

INVIERNO

2024

BOLETÍN PARA MIEMBROS



UN MENSAJE DE NUESTRO
**DIRECTOR
MÉDICO**

**EXÁMENES DE
DETECCIÓN
Y SERVICIOS
PREVENTIVOS
IMPORTANTES**

**BENEFICIOS
Y SERVICIOS
SUPLEMENTARIOS**

RECIBA SU
VACUNA
CONTRA
LA GRIPE



IMPERIAL
INSURANCE
COMPANIES



IMPERIAL
HEALTH PLAN
OF THE SOUTHWEST

UN MENSAJE DE NUESTRO DIRECTOR MÉDICO

¡FELICES FIESTAS!

Esperamos que se encuentre bien. Gracias por ser un miembro de Imperial Insurance Companies e Imperial Health Plan of the Southwest (HMO) (HMO SNP). Estamos agradecidos por tener la oportunidad de ayudar a tratar su salud. Queremos ayudar a que se mantenga bien y saludable. En este boletín informativo, tenemos algunas actualizaciones emocionantes y consejos útiles solo para usted.

Es importante que se cuide mucho, tanto física como mentalmente. A continuación le brindamos algunos consejos simples:

- **Manténgase hidratado(a):** Beba mucha agua todos los días (a menos que su médico le pida que restrinja su consumo de agua debido a su condición médica específica).
- **Coma de manera saludable:** Intente comer una dieta balanceada. Esto ayuda a que su cuerpo se mantenga fuerte.
- **Ejercítese regularmente:** Incluso un poquito de ejercicio puede hacer una gran diferencia. Intente mantenerse activo(a) todos los días. Propóngase caminar por lo menos 4,000 pasos al día y busque llegar a la meta de 7,000 pasos a cualquier ritmo (a menos que su médico le haya indicado que no camine).

En Imperial Insurance Companies e Imperial Health Plan of the Southwest, estamos aquí para ayudarlo(a) en su viaje hacia la salud. Consulte con su proveedor para que le proporcione recomendaciones personalizadas—ya sea que sea momento de verificar su nivel de azúcar en sangre o programar exámenes de detección de cáncer de colon o mama. Gracias por permitirnos ser parte de sus vidas y ser su equipo de cuidado de salud.

¡Cúidese y manténgase saludable!

Con los mejores deseos,

Dr. Muthukumar Vaidyaraman, MD MBA FACHE
Director Médico

EXÁMENES DE DETECCIÓN Y SERVICIOS PREVENTIVOS IMPORTANTES

Les alentamos a sacar provecho de los servicios preventivos que el Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos de los Estados Unidos (US Preventive Services Task Force, USPSTF) recomienda. Estos servicios han recibido un Grado A o B, lo que significa que son altamente beneficiosos para su salud. La mejor parte es que estos exámenes de detección no requieren de una autorización previa—solo una orden de un proveedor calificado autorizado.

Para obtener más información sobre estos servicios y cómo pueden ayudarle, visite la página de recomendaciones del USPSTF en: www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation-topics/uspstf-a-and-b-recommendations.

También puede verificar los servicios preventivos de Medicare que usted tiene a su disposición en: www.medicare.gov/coverage/preventive-screening-services.

A continuación le brindamos un recurso adicional. Por favor, seleccione la Evidencia de Cobertura que se asocia con el Paquete de Beneficios de su Plan (Plan Benefit Package, PBP): <https://imperialhealthplan.com/california/los-angeles/members/benefits/>

ES MOMENTO DE RECIBIR SU VACUNA ANUAL CONTRA LA GRIPE

¡Sea proactivo(a) y anticípese a esta temporada de gripe! Al acercarse esta época rápidamente, ahora es el momento perfecto para recibir su vacuna contra la gripe. Protéjase y proteja a sus seres queridos de manera que pueda disfrutar de las fiestas y momentos posteriores sin preocupación. No espere—¡vacúnese hoy!

