el mejor boletín

BOLETÍN PARA 2018 • SEGUNDA EDICIÓN

ambetter. DE | sunshine health™

Insured by Celtic Insurance Company

EN ESTE NÚMERO:

Es fácil renovar para el 2019

¡Nuevo! Compre en Walmart con sus recompensas*

Visite Su centro para una mejor salud

Mantenga su actividad física y gane recompensas

La prevención de la gripe y destrucción de mitos sobre la gripe

Prepare un omelet saludable

Encuentre los detalles sobre su plan de salud

* Esto no se puede usar para comprar productos con alcohol, tabaco, o armas de fuego.

PREPÁRESE PARA EL PERIODO DE INSCRIPCIONES ABIERTAS

Renueve con Ambetter en 2019

Ya casi llega el periodo de inscripciones abiertas del 2019; empieza el 1ero de noviembre. Asegúrese de renovar su plan de salud de Ambetter antes del 15 de diciembre para que pueda empezar el año sabiendo que tiene cobertura.

Recibirá por correo postal su carta de renovación del plan de salud Ambetter con los detalles sobre su cobertura del 2019. Cuando reciba su carta de renovación, examine la información de su plan de salud para asegurarse de que todavía se adapta a sus necesidades de salud y a su presupuesto. Si no hay cambios qué hacer, se le renovará automáticamente para el 2019.*

Este año también puede usar nuestra herramienta en línea para revisar y renovar su cobertura de atención de la salud de Ambetter. Simplemente siga estos pasos:

1. Visite Enroll.AmbetterHealth.com.
2. Haga clic en **Renew My Plan (Renovar mi plan)** o en **Shop for a New Plan (Buscar un plan nuevo)** para ver otras opciones de planes.
3. ¡Confirme su cobertura para el 2019!

Asegúrese de renovar su plan de salud de Ambetter antes de la fecha límite del 15 de diciembre, para asegurar que tendrá cobertura a partir del 1ero de enero.

Si tiene cualquier pregunta, llámenos al 1-877-687-1169 (Relay Florida 1-800-955-8770) o comuníquese con su agente.

*La renovación automática se aplica a los afiliados cuyo estado es vigente o de pago suspendido. A los afiliados dados de baja no se les renovará automáticamente.

Ambetter de Sunshine Health es una compañía Autorizada de Planes de Salud en el Mercado de seguro médico de Florida. Ambetter de Sunshine Health cumple con las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina basándose en la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo.

Esta es una publicidad para la venta de seguros. © 2018 Celtic Insurance Company. Todos los derechos reservados.

If you, or someone you're helping, has questions about Ambetter from Sunshine Health, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 1-877-687-1169 (Relay Florida 1-800-955-8770).

Si oumenm, oubyen yon moun w ap ede, gen kesyon nou ta renmen poze sou Ambetter from Sunshine Health, ou gen tout dwa pou w jwenn èd ak enfòmasyon nan lang manman w san sa pa koute w anyen. Pou w pale avèk yon entèprèt, sonnen nimewo 1-877-687-1169 (Relay Florida 1-800-955-8770).

AMB18-FL-C-00138

Nuevo en el 2019: Compre en Walmart con las Recompensas de myhealthpays™.

En el 2019, ¡podrá usar sus recompensas de myhealthpays™ para comprar en Walmart!* Ahora puede usar su tarjeta pre-pagada Visa® de myhealthpays™ para ahorrar dinero en los artículos del día a día que necesitan usted y su familia.

No olvide continuar ganando más recompensas de myhealthpays™. Mientras continúe siendo un afiliado o afiliada de Ambetter, éstas no se vencen**. Todas las recompensas del 2018 se transferirán automáticamente al 2019.

Visite Member.AmbetterHealth.com para iniciar sesión en su cuenta y verificar su balance actual de recompensas.

*Las recompensas no pueden usarse para comprar productos de armas de fuego, tabaco o alcohol.
** Las recompensas vencen 90 días después de que termine su cobertura de seguro.
The Bancorp Bank emite esta tarjeta en virtud de una licencia de Visa U.S.A., Inc. The Bancorp Bank; miembro de la FDIC. Es posible que esta tarjeta no pueda usarse en todos los establecimientos que aceptan las tarjetas de débito Visa. Consulte el Acuerdo del Tarjetahabiente para ver las restricciones completas de uso.
La información sobre los beneficios del plan y la cobertura de Ambetter para el 2019 está pendiente de la aprobación como Plan de salud autorizado.

¡Manténgase informado o informada con los consejos más recientes!

Encuentre útiles artículos y consejo experto en línea sobre temas relacionados con la salud en Su centro para una mejor salud. Aprenda cómo elaborar comidas más saludables, añada actividad física a su día y encuentre más formas de mantener el enfoque en estar saludable.

¡No olvide continuar visitando Su centro para una mejor salud para obtener sus noticias sobre la salud!

