

¿Necesita AYUDA con alguno de nuestros servicios?



Tenga en cuenta que el transporte en el mismo día o al día siguiente no está asegurado debido a la disponibilidad y la programación.

¡Apreciamos su cooperación!

TRANSPORTE MÉDICO PARA CASOS QUE NO SEAN DE EMERGENCIA: AYÚDENOS A AYUDARLO (Solo para miembros MLTC y MAP)

- Recuerde llamarnos con al menos dos días hábiles de anticipación; sin embargo, si tiene alguna necesidad urgente de transporte, llámenos de inmediato.
- Tenga el nombre y el número de teléfono del médico a mano para que podamos procesar su pedido de transporte.
- Esté listo 15 minutos antes de que lo pasen a buscar y reserve hasta 1 HORA al regresar a casa de las citas médicas.
- Cuando esté listo para regresar a casa de su cita, comuníquese con su proveedor de transporte directamente.

MLTC 800-370-3600 ISNP 800-580-7000 MAP 800-362-2266

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

RiverSpring Health Plans 800-771-0088 TTY-711

ACTUALIZACIÓN SOBRE LA COVID

Hemos estado viviendo bajo la sombra de la COVID-19 durante los últimos dos años y todos quieren seguir adelante y retomar una vida más normal. Se están levantando las restricciones en muchos lugares públicos y muchas personas que se sienten más libres dejaron de seguir las pautas sobre el uso de mascarillas y el distanciamiento social.

En el metro muchas personas viajan sin mascarilla. Ahora tenemos vacunas y medicamentos antivirales que son eficaces para prevenir enfermedades graves.

Sin embargo, la COVID-19 no ha desaparecido y seguirán apareciendo nuevas cepas. Debemos seguir siendo cautelosos, incluso mientras intentamos vivir más libremente. Siga usando mascarilla en sitios donde hay muchas personas.

Como beneficio adicional, el uso de la mascarilla lo ayudará a protegerse de otras

enfermedades respiratorias, como la influenza y los resfríos.

Vacúnese completamente, reciba también el refuerzo. Las nuevas versiones de las vacunas proporcionan protección adicional, pero incluso si está completamente vacunado, aún existe la posibilidad de contraer COVID-19, por lo que si está expuesto o desarrolla síntomas, debe hacerse la prueba, hablar con su médico y comenzar el tratamiento antiviral en caso de obtener un resultado positivo. Su médico o el personal de enfermería de RiverSpring lo ayudarán si tiene preguntas.

Y otra cosa: **asegúrese de estar al día con su atención médica.**

Debido a la epidemia de COVID-19, es posible que no haya podido asistir a citas con el médico, exámenes médicos, pruebas de detección, tratamientos y visitas de seguimiento. Resultaba difícil programar citas, los centros

médicos eran escasos y posponían la atención que no era de emergencia y las personas evitaban viajar.

Si dejó pasar una cita de seguimiento para controlar su afección médica, programe una cita ahora mismo.

Verifique si sus tratamientos médicos siguen siendo adecuados para mantenerse saludable y si es momento de realizarse una prueba de detección. Manténgase al día con sus vacunas.

ES HORA DE SU VACUNA ANUAL CONTRA LA INFLUENZA.

Su administrador de atención de enfermería de RiverSpring puede ayudarlo. Queremos que se mantenga sano.



Le deseo buena salud.

Dr. Jon Gold
Director médico

La esquina de las recetas



Verduras para esos días de otoño

Se acerca el otoño. Esos deliciosos tomates y calabazas de verano cultivados localmente ahora vendrán de lejos, donde habrán dejado su sabor y frescura. Así que es hora de ver las verduras que llegan a su punto máximo de sabor en el otoño: calabazas y calabacines, repollo, nabos, patatas, col rizada, colirrábano, coliflor, zanahorias y batatas. Estas verduras son ricas en vitaminas y fibra, y hay maneras fáciles de cocinarlas y disfrutarlas: asadas, hervidas e incluso cocidas en microondas.

Las batatas en el microondas son un clásico. Cocine durante cuatro minutos una batata en el microondas, a alta potencia.

Retírela cuidadosamente del horno, estará caliente. Ábrala y cómla. Puede agregar mantequilla y sal, pero no son necesarios. Será deliciosa al natural.

Asar verduras también es fácil. Asar verduras concentra los sabores y las hace especialmente sabrosas. Lo único que hay que hacer cortar las verduras en trozos pequeños de entre media y una pulgada de ancho. Mézclelas con una pequeña cantidad de aceite y, si lo desea, agregue sal y pimienta, y áselas en el horno a 425 grados hasta que estén ligeramente doradas, aproximadamente de 15 a 20 minutos.

ASAR VERDURAS

Este es un ejemplo, pero puede usar casi cualquier verdura.