¿CUÁNDO ES LA TEMPORADA ALTA DE GRIPE?

La temporada alta de gripe va desde diciembre hasta febrero. Recibir su vacuna contra la gripe ahora puede ayudar a prevenir una enfermedad grave y evitar consultas innecesarias con el médico.

Hágase cargo de su salud—¡vacúnese hoy!

¿QUÉ RECOMIENDAN LOS CENTROS PARA EL CONTROL Y PREVENCIÓN Y DE ENFERMEDADES?

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan las vacunas contra la gripe 2024-2025 actualizadas para todas las personas de 6 meses de edad a más para protegerlas contra resultados potencialmente graves de la gripe durante esta próxima temporada.

¿CUÁNDO ESTARÁ DISPONIBLE LA NUEVA VACUNA CONTRA LA GRIPE Y CUÁNTO COSTARÁ?

¡La vacuna contra la gripe 2024-2025 ya se encuentra disponible en todas las farmacias participantes! Programe la vacuna contra la gripe para usted y su familia sin costo alguno.

¿ES RESFRÍO, GRIPE O COVID-19?

SÍNTOMA	RESFRÍO	GRIPE	COVID-19
FIEBRE / FATIGA	●	●	●
TOS	●	●	● Tos seca
DOLOR DE GARGANTA / SECRECIÓN NASAL	●	●	●
DOLORES DE CABEZA	●	●	●
ESTORNUDOS	●	●	●
DOLOR CORPORAL	●	●	●
DIARREA, NÁUSEAS Y/O VÓMITOS	●	● Más común en niños	●
PÉRDIDA DEL GUSTO Y/U OLFATO	● Especialmente con una congestión nasal	●	● Al inicio—usualmente sin secreción nasal o congestión nasal
INICIO		1 a 4 días después de la infección	Aproximadamente 5 días después de la infección, pero puede variar de 2 a 14 días.

● Algunas veces ● Usualmente ● Rara vez ● Nunca

EQUIPO DE FARMACIA DE IMPERIAL

Nuestro equipo puede ser pequeño, pero somos una fuerza motriz de farmacéuticos, técnicos farmacéuticos y encargados de farmacia especialmente capacitados. Podemos ayudarle con todas sus necesidades de medicamentos, tales como entender su copago, obtener los medicamentos recetados que necesita, encontrar soluciones si su medicamento cuesta demasiado y mucho más. Al trabajar juntos, buscamos optimizar la salud de nuestros miembros. ¡Colaboremos para tener una salud mejor!

¿CÓMO PUEDE HACER QUE LE ENVÍEN SUS MEDICAMENTOS RECETADOS POR CORREO A SU HOGAR?

Nos hemos asociado con el servicio de pedidos por correo Birdi para proporcionar una entrega conveniente en el hogar de sus medicamentos recetados sin costo adicional para usted. ¡Disfrute hoy del servicio gratuito sin complicaciones! 1-855-873-8739 (usuarios de TTY marcar el 711), o Patientcare@birdirx.com, www.medimpact.com

Para permanecer actualizado(a) acerca de los cambios anuales y de las actualizaciones continuas de la lista de medicamentos cubiertos, incluido cualquier límite, requisito u opción preferida, y, si tiene alguna otra pregunta relacionada con la farmacia, por favor, comuníquese con nuestro equipo de Farmacia. Contáctenos utilizando las opciones que se presentan a continuación. ¡Esperamos poder ayudarlo(a)!

MANERAS DE COMUNICARSE CON EL EQUIPO DE FARMACIA DE IMPERIAL

www.imperialhealthplan.com

Teléfono: (626) 788-0178

Fax: (626) 689-4232

Mensaje de texto: (626) 322-2933

Horario de atención: de lunes a viernes de 8:30 am a 5:00 pm



ESTAMOS AQUÍ PARA USTED

Recuerde, nosotros siempre estamos aquí para ayudarle. Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, comuníquese con nosotros. También puede encontrar más información en nuestro sitio web www.imperialhealthplan.com.

