

BRINDEMOS POR LA SALUD

DE PROMINENCE HEALTH PLAN

Qué debe saber sobre el glaucoma

Página 2

Sus recompensas
Prominence 2024

Complete la
evaluación de salud
de Prominence Health

Atención a la
temporada de
encuestas

Datos importantes acerca del GLAUCOMA



Cuando haga sus propósitos de salud para el Año Nuevo, no se olvide de la salud visual. Enero es el mes de concientización sobre el glaucoma y se estima que 3 millones de estadounidenses tienen esta enfermedad ocular. A continuación, encontrará información básica sobre esta enfermedad que puede causar ceguera permanente:

- El glaucoma se produce por daño al nervio óptico. Esto interrumpe la conexión entre el ojo y el cerebro, provocando ceguera.
- Podría tener glaucoma y no saberlo. Es común no experimentar signos de alerta temprana, pero su oftalmólogo puede detectarlos y tratarlo.
- Algunas personas tienen mayor riesgo que otras. Las personas mayores de 60 años, los afroamericanos mayores de 40, los individuos con antecedentes familiares y los diabéticos podrían tener más probabilidades de desarrollar glaucoma.
- No existe cura, pero sí esperanza. Cuando se detecta precozmente mediante un examen ocular completo con dilatación de pupilas, la progresión de la enfermedad puede ralentizarse o incluso detenerse.

¡Proteja su vista!

Los planes de Prominence Medicare Advantage ofrecen diversos beneficios oftalmológicos. Añada un examen oftalmológico completo con dilatación de pupilas a su lista de propósitos y cúmplalo.

FUENTES: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC); Institutos Nacionales de Salud

Su Guía para Afiliados 2024 y llamada de bienvenida

Le hemos enviado su nueva Guía para Afiliados para ayudarle a comenzar el 2024 con Prominence. Contiene información sobre prestaciones y servicios adicionales para el año. No pierda la oportunidad de leer su guía y llámenos para completar su llamada de Bienvenida 2024.

Durante la llamada, un miembro del equipo de Gestores de atención confirmará su información de contacto, sus preferencias de comunicación y su proveedor de atención primaria (PCP). Destacarán los principales programas y ventajas de su Guía del afiliado, revisarán los recursos adicionales y le ayudarán a programar su Evaluación de salud de Prominence gratuita.

Complete su llamada hoy en el 877-397-7320 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. (hora del Pacífico).



Programa de recompensas

PROMINENCE PERKS 2024

Gane premios mientras mejora su salud. *Desde el 1 de enero hasta el 31 de diciembre de 2024, puede ganar tarjetas regalo por realizar estudios de detección preventivos según su estado de salud actual, su edad y su historial médico, incluyendo:

Evaluación de salud	Elegible para una tarjeta de regalo de	Descripción
 Evaluación de salud de Prominence Health (PHA)	\$ 50	Una consulta de 60 minutos realizada por un proveedor de PHA autorizado en 2024
 Vacuna contra la gripe	\$10	Vacuna anual contra la gripe, vigente a partir de septiembre de 2024
 Prueba de detección de cáncer de mama**	\$ 50	Mamografía realizada en 2024.
 Prueba de detección de cáncer colorrectal - Colonoscopia	\$ 75	Colonoscopia realizada en 2024.
 Pruebas de detección del cáncer colorrectal - FIT/ FOBT/ Colonoscopia completado en 2023 o antes**	\$ 20	Específico a la prueba de laboratorio FIT/ FOBT y/o servicio realizado previamente, como una colonoscopia pasada
 Paquete de exámenes para la diabetes**	\$ 30	Servicio de examen de retina para diabéticos realizado en 2023
 Revisión anual de medicamentos	\$ 50	Consulta con un experto farmacéutico para reparar todos los medicamentos que toma, y completar los hitos clave del año. Se aplican términos y elegibilidad.*
 Examen de salud: Herramienta de evaluación de riesgos para la salud (HRAT)***	\$10	Complete la Herramienta de Evaluación de Riesgos para la Salud por correo, o a través del portal en línea para afiliados.

Si tiene alguna pregunta sobre el programa de recompensas Prominence Perks, visite ProminenceMedicare.com/perks.

*Las recompensas no son transferibles y podrían estar sujetas a las restricciones vigentes. Las recompensas individuales se basan en el estado de elegibilidad actual. Prominence Health Plan podría discontinuar este programa en cualquier momento.

**Consulte con su médico si es pertinente recibir estos servicios, de acuerdo con sus factores de riesgo y antecedentes médicos.

***Solo para miembros del plan Dual.



Hacemos que nuestros afiliados sonrían

Una charla con su pequeño nieto motivó a Ina, una afiliada de Prominence, a usar nuestro beneficio dental. ¡Ahora, ella no puede dejar de sonreír!

Recuerde que ofrecemos beneficios odontológicos, incluido nuestro nuevo plan odontológico premium con mucha más cobertura dental.

¿Tiene preguntas acerca de sus beneficios dentales? Sólo tiene que llamar al 855-969-5882 (TTY: 711) para hablar con un Gestor de atención.



