

SOLIS

HEALTH PLANS

TRIMESTRE 2: 2024

BOLETÍN DEL MIEMBRO

*SÍGANOS
EN*



***CÓMO RECLAMAR
HASTA \$100 ESTE
TRIMESTRE***

***CONSEJOS DE
PREPARACIÓN
PARA HURACANES
QUE NADIE LE CUENTA***

***ESENCIALES
DEL VERANO***

***JUEGO
MENTAL:
SUDOKU***

***CONSEJOS
SALUDABLES
POR MES***

Información importante del plan:

BIENVENIDO AL BOLETÍN DEL MIEMBRO DE SOLIS

Solis Health Plans se dedica a garantizar que nuestros miembros se mantengan informados, inspirados y, lo más importante, saludables. ¡Este boletín es una actualización trimestral que provee la información más reciente sobre los beneficios de su plan, consejos para un estilo de vida saludable y más!

Entendemos que la atención médica puede ser complicada. Sin embargo, nuestro objetivo es ayudarle en su recorrido por la atención médica dándole recursos en un formato interesante y fácil de leer.

En este boletín, mostraremos una variedad de temas que incluyen (pero no se limitan a):

- Cómo reclamar hasta \$100 este trimestre con nuestro Programa de Recompensas para Miembros
- Consejos de salud
- Un juego de Sudoku para estimular su cerebro con un divertido desafío
- Consejos de preparación para huracanes que nadie le cuenta



¡Síguenos!

¿Sabía que Solís está en las redes sociales?

Compartimos información adicional sobre beneficios, consejos de salud y más. **A continuación se muestran algunos ejemplos de lo que puede ver en Facebook e Instagram:**



CÓMO RECLAMAR HASTA \$100 ESTE TRIMESTRE

La prioridad de Solís es mantener a nuestros miembros seguros y saludables. Todos los planes de Solís incluyen un subsidio trimestral que se ofrece a través del Programa de Recompensas para Miembros. Nuestros miembros pueden recibir hasta \$100 por trimestre (\$400 al año) por completar ciertas actividades y exámenes de detección de salud. ¡La verdadera recompensa es que usted sea más saludable! Nuestro objetivo es que estas medidas de salud le ayuden a promover su bienestar y mejorar su salud general.



Compartimos una lista de actividades aprobadas en el folleto del Programa de Recompensas para Miembros del 2024 que debería haber recibido por correo. Estas actividades van desde visitas de atención primaria, exámenes de detección de cáncer, participación trimestral en Silver&Fit®, entre otras opciones. Para recibir su recompensa de \$20, debe completar estas actividades trimestralmente, y cada actividad tiene un monto de recompensa. Puede completar hasta 5 actividades este trimestre para recibir \$100.



Acceso de Adultos a la Atención Primaria 1º o 2º trimestre

Conozca a su PCP y prevenga las enfermedades a tiempo.

Nombre de Miembro: _____
 Identificación de Miembro: _____
 Fecha de Nacimiento: ___/___/___
 Firma del Médico: _____
 Fecha de Servicio: ___/___/___

Acceso de Adultos a la Atención Primaria 3º o 4º trimestre

Conozca a su PCP y prevenga las enfermedades a tiempo.

Nombre de Miembro: _____
 Identificación de Miembro: _____
 Fecha de Nacimiento: ___/___/___
 Firma del Médico: _____
 Fecha de Servicio: ___/___/___

Control de A1C

Controle su nivel de azúcar en la sangre.

Nombre de Miembro: _____
 Identificación de Miembro: _____
 Fecha de Nacimiento: ___/___/___
 Firma del Médico: _____
 Fecha de Servicio: ___/___/___

Detección de Cáncer de Mama

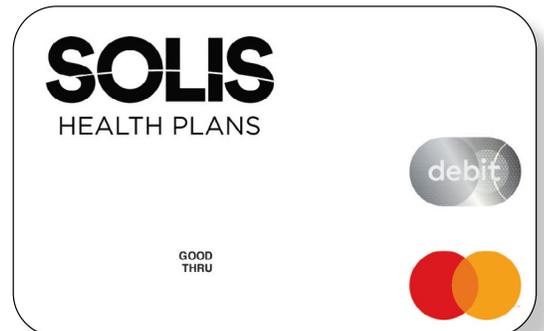
Detectar el cáncer de mama en sus etapas iniciales, cuando sea fácilmente tratable.