PROGRAMAS DE MANEJO DE LA SALUD POBLACIONAL/ADMINISTRACIÓN DE CASOS DE IMPERIAL

Salud poblacional significa observar la salud de todas las personas de nuestra comunidad y encontrar maneras de ayudarlas a mantenerse saludables. En Imperial Insurance Companies e Imperial Health Plan of the Southwest, nos enfocamos en mejorar la salud de todos nuestros miembros y no solo en tratar las enfermedades. Consideramos factores como el nivel socioeconómico, raza / etnia y redes sociales, ya que todos pueden tener un impacto en la salud. Nuestro objetivo es proporcionar una atención de alta calidad que satisfaga las necesidades de todos.

Visite la página Programa de Manejo de la Salud ([Health Management Program](#)) presente en nuestro sitio web para obtener más información sobre nuestros programas, los criterios de elegibilidad, cómo acceder a los servicios, las opciones para participar o no participar en los programas y los procedimientos de referencia para la administración de casos.

BENEFICIO DE SALUD CONDUCTUAL

¡Estamos emocionados de compartir que Imperial Insurance Companies e Imperial Health Plan of the Southwest ofrecen beneficios de salud conductual sin costo adicional alguno para usted! Este servicio coordina su tratamiento y lo(a) conecta con los recursos adicionales que usted pueda necesitar. El administrador de su atención, un profesional clínico de salud conductual que se especializa en la gestión de la atención, estará ahí para apoyarlo(a). Para obtener más información, comuníquese con el Departamento de Membresía de Imperial **1-800-595-0619*** (TTY: 711).



ALGUNOS DE LOS PROGRAMAS QUE OFRECEMOS INCLUYEN:



PROGRAMA DE MANEJO DE LA DIABETES



PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR



PROGRAMA DE MANEJO DEL ASMA



PROGRAMA DE MANEJO DE CASOS

¡Y MÁS!

Para obtener más información sobre nuestros programas, por favor, llame al: (626) 788-0178* (TTY: 711), de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5:00 p.m. Responderemos sus preguntas y organizaremos sus necesidades de atención.

RECORDATORIOS ADICIONALES SIMPLES



ESTAMOS HACIENDO LA TRANSICIÓN A UN FORMATO DIGITAL PARA NUESTROS BOLETINES INFORMATIVOS

A partir del 1º de junio, todos nuestros boletines informativos estarán disponibles en nuestro sitio web en www.imperialhealthplan.com. Si prefiere recibir una copia impresa del boletín informativo, por favor, comuníquese con el Departamento de Membresía* y estaremos encantados de enviársela. Este cambio es parte de nuestros esfuerzos continuos por mejorar la accesibilidad y sostenibilidad.

Agradecemos su comprensión y cooperación.

EVALUACIONES DE SALUD MENTAL

Es importante realizarse chequeos periódicos de salud mental. Si se siente ansioso(a), deprimido(a) o simplemente se siente raro(a), por favor, busque ayuda. Recuerde, buscar ayuda es un signo de fortaleza y un paso vital hacia la sanación y el bienestar. Estamos aquí para ayudarlo(a).

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Cuidar de su salud mental es tan importante como cuidar de su salud física. Si usted o alguien que conoce se encuentra en crisis, existe ayuda disponible. Visite la Línea **988** de Prevención del Suicidio y Crisis aquí www.988lifeline.org/talk-to-someone-now/ para hablar con alguien ahora.

SI TIENE ALGUNA PREGUNTA, COMUNÍQUESE CON EL DEPARTAMENTO DE MEMBRESÍA DE IMPERIAL AL *1-800-595-0619 (TTY: 711)

De lunes a domingo de 6:00 a.m. a 4:00 p.m., hora del Pacífico, desde el 1º de octubre hasta el 31 de marzo, y de lunes a viernes de 6:00 a.m. a 4:00 p.m., hora del Pacífico, desde el 1º de abril hasta el 30 septiembre.

