a un plato familiar clásico

La pizza es una comida que le gusta a toda la familia. Es un plato rico y muy fácil de preparar.

Una manera de hacer que toda la familia colabore con la cena es agregarle los ingredientes a la pizza. Estos son algunos consejos para que la masa con tomates se convierta en algo un poco más saludable. Téngalos en cuenta cuando haga la lista de compras:

Elija una masa vegetariana

En vez de usar la masa de pizza habitual, pruebe alguna de las masas congeladas de vegetales, como de coliflor o brócoli.

Use una salsa que no contenga azúcar

No hace falta sacarle la salsa para que sea más sana. Elija en la tienda una opción sin azúcar para probar, o bien, alguna que no tenga azúcar agregada.

Modere la cantidad de queso

El queso es una buena fuente de proteína y calcio, pero todo es mejor con moderación.

Llénela de vegetales

Cúbrala con una buena cantidad de vegetales. Deje que la familia elija los que ellos prefieran y agregue un par de los que le gustan a usted.



CONSEJO

Pase por la sección de ensaladas de la tienda y elija vegetales frescos ya cortados. ¡Ahorrrará tiempo!

TODO SU SER

Aproveche al máximo su cobertura: Apoyo para la atención del asma

Las personas con asma suelen ser las más afectadas por los cambios de estación. Pero SilverSummit Healthplan tiene varios recursos disponibles para que usted reciba el apoyo que necesita.

Consulte algunos de los beneficios a continuación. Comuníquese con nosotros y déjenos ayudarle a crear un plan. Queremos asegurarnos de que tenga acceso a la atención que necesita en el momento que más la necesite.

Encuentre un proveedor o una farmacia

Consulte nuestra red de proveedores y farmacias para encontrar los que sean más convenientes y accesibles para usted:

<https://findaprovider.silversummithealthplan.com/location>.

También puede llamar al **1-844-366-2880**

(TTY/TDD: 1-844-804-6086) para obtener más información.

Coordinación de la atención

Le designarán a un coordinador de atención. Esta persona podrá brindarle atención especializada para ayudarle con los recursos y optimizar la prestación de los servicios de salud.

Llame al **1-844-366-2880 (TTY/TDD: 1-844-804-6086)** para obtener más información.

Programa de recompensas My health pays®

Gane recompensas cuando complete actividades de salud, por ejemplo, un examen anual de bienestar, pruebas anuales de detección, evaluaciones y otras formas de proteger su salud general. Llame al **1-844-366-2880**

(TTY/TDD: 1-844-804-6086) para obtener más información.

Asistencia para el transporte

Sus beneficios cubren traslados para los servicios cubiertos que no sean de emergencia, como las visitas al médico.

Para programar traslados, comuníquese con Servicios al Miembro, al **1-844-366-2880 (TTY/TDD: 1-844-804-6086)**.



TODO SU SER

Cinco trucos para mantener la hidratación durante las fiestas

El fin de año es una época intensa para todo el mundo. Es fácil que se desatiendan algunas cuestiones básicas, como beber agua. Si bien no hay una cifra oficial respecto a la cantidad diaria que habría que beber, la rutina de tomar agua todos los días tiene algunos efectos positivos. El consumo de agua ayuda a prevenir la deshidratación. Pero, además, ayuda a mejorar el estado de ánimo y despeja la mente.



Comience el día con agua. Casi todos nos lanzamos a una taza de café antes de haber siquiera apoyado los pies en el piso. Cuando vaya por su café, tome otra taza para llenarla de agua. Una muy buena manera de empezar el día hidratados es tomar agua antes de cualquier otra cosa.



Lleve una botella de agua con usted. Usar una botella de agua recargable es un buen truco para asegurarse la hidratación a lo largo del día. Si lleva la botella con usted, es mucho más probable que la beba.



Haga mezclas con algunas frutas frescas. Si se aburre de tomar agua sola, pruebe agregándole alguna fruta. Las más comunes son limón o lima. Pero ¿por qué limitarse? Si lo que falta es más sabor, agréguele bayas, melones y hasta piñas.



Sirva agua en las comidas. En vez de combinar sus comidas con bebidas azucaradas, sírvase un vaso de agua. Las comidas pueden ser puntos clave para mantener la hidratación a lo largo de todo el día.



Programe intervalos para beber agua. Use su teléfono o computadora y configure recordatorios para hacer una pausa y beber otro vaso de agua. Tómese un momento para refrescarse y volver a hidratarse.



¿Usted y su corazón se esfuerzan demasiado?

La mayoría de nosotros quiere tener un buen desempeño laboral. Pero trabajar muchas horas y no cuidarse, a la larga, puede causar complicaciones en la salud del corazón. Es un gusto para SilverSummit Healthplan ofrecer algunos consejos. Le ayudamos a evitar los peligros de trabajar demasiado y a mejorar la salud del corazón.



Planifique y priorice. Anote formas de sumar hábitos saludables a su cronograma. ¿Quiere alimentarse mejor? ¿Hacer más ejercicio? ¿Qué le parece si, después de cenar, ya no se miran más correos electrónicos? Priorice sus metas, pero sea realista. Los pasos pequeños pueden marcar una gran diferencia.



Cuide mejor el sueño. Los riesgos de desarrollar enfermedades cardiovasculares o una cardiopatía coronaria son mayores si no duerme el tiempo suficiente. Trate de lograr las siete a nueve horas de sueño que se recomiendan por noche. Tener un horario regular para ir a dormir y despertarse es bueno para su cuerpo y su mente. Les indica cuál es el ritmo con el que usted se siente comfortable a lo largo del día.



Alivie la ansiedad. Es importante distenderse después de un día largo de trabajo. Deje atrás el estrés. Desconecte y despeje su mente. Quédese en el momento presente. Pruebe clases gratuitas de yoga o meditación con videos en línea. Tome un baño caliente o escuche música para eliminar tensiones. Si se toma un momento para serenarse después de un día muy ocupado, podrá reducir la ansiedad y la depresión. Además, le ayudará a mantenerse saludable y ágil.



Tómese un poco de tiempo para usted. Es importante que planifique las actividades que tiene ganas de hacer durante la semana. Hágase tiempo para leer un buen libro o cocinar las comidas que más le gustan. Mejor aún, piense ideas para mantenerse en actividad, por ejemplo, correr o hacer ejercicio.



Manténgase en contacto con los demás. Tener buenos vínculos beneficia a la salud, por eso es una gran idea que pase tiempo en familia, salga con amigos o llame a los compañeros. Tómese tiempo para disfrutar junto con sus amigos y seres queridos —aunque sea de forma virtual— ¡eso mejorará su salud!

SilverSummit Healthplan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. SilverSummit Healthplan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

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

If you, or someone you're helping, has questions about SilverSummit Healthplan, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 1-844-366-2880, (TTY/TDD: 1-844-804-6086).

Si usted, o alguien a quien está ayudando, tiene preguntas sobre SilverSummit Healthplan, tiene derecho a recibir ayuda e información en su idioma sin costo. Para hablar con un intérprete, llame al 1-844-366-2880, (TTY/TDD: 1-844-804-6086).

©2021 SilverSummit Healthplan. Todos los derechos reservados.

silversummithealthplan.com



facebook.com/SilverSummitHealthplan



twitter.com/SilverSummitHP