Nombre de Miembro: _____
 Identificación de Miembro: _____
 Fecha de Nacimiento: ___/___/___
 Firma del Médico: _____
 Fecha de Servicio: ___/___/___

Solis verifica que haya realizado estas actividades y luego le paga basado en nuestro calendario de pagos. ¡Usar su subsidio es rápido, fácil y automático ya que cargamos su recompensa en su **Solis Mastercard®**

Para conocer más sobre nuestro Programa de Recompensas para Miembros visite <https://solishealthplans.com/memberrewards>.

Si tiene alguna pregunta sobre este programa, llame a nuestro Departamento de Recompensas para Miembros al **844-732-1688 (TTY:711)**.



MANTENERSE LIBRE DE ESTRÉS

Mes de Concientización sobre El Estrés

El estrés puede afectar su salud física y mental. Existen varios remedios naturales para prevenir el estrés en el día a día. La actividad física es una de las mejores formas de aliviar el estrés porque su cuerpo libera endorfinas y otras sustancias químicas que aumentan su sensación general de bienestar. Según un estudio del 2015 publicado en "Proceedings of the National Academy of Sciences", una caminata rápida al aire libre puede reducir incluso la actividad en las partes del cerebro relacionadas

a pensamientos negativos y riesgo de enfermedades mentales.

Consejo de Solis: Los miembros de Solis pueden mantenerse activos y libres de estrés con **Silver&Fit®**, un programa de acondicionamiento físico flexible diseñado para personas mayores que incluye acceso al gimnasio, recursos en el hogar y más. Llame hoy al **844-447-6547 (TTY: 711)** para obtener su número de membresía de Silver&Fit® y conocer más.

EDUCACIÓN SOBRE LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Prevención de la Hipertensión

¿Qué es la presión arterial alta?

Según los CDC, la presión arterial alta, también llamada hipertensión, ocurre cuando la sangre fluye con mayor fuerza. Si la fuerza del flujo sanguíneo se mantiene alta con el tiempo, puede dañar los vasos sanguíneos y otras partes del cuerpo.

La American Heart Association señala que a la hipertensión se le llama comúnmente el “asesino silencioso” porque los signos y síntomas de la hipertensión a menudo pueden pasar desapercibidos y tener consecuencias graves, incluso la muerte.

Si tiene presión arterial alta, es posible que se sienta “bien” en su vida diaria. Sin embargo, la presión arterial alta puede ponerlo en riesgo de sufrir una variedad de problemas de salud, incluidos ataques cardíacos, insuficiencia cardíaca, accidentes cerebrovasculares y enfermedades renales u oculares.

Consejo de Solis:

Pídale a su médico de atención primaria que revise sus niveles de presión arterial. Si se está tomando la presión arterial en casa o en el consultorio de un médico, **siga las recomendaciones proporcionadas por los CDC a continuación:**

Antes de tomarse su presión arterial, debe hacer lo siguiente:

- Intente mantener la calma. El nerviosismo puede afectar sus cifras. Practique la respiración profunda para ayudar.
- Sea consciente de lo que come, bebe y hace. “Si fumó, tomó alcohol o cafeína, o hizo ejercicio dentro de los 30 minutos antes de tomarse la presión arterial, su lectura podría ser más alta”. (CDC, 2024)
- **NO** coma ni beba nada 30 minutos antes de tomarse la presión arterial para obtener mejores resultados.
- Vacíe su vejiga antes de la lectura para obtener una lectura más precisa.