- 2 zanahorias peladas y cortadas en rodajas de aproximadamente 1/2 pulgada de espesor.
- 1 patata, puede ser con piel. Corte en trozos de una pulgada de espesor.
- 1 coliflor pequeña o media col cortada en trozos.
- 1 o 2 cdas. de aceite de oliva o algún otro aceite de cocina.
- Sal y pimienta (opcional).

En un tazón, mezcle las verduras con el aceite. Colóquelas en una bandeja para hornear y cocine en un horno a 425 grados durante 15 a 20 minutos hasta que las verduras estén ligeramente doradas. ¡Está bien si están un poco quemadas en algunos lugares!

Coma y disfrute.

INSCRIPCIÓN ABIERTA EN MEDICARE

Durante el Período de inscripción anual (Annual Enrollment Period, AEP) de Medicare, que comienza el 15 de octubre y finaliza el 7 de diciembre, las personas con Medicare pueden **elegir el plan** que mejor se adapte a sus necesidades en 2023. RiverSpring Health Plans tiene diferentes opciones de planes para usted. Ofrecemos beneficios complementarios además de los servicios cubiertos por Original Medicare. Si tiene preguntas y desea obtener más información, **llámenos al 1-800-362-2266** y un representante autorizado de Medicare lo ayudará.

RiverSpringMAP

(HMO D-SNP)

**NUESTRO
MÁS
RECIENTE
PLAN**

RiverSpring MAP es un plan para personas que tienen tanto Medicare como Medicaid. Con RiverSpring MAP, nuestros miembros contarán con una “ventanilla única” y recibirán beneficios cubiertos de Medicare y Medicaid a través de un plan único y un equipo de atención médica de confianza.

LAS VENTAJAS DE UNIRSE A MAP:

1. Con el programa RiverSpring MAP, usted mantendrá **su mismo administrador de atención de enfermería**, que coordinará tanto sus beneficios de Medicare como de Medicaid, junto con su médico de atención primaria y sus especialistas. Podrá mantener su ayudante, enfermero visitante y compañía de transporte.
2. Recibirá una tarjeta **“de venta libre” (Over-the-Counter, OTC)** por la cantidad de \$150 por mes para comprar en la farmacia artículos relacionados con la salud. Hasta \$75 del monto del beneficio de OTC pueden utilizarse para alimentos y productos saludables para los miembros elegibles.
3. Enfóquese en la **atención primaria y prevención**. Queremos mantenerlo saludable en casa y fuera del hospital y del hogar de ancianos.
4. Acceso a la **administración de terapias con medicamentos** (Medication Therapy Management, MTM) sin ningún costo. Puede hacer preguntas y compartir inquietudes sobre medicamentos con profesionales de atención médica y farmacéuticos calificados.

CONSEJOS PARA MEJORAR SU SALUD FÍSICA

Escuche los consejos de su médico sobre las pruebas que puede necesitar, las recomendaciones para hacer cambios en la dieta y la actividad física, y para tomar todos los medicamentos según las indicaciones. Su médico puede proporcionarle orientación específica para usted.

Podemos ayudarlo: nuestro equipo de atención puede trabajar con sus médicos para comprender su plan de tratamiento y ayudarlo a obtener los servicios que necesita para que su atención funcione de la mejor manera y en el momento adecuado. Para obtener los mejores resultados, mantenga actualizados a sus médicos y equipo de atención respecto a su salud física y mental, ya que a veces estos problemas de salud pueden estar relacionados. Una persona que tenga diabetes también puede sufrir depresión, estrés o tener problemas de consumo de sustancias.

¡Su equipo de atención de RiverSpring está aquí para ayudarlo a cada paso del camino en sus metas hacia mejorar su salud!

2022 REUNIONES DEL COMITÉ DE ASESORAMIENTO PARA MIEMBROS

Estimados miembros:

Los invitamos a participar en nuestras reuniones trimestrales del comité de asesoramiento para miembros. Consulten las fechas a continuación.

Debido a la pandemia de COVID-19, las reuniones se llevarán a cabo a través de conferencias telefónicas. Pueden acompañarnos llamando gratis al **1-866-226-4650**; y el número de identificación de conferencias para todas las reuniones es **8003703600**.

JUEVES, 10 DE NOVIEMBRE
MLTC: DE 11:00 A.M. A 12:30 P.M.

VIERNES, 11 DE NOVIEMBRE
ISNP: DE 2:00 P.M. A 3:30 P.M.

- Visite a su médico al menos una vez al año y hágase todos los exámenes de detección y pruebas recomendados.
- Revise los medicamentos con su médico, incluidos los medicamentos de venta libre y las vitaminas.
- Haga preguntas sobre cómo aliviar los dolores, como el dolor de espalda y las articulaciones rígidas y dolorosas.
- Infórmele a su médico sobre cualquier problema que tenga, como subir escaleras, bañarse, comer o comprar comestibles.
- Pida ayuda a su médico para la incontinencia urinaria si tiene problemas.