RECORDATORIOS ADICIONALES SIMPLES

ACTUALIZACIONES SOBRE LOS BENEFICIOS Y GESTIÓN DE FARMACIA

Consulte la sección 4 y la sección 11 de la Evidencia de Cobertura (Evidence of Coverage, EOC) para visualizar las actualizaciones anuales sobre cómo utilizar el plan para obtener medicamentos cubiertos bajo sus servicios médicos y beneficios de farmacia.

- Cómo utilizar la cobertura de su plan para medicamentos recetados.
- Una explicación sobre los límites de cantidad.
- El proceso de sustitución genérica, intercambio terapéutico o protocolos de terapia escalonada.
- Cómo debe su médico enviar información para sustentar la cobertura de un medicamento que no está incluido en la lista de medicamentos cubiertos.

Acceda al portal dedicado del estado donde reside que se encuentra en el sitio web de Imperial para visualizar una lista de medicamentos cubiertos y seleccione el [Formulario de Medicamentos](#) para ver las actualizaciones y detalles anuales y periódicos acerca de los medicamentos recetados cubiertos, incluidas las reglas de cobertura de medicamentos y las opciones preferidas.

Para ubicar una farmacia de la red cercana, seleccione el encabezado **Farmacia Minorista** ([Retail Pharmacy](#)).

Para entender los costos de sus medicamentos, seleccione su plan para revisar el **Resumen de Beneficios y Cobertura**.

También puede iniciar sesión en el portal para miembros o llamar a MedImpact al **(844) 269-0977** para:

- Obtener información sobre los costos de sus medicamentos.
- Ordenar medicamentos de orden por correo existentes, vigentes.
- Encontrar una farmacia de la red cerca de donde usted reside por medio del código postal.
- Explorar las alternativas genéricas.

<https://exchange.imperialhealthplan.com/>

Por favor, comuníquese con el Departamento de Farmacia de Imperial al (626) 788-0178 si tiene alguna pregunta. Además, para mejorar la calidad y claridad de la información de los beneficios de farmacia, por favor, reporte cualquier error o comparta su opinión.



COMPLETE SU EVALUACIÓN DE RIESGOS

Visite la página Programas de Manejo de la Salud ([Health Management Programs](#)) en nuestro sitio web para obtener consejos de salud prácticos, recursos de atención preventiva, la evaluación de riesgos de salud y herramientas de autogestión para ayudarle a permanecer en control de su bienestar.

Complete su evaluación de riesgos de salud hoy mismo para obtener información valiosa sobre su salud y acceder a recursos de bienestar personalizados. Envíe la evaluación a su plan de salud por correo (la dirección postal está disponible en nuestro sitio web) o llame al Departamento de Membresía* para recibir asistencia.

INVIERNO

2024

BOLETÍN PARA MIEMBROS



IMPERIAL
INSURANCE
COMPANIES



IMPERIAL
HEALTH PLAN
OF THE SOUTHWEST

La inscripción en Imperial Insurance Companies e Imperial Health Plan of the Southwest depende de la renovación del contrato. Los beneficios, características o dispositivos varían según el plan y se aplican limitaciones y exclusiones según el área. Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, por favor, llame al 1-800-595-0619 (TTY: 711). Se pueden aplicar limitaciones, copagos y restricciones. Los beneficios, las primas y/o los copagos/coseguro podrían cambiar el 1º de enero de cada año. Imperial Insurance Companies e Imperial Health Plan of the Southwest (HMO) (HMO SNP) cumplen con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o género/complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-595-0619 (TTY: 711). ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-595-0619 (TTY: 711).

Mbr Newsletter_C SP 11/26/24