Para obtener más consejos, consulte aquí:



Mientras se toma su presión arterial, debe hacer lo siguiente:

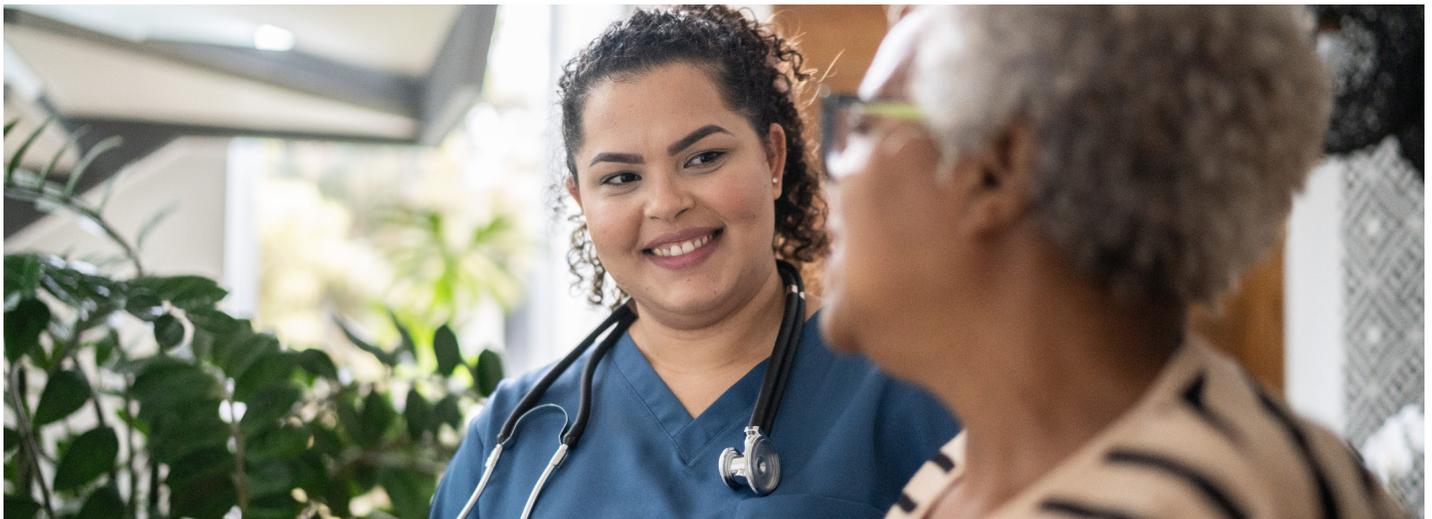
- Siéntese en una silla cómoda con la espalda apoyada. Debe estar en esta posición por al menos 5 minutos antes de la lectura, si es posible.
- Coloque ambos pies apoyados en el suelo. Recuerde mantener las piernas sin cruzar.
- Sea consciente de la posición de su brazo. Puede apoyar el brazo con la manga sobre una superficie plana o sostener el brazo a la altura del pecho.
- Asegúrese de que la manga de medir la presión arterial esté ajustado pero no demasiado. La manga debe estar contra su piel, no sobre la ropa.
- Quédese quieto y en silencio. No hable ni se mueva excesivamente mientras le toman la presión arterial.

JUNIO ES EL MES DE LA CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL ALZHEIMER Y CEREBRO

Lo que necesita saber sobre la salud del cerebro y la demencia

El cerebro tiene 100 mil millones de células nerviosas llamadas neuronas. Las células nerviosas se conectan formando una red de comunicación y cada grupo de neuronas tiene trabajos específicos que ayudan a nuestro cuerpo a funcionar.