Para ver la historia de Ina, visite prominencemedicare.com/ina



¿Dónde **OBTENER ATENCIÓN?**

Tome la decisión correcta cuando su proveedor de atención primaria (PCP) no esté disponible. Tiene acceso a un sistema de atención médica cómodo y de calidad.

TELADOC®

Acceda a médicos certificados, pediatras y especialistas en salud mental por teléfono o video, 24 horas al día, todos los días del año. Algunas de las afecciones que se pueden tratar son:

- Alergias o reacciones alérgicas no graves
- Bronquitis
- Resfrío, gripe o tos
- Dolor de oídos
- Conjuntivitis
- Infección sinusal
- Dolor de garganta

Para recibir tratamiento, llame al 1-800-TELADOC (835-2362).

Visite teladoc.com para establecer su historial médico antes de necesitar atención.

Costo: \$ 0

ATENCIÓN DE URGENCIA

Aquí, puede recibir atención inmediata en persona para afecciones que no ponen en riesgo su vida, tales como:

- Resfrío o gripe
- Dolores de cabeza
- Cortes y quemaduras menores
- Esguinces y torceduras menores
- Náuseas, vómitos y diarrea
- Urticaria
- Infecciones de las vías urinarias

Los síntomas de un posible ataque cardíaco y accidente cerebrovascular requieren atención inmediata en una sala de emergencias. Llame al 911 o diríjase a su sala de emergencias más cercana.

Para conocer el centro de atención de urgencia más cercano, visite prominencemedicare.com o llame al equipo de Gestores de atención de Prominence al 1-855-969-5882 (TTY: 711).

Evaluación de salud de **PROMINENCE**

Como afiliado, usted es elegible para una Evaluación de salud de Prominence (PHA). Esto ayudará a nuestros proveedores cualificados a desarrollar un plan de atención preventiva personalizado para garantizar que usted reciba los servicios de salud que necesita y complete sus revisiones.

Su PHA incluye:

- Una lista actualizada de sus proveedores y recetas
- Evaluación de sus factores de riesgo y opciones de tratamiento
- Estatura, peso, presión arterial y otras mediciones de rutina
- Realización de pruebas de detección preventiva
- Asesoría de salud personalizada
- Revisión de sus antecedentes médicos y familiares

¡La PHA es tan importante que le otorgaremos una tarjeta de regalo de \$50 solo por completarla!

Para poder optar a la tarjeta regalo, la evaluación debe ser realizada por un profesional formado por Prominence PHA. Para programar su evaluación, llame al **877-397-7320 (TTY: 711)**. Nuestro equipo de atención está disponible de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. (hora del Pacífico).



¡Tenga en cuenta! El PHA no se realiza en el lugar del examen físico anual con el proveedor de atención primaria (PCP). La información de la consulta se compartirá con su PCP.

¡Recomiende a un amigo y reciba una tarjeta regalo!

En Prominence, cuidar de nuestros afiliados es nuestro objetivo número uno. Así que, si está contento con nosotros, ¡nos encantaría que compartiera esos sentimientos! Ayude a sus amigos y familiares a descubrir nuestros nuevos planes y ventajas, incluidas las nuevas e interesantes opciones dentales. Las relaciones personales y las recomendaciones genuinas son lo que nos ayuda a prosperar.

Presente a un amigo o familiar que sea elegible para Medicare en el plan Prominence Health y reciba una tarjeta de regalo de \$15.* Sólo un pequeño gesto para decirle: "¡Gracias por compartir su satisfacción!"

Visite prominencemedicare.com/refer y complete el formulario **O**, pídale a su referido que nos llame directamente al **877-733-8542 (TTY: 711)**. Recuérdeles que nos den su nombre y datos de contacto para que podamos enviarle nuestro agradecimiento.

*Proporcionamos un máximo de 4 tarjetas por año; sin embargo, puede recomendar a tantas personas como desee.

**Espere de 6 a 8 semanas para el procesamiento y el envío. Las tarjetas de regalo no pueden canjearse por dinero en efectivo.

Prominence Health Plan podría discontinuar este programa en cualquier momento.

TEMPORADA DE ENCUESTAS PRÓXIMAMENTE

Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS) enviarán dos encuestas en los próximos meses a un número seleccionado al azar de nuestros afiliados a Medicare Advantage. Estas encuestas se denominan Evaluación del consumidor de proveedores y sistemas sanitarios (CAHPS) y Encuesta de resultados sanitarios (HOS) y piden a los afiliados que califiquen la calidad de la atención que reciben.

La encuesta CAHPS se centra en su satisfacción con los servicios de Prominence y nuestra red de médicos y especialistas. Las áreas clave incluyen servicio al cliente, calidad, acceso a la atención y satisfacción con su plan de medicamentos recetados.



La encuesta HOS se envía al azar a los afiliados cada primavera. Se centra en su salud física y emocional y en cómo los problemas de salud pueden afectar sus actividades diarias con el paso del tiempo. Esos mismos afiliados al azar serán encuestados nuevamente en dos años para informar cualquier mejoría de salud.