Según la Asociación de Alzheimer, los científicos creen que la enfermedad de Alzheimer es el resultado de células nerviosas dañadas en el cerebro que ya no pueden funcionar correctamente. Se pueden formar “placas” y “ovillos” de proteínas en el cerebro y acumularse, dañando las neuronas. Esto puede alterar las funciones cognitivas y causar síntomas a menudo asociados con la demencia. La Asociación de Alzheimer afirma que, “en todo el mundo, más de 55 millones de personas viven con Alzheimer u otra demencia”. Aunque la enfermedad no es curable, se puede prevenir, retrasar y/o tratar. Los investigadores biomédicos están trabajando para aprender más sobre esta devastadora enfermedad a través de investigaciones y estudios.



Consejo de Solis:

Según los Institutos Nacionales de Salud, “en general, llevar un estilo de vida saludable, incluido el control de la presión arterial alta, la actividad física y la elección de una dieta saludable, ayudará a reducir el riesgo de muchas enfermedades crónicas y puede ayudar a reducir el riesgo de demencia... Las **conexiones sociales** son otra parte importante de llevar un estilo de vida saludable”.

Debido a que las conexiones sociales pueden ayudar a que su mente se mantenga alerta, considere la compañía a través de **Papa™**. Papa conecta a los miembros de Solis con Amigos para darles compañía y asistencia con actividades y tareas cotidianas, como jugar juegos de mesa, ayudar con las tareas del hogar y más. Cada plan de Solis tiene una cantidad asignada de horas para usar en los servicios de Papa™ por año. Consulte su Resumen de Beneficios para ver cuántas horas tiene. ¡Considere utilizar solo unas pocas horas al mes para no quedarse sin este beneficio antes de que termine el año del plan! Para utilizar este beneficio, llame a Papa™ directamente para programar sus servicios: **844-968-0356 (TTY: 711)**

ELEMENTOS ESENCIALES DEL VERANO

¡El 20 de junio es el primer día del verano! Prepárese adquiriendo algunos de los elementos esenciales del verano de Florida.

Protector solar - Florida tiene un alto índice UV, especialmente en verano. Usar protector solar puede ser una medida simple preventiva contra las quemaduras solares y el cáncer de piel.

Botella de agua - Mantenerse hidratado en el calor y la humedad del verano ayuda a su cuerpo a regular la pérdida de agua por el sudor y la pérdida de líquidos.

Sombrero - Ya sea un sombrero para el sol o un sombrero fedora, un sombrero no es sólo un testimonio de moda, sino una manera fácil de crear sombra y reducir la exposición al sol.

Sandalias con tira trasera y zapatos deportivos - Si va a la piscina o a la playa o se relaja en su casa, use sandalias con tira trasera protectora para aumentar la circulación y la transpirabilidad de sus pies. Si planea caminar por un período de tiempo más largo, use zapatos deportivos u otros zapatos con más soporte para el arco.

Lentes para el sol - ¡Usar lentes para el sol es realmente bueno para la salud de sus ojos! La Cleveland Clinic afirma que los lentes para el sol protegen los ojos de los

rayos UV e incluso pueden proteger la piel sensible que rodea los ojos del cáncer de piel y las arrugas.

Ventilador portátil - Los ventiladores portátiles son una excelente manera de mantenerse fresco cuando esté afuera o adentro en Florida durante los meses de verano.

Libro - Mantenga su cerebro activo durante todo el verano y relájese con una historia interesante. Vea si su comunidad local tiene un club de lectura para que pueda conversar sobre sus historias favoritas con amigos.

Cámara - Desafortunadamente, el verano no dura para siempre. Sin embargo, las imágenes pueden ayudar a mantener vivos los recuerdos. Capture los momentos especiales del verano con una cámara digital o un teléfono celular para recordarlos después.

Ropa ligera - Elegir ropa ligera y transpirable puede ayudar al proceso de enfriamiento natural de su cuerpo. Use telas de colores claros que reflejen la luz del sol en lugar de colores oscuros que absorban activamente el calor del sol.



JUEGO MENTAL | SUDOKU

Sudoku es un rompecabezas que combina lógica, ingenio y estrategia. El objetivo es que cada fila, cada columna y cada uno de los cuadros de 3 x 3 (en los bordes) contengan todos los dígitos del **1 al 9**. Los sudokus comienzan con algunos números ya en su lugar, que se conocen como dígitos dados o pistas.

Se sabe que este juego mejora las habilidades de pensamiento lógico, la concentración, capacidad para resolver problemas e incluso puede prevenir el deterioro cognitivo.

¡Así que tome sus lápices y prepárese para resolverlo!

Fácil

	6	8	5		7	3		1
9	5		3	1		8		
		1			6		5	2
6		7		4				5
		5	6		9	7		8
8		4		5	1	2	6	
				6	3	5	2	4
5	4	6	8		2			
1	2			7		6		9

Intermedio

	9	3		2				6
	4		3		6			9
8							3	
	1			6				4
4					3			8
5				9			1	
								2
9	3		2		5		6	
1				7		4	5	

Vea las respuestas en la página 10.

ENFRENTAR LA TORMENTA

Temporada de Huracanes en Florida

La temporada de huracanes ya está aquí. Como plan local con sede en Florida, conocemos de primera mano los efectos que los huracanes y las tormentas tropicales pueden tener en nuestra comunidad. El Centro Nacional de Huracanes indica que del **1 de junio al 30 de noviembre** se considera la temporada de huracanes en el Atlántico. Sin embargo, los huracanes pueden ser impredecibles y es mejor estar preparado para mitigar los daños. Revise la información importante sobre tormentas a continuación.

¿Cuáles son las clasificaciones de las tormentas?

El Centro Nacional de Huracanes lo explica así:

Depresión Tropical	Un ciclón tropical (un sistema organizado y giratorio de nubes y tormentas eléctricas que se origina sobre el agua) con vientos máximos sostenidos de 38 mph (33 nudos) o menos.
Tormenta Tropical	Un ciclón tropical con vientos máximos sostenidos de 39 a 73 mph (34 a 63 nudos).
Huracán	Un ciclón tropical con vientos máximos sostenidos de 74 mph (64 nudos) o más.
Huracán Mayor	Un ciclón tropical con vientos máximos sostenidos de 111 mph (96 nudos) o más, correspondiente a un huracán de categoría 3, 4 o 5.



¿Cuál es la diferencia entre una alerta de huracán y una advertencia de huracán?

Alerta de Huracán = Un huracán puede amenazar nuestra área dentro de 36 a 48 horas.

Advertencia de Huracán = Se espera que un huracán llegue a nuestra área dentro de 24 horas.

Nota importante: Manténgase al día siguiendo las noticias locales durante la temporada de huracanes. Tenga a mano los teléfonos de emergencia de su ciudad. Considere anotar estos números de teléfono y guardarlos en un lugar seguro y seco.

CONSEJOS DE PREPARACIÓN PARA HURACANES

Que Nadie Le Cuenta

Como residentes de Florida, sabemos que probablemente ha escuchado los consejos básicos sobre huracanes durante años. Es esencial tener agua embotellada, comida enlatada, gasolina y linternas con baterías. Le compartimos algunos de los consejos menos conocidos para que pueda estar preparado.

Consulte a continuación la lista de consejos sobre huracanes de locales para locale:

- Congele botellas de agua y guarde galones de agua.**
En vez de comprar y guardar grandes bolsas de hielo, considere congelar las botellas de agua que tiene para que actúen como bolsas de hielo. FEMA recomienda tener un galón de agua por persona por día. Debe tener un suministro para 3 días si evacua y un suministro para 2 semanas si se queda en casa.
- Llene su bañera con agua.**
Si se va la luz, puede usar esta agua y un cubo para vaciar la cadena del inodoro.
- Tome fotografías o vídeos de su casa antes.**
Si la tormenta causa algún daño a su casa, lo mejor es tener una grabación de su casa para reclamos de seguros y que sirva como recordatorio de qué posesiones tenía en cada habitación.
- Mantenga sus documentos seguros**
Mantenga los documentos importantes, como su certificado de nacimiento, archivos médicos, tarjeta de seguro social, pasaporte, etc., en un lugar seguro para que no se dañen en caso de inundaciones o daños por agua. Considere la posibilidad de guardar copias físicas en un contenedor sellado.
- Tome precauciones para sus mascotas.**
Asegúrese de tener comida y agua para al menos una semana para cada mascota. Si su animal toma algún medicamento, recuerde tener suficiente a mano. Tenga a mano un collar con una placa de identificación y una correa en caso de evacuación.
- Pida cualquier artículo de venta sin receta (OTC) que pueda necesitar con anticipación.**
Desde vendajes hasta toallitas desechables, pasando por desinfectante para manos y vitaminas diarias, tiene cobertura. Asegúrese de pedir cualquier producto que pueda necesitar con anticipación en lugar de esperar hasta el último minuto. Llame al **833-898-7046 (TTY:711)** para hacer su pedido.