Sus encuestas nos ayudan a atenderlo mejor

Su participación es muy importante, ya que puede ayudar a garantizar que esté recibiendo la mejor atención posible. Además, cuando recibimos calificaciones altas, podemos ofrecerle planes con mayores beneficios, lo que incluye aumentar el valor de nuestros beneficios oftalmológicos, odontológicos, auditivos, de venta libre y otros beneficios complementarios.

Tómese el tiempo para completar la encuesta y enviarla. Prominence Health Plan se esfuerza por ofrecer la mejor calidad de atención.

Si recibe una encuesta y su experiencia en general con nosotros ha sido menos que positiva, ¡nosotros también queremos saber sobre eso! **No dude en comunicarse con nuestro equipo de Gestores de atención al 855-969-5882 (TTY: 711)** de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana desde el 1 de octubre hasta el 31 de marzo y de lunes a viernes del 1 de abril al 30 de septiembre. Denos la oportunidad de hacerlo bien. Siempre deseamos la oportunidad de mejorar la experiencia de todos nuestros afiliados.

Compartir su opinión positiva con los CMS acerca de Prominence Health Plan nos ayudará a brindarles más valor a nuestros afiliados y a una atención de mayor calidad.

Únase a nosotros para las Orientaciones para Afiliados 2024

Para estar realmente al tanto de su salud en el 2024, asista a una de nuestras orientaciones para afiliados. Revisaremos las nuevas opciones del plan que ahora disfrutará como afiliado de Prominence Medicare Advantage. Conozca más y descubra cómo aprovechar al máximo su plan de salud. ¡También conocerá a otros miembros!

Para encontrar detalles sobre una orientación para afiliados cerca de usted, llame al 855-969-5882 (TTY: 711), escanee el código QR o visite prominencemedicare.com/events.





Beneficios del tiempo a solas

Pasar tiempo en soledad no significa estar solo. Según los estudios, tomarse tiempo para usted mismo, a solas, puede ser un método de cuidado personal.

Hacer planes para estar a solas le permite reflexionar, relajarse, ser creativo y ganar confianza en sí mismo. También es una excelente manera de conocerse a sí mismo.

Estas son algunas ideas para cuando decida reservar algo de "tiempo para mí":

- Visite ese museo que siempre quiso explorar.
- Haga una cita con el amanecer o el atardecer y encuentre una excelente vista.
- Vaya a un nuevo restaurante para comer.
- Tómese el tiempo todos los días para escribir un diario.
- Pruebe la meditación.
- Disfrute del aire libre con un paseo solo en el parque.
- Regálese una manicure o pedicure.

Pruebe algunas de las actividades anteriores o elabore su propia lista de cosas que disfrutará solo. Cosas como el ejercicio, la meditación y el mindfulness son actividades que puede hacer por sí mismo y que también pueden mejorar su salud y bienestar. Asegúrese de hablar con su médico sobre cualquier programa de ejercicios que le gustaría probar.

FUENTE: Institutos Nacionales de Salud



Mejore su salud en 2024

Prominence le ofrece a sus afiliados una suscripción gratuita a los gimnasios participantes a través del programa Silver&Fit. Si prefiere hacer ejercicio en casa, elija cada año uno de los siguientes kits de acondicionamiento físico para el hogar.

- **Fitbit® Wearable Kit de seguimiento de acondicionamiento físico de Fitbit®**
- **Garmin® Wearable Kit de seguimiento de acondicionamiento físico portátil Garmin®**
- **Kit de pilates**
- **Kit de fuerza para principiantes**
- **Kit de fuerza intermedia**
- **Kit de fuerza avanzada**
- **Kit de natación para principiantes**
- **Kit de natación avanzada**
- **Kit de yoga para principiantes**
- **Kit de yoga intermedio/avanzado**

Para comenzar, visite [Silver&Fit.com](https://www.silverandfit.com) o llame al 1-877-427-4788 (TTY: 711).





Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Comuníquese con el plan para obtener más información. Pueden aplicarse limitaciones, copagos y restricciones. Los beneficios, copagos y coaseguros podrían cambiar el 1 de enero de cada año.

Prominence Health Plan es un plan HMO con contrato con Medicare. La inscripción en Prominence Health Plan depende de la renovación del contrato.

Prominence Health Plan cumple las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ENTONCES, ¿SE DIO CUENTA?

Tuvimos un cambio de imagen. Hemos renovado el logotipo y el estilo de Prominence Health para reflejar mejor nuestro compromiso con la evolución de nuestros servicios y atender mejor sus necesidades cambiantes.

Si tiene alguna pregunta o desea obtener más información sobre la actualización del logotipo, no dude en ponerse en contacto con uno de nuestros Gestores de atención al 855-969-5882 (TTY: 711).

Agradecemos mucho su confianza en Prominence Health. Gracias por elegirnos como su socio de atención médica. Estamos aquí para apoyarlo en cada paso de su recorrido de atención médica.