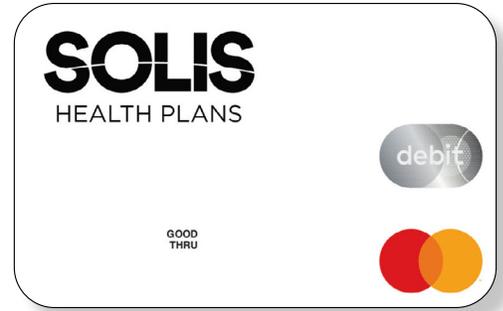


REVISE SU SALDO

Cómo Revisar el Saldo de su Solis Mastercard®

¡Su **Mastercard®** prepagada de Solis permite que usar su subsidio sea rápido, fácil y automático! No complicamos sus finanzas; por eso tenemos una sola tarjeta con hasta tres beneficios dependiendo de su plan.

Tiene **3 opciones sencillas** disponibles para verificar el saldo de su Tarjeta Flex, Recompensas para Miembros y/o Tarjeta Healthy Living (D-SNP):



Para ver los montos de su subsidio y revisar los saldos durante todo el año, visite nuestro sitio web en: mycard.solishealthplans.com. Utilice el nombre de usuario de su cuenta para iniciar sesión o seleccione “Comenzar” para crear una cuenta.



Para usuarios de iOS o Android, también pueden descargar la aplicación SHP MyCard para revisar su saldo desde su dispositivo móvil. Sus credenciales de inicio de sesión son las mismas que las del portal del sitio web.



También puede llamar a Servicios para Miembros al **844-447-6547 (TTY: 711)** para revisar su saldo. Tenga a mano su número de identificación de miembro.

CONSEJOS DE SEGURIDAD DE SOLIS

Hay consejos útiles que puede seguir y que pueden ayudarle a mantenerse protegido contra las estafas.

- ✓ **Proteja su identidad médica.** Nunca comparta su número de identificación de miembro de Solis con nadie excepto su médico, familiares de confianza o representantes de Servicios para Miembros de Solis, etc. Las personas pueden intentar robar su información personal o de Medicare para perjudicarlo financieramente.
- ✓ **Cuando reciba una factura por servicios, revísela detenidamente.** Asegúrese de haber recibido los servicios o artículos facturados. Asegúrese de que el mismo servicio no esté en su factura más de una vez. Verifique que el monto del copago sea correcto.
- ✓ **Tenga cuidado con los correos electrónicos de phishing.** Los criminales pueden intentar aparecer como un plan o proveedor de salud verdadero en su bandeja de entrada. Borre o ignore los correos electrónicos sospechosos. No haga clic ni descargue archivos adjuntos que no espera. Las direcciones de correo electrónico legítimas suelen terminar en .com, .org, o .gov.
- ✓ **Tenga cuidado con las estafas de telemarketing.** Si un número de teléfono sospechoso solicita información personal o archivos médicos, cuelgue. Reporte números sospechosos a la Comisión Federal de Comercio.

Informe sus inquietudes:

Si ve algo sospechoso o tiene alguna pregunta sobre el resumen o los beneficios de su plan, llame a Servicios para Miembros. También puede informar sus inquietudes de forma anónima llamando a la Línea Directa de Cumplimiento al número gratuito **833-720-0006**, disponible las 24 horas del día y los 7 días de la semana, proporcionado por LightHouse Services. También puede denunciar sospechas de fraude o abuso directamente a Medicare. Llame a la línea de información sobre fraudes de Medicare al **1-800-HHS-TIPS (1-800-447-8477)**. El número TTY es **1-800-377-4950**. Correo electrónico: También puede enviar hasta 10 páginas que describan el incidente a HHSTips@oig.hhs.gov.



¡Solís está aquí para usted!

Si necesita comunicarse con Solis Health Plans, simplemente llámenos. Nuestros representantes de Servicios para Miembros están listos para ayudarle con cualquier necesidad que pueda tener. Como una organización local, nos tomamos el tiempo para entender a nuestra comunidad y sus necesidades.

No dude en comunicarse. Del 1 de abril al 30 de septiembre, abrimos de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.



844-447-6547 (TTY: 711)

¿CÓMO LE FUE?

Fácil

4	6	8	5	2	7	3	9	1
9	5	2	3	1	4	8	7	6
3	7	1	9	8	6	4	5	2
6	3	7	2	4	8	9	1	5
2	1	5	6	3	9	7	4	8
8	9	4	7	5	1	2	6	3
7	8	9	1	6	3	5	2	4
5	4	6	8	9	2	1	3	7
1	2	3	4	7	5	6	8	9

Intermedio

7	9	3	5	2	8	1	4	6
2	4	5	3	1	6	8	7	9
8	6	1	9	4	7	2	3	5
3	1	8	7	6	2	5	9	4
4	7	9	1	5	3	6	2	8
5	2	6	8	9	4	3	1	7
6	5	7	4	3	1	9	8	2
9	3	4	2	8	5	7	6	1
1	8	2	6	7	9	4	5	3

Citas:

- Bratman, G., Hamilton, J. P., & Gross, J. (2015, Junio). *Nature experience reduces rumination... Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*. <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1510459112>
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. (2023, 6 de julio). *Facts about hypertension*. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/bloodpressure/facts.htm>
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. (2024, 12 de enero). *Measure Your Blood Pressure*. CDC. <https://www.cdc.gov/bloodpressure/measure.htm>
- Centros de Servicios de Medicare y Medicaid. (2016, 26 de julio). *Health Care Fraud and Program Integrity: An Overview for Providers*. https://www.cms.gov/files/document/overviewfwaprovidersbooklet_072616pdf
- Cleveland Clinic. (2023, 11 de diciembre). *Do sunglasses actually protect your eyes?* <https://health.clevelandclinic.org/do-sunglasses-protect-your-eyes>
- National Hurricane Center and Central Pacific Hurricane Center. (n.d.). <https://www.nhc.noaa.gov/climo/index.php>
- Proper emergency kit essential to Hurricane Preparedness. FEMA. (n.d.). <https://www.fema.gov/press-release/20210318/proper-emergency-kit-essential-hurricane-preparedness>
- Departamento de salud y servicios humanos de Estados Unidos (n.d.). *Preventing Alzheimer's disease: What do we know?* Instituto nacional sobre el envejecimiento. <https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers-and-dementia/preventing-alzheimers-disease-what-do-we-know>
- Why high blood pressure is a "Silent killer." www.heart.org. (2023, 31 de mayo). <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/why-high-blood-pressure-is-a-silent-killer>

Solis Health Plans, Inc., es un plan HMO con un contrato con Medicare. La inscripción en Solis Health Plans, Inc., depende de la renovación del contrato. Esta información no incluye la descripción completa de los beneficios. Llame a Servicios para Miembros al 844-447-6547 (TTY: 711) para obtener más información. Solis Health Plans, Inc. cumple con todas las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad de origen, edad, discapacidad o sexo. ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 844-447-6547 (TTY: 711).