Lea nuestro artículo destacado:

Los peligros de trabajar sobretiempo

LEER EL ARTÍCULO AHORA

Realice actividades físicas y gane Recompensas de myhealthpays™

Elija una actividad

Ejercítese en el gimnasio, practique el senderismo, juegue un partido de fútbol o participe en una carrera de 5K y gane recompensas. ¡Puede ganar hasta un total de $75 en recompensas de myhealthpays™!

Puede obtener más información sobre todas las formas en que puede ganar recompensas por hacer actividades físicas iniciando sesión en su cuenta segura de afiliado o afiliada en Member.AmbetterHealth.com.

Después de realizar una actividad, sus recompensas se añadirán automáticamente en su cuenta.*

Complete un programa On.Target y gane $50 en Recompensas de myhealthpays™

Use On.Target a fin de obtener ayuda para participar en un programa de salud personalizado en línea. Elija un tema que sea importante para usted. Seleccione de una de cinco áreas meta: nutrición, control del peso, control del estrés, acondicionamiento físico, abandono del tabaco o bienestar financiero. Después, trabaje a su propio ritmo para alcanzar sus metas personales. Su programa incluye herramientas para ayudarle durante todo el camino. Inicie sesión en Member.AmbetterHealth.com para obtener más detalles y para comenzar.

Después de que complete su programa, ¡ganará $50 en recompensas de myhealthpays™!**

USE SUS RECOMPENSAS PARA AYUDAR A PAGAR POR:

- Pagos mensuales de su prima
- Copagos médicos†
- Deducibles
- Coseguros

Próximamente en el 2019 - ¡también podrá usar sus recompensas para comprar artículos del día a día en Walmart!††

*Por favor, después de realizar su actividad física deje pasar varias semanas para que sus recompensas se procesen.
**Por favor, después de realizar su programa On.Target, deje pasar varias semanas para que sus recompensas se procesen.
†Las recompensas de My Health Pays™ no pueden usarse para los copagos de farmacia.
††Las recompensas no pueden usarse para comprar productos de armas de fuego, tabaco o alcohol.

¡Manténgase saludable y mantenga saludables a sus allegados con una vacuna anual contra la gripe!

A nadie le gusta enfermarse. Y como el virus de la gripe cambia cada año, vacunarse anualmente le ayuda a protegerse y proteger a las personas a su alrededor, especialmente a las que corren mayor riesgo de tener problemas de salud debido a la gripe, como niños, mujeres embarazadas y personas con padecimientos crónicos.

Si no planea vacunarse contra la gripe en el otoño (9/1-12/31), posiblemente se deba a que tiene información errónea sobre la vacuna. Los siguientes son los mitos y las verdades más comunes sobre la gripe y su vacuna:

MITO 1

Mito: Estoy saludable y nunca me ha dado gripe.

Destrucción del mito: A fin de permanecer saludable durante la temporada de gripe, se recomienda una vacuna contra la gripe como su primera línea de defensa.

MITO 2

Mito: La vacuna puede ocasionar que la persona se enferme de gripe.

Destrucción del mito: De hecho, la vacuna contra la gripe se elabora con virus de gripe inactivos, de manera que no puede ocasionar que le dé gripe.

MITO 3

Mito: La vacuna contra la gripe es perjudicial para las mujeres embarazadas.

Destrucción del mito: La vacuna contra la gripe puede ayudar a proteger a las mamás embarazadas y a sus bebés que todavía no nacen, debido a que ambos corren mayor riesgo de contraer la gripe.

MITO 4

Mito: Todos los niños son demasiado jóvenes como para vacunarse contra la gripe.

Destrucción del mito: Los niños de seis meses de edad y mayores tienen más riesgos de tener problemas de salud, de manera que la vacuna contra la gripe ayuda a mantenerlos saludables durante toda la temporada de gripe.

MITO 5

Mito: Me vacuné contra la gripe el año pasado, de manera que no necesito hacerlo otra vez.

Destrucción del mito: El virus de la gripe puede cambiar y la vacuna contra esta enfermedad se actualiza cada temporada al determinar cuál será la forma más común del virus. Una vacuna anual también le refuerza el sistema inmunitario.

Fuentes adicionales:
https://www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm
https://www.cdc.gov/flu/resource-center/nivw/nivw-key-points.htm

*Los afiliados y afiliadas de 18 años de edad y mayores pueden vacunarse contra la gripe en una farmacia sin necesidad de cita previa y sin costo para usted.
**Su proveedor de atención primaria o proveedor nos enviará una reclamación para su vacuna contra la gripe. Aproximadamente dos semanas después de que recibamos la reclamación, su recompensa se añadirá a su tarjeta de recompensas de My Health Pays™.

Muestre que le importan sus amigos y familiares vacunándose anualmente contra la gripe, hoy mismo. Reduce la posibilidad de que contagie el virus y ¡está a su disposición sin costo alguno para usted!

Llame a su proveedor de atención primaria (primary care provider; PCP) y pregunte cuándo puede visitar el consultorio sin cita para vacunarse contra la gripe o haga una cita. También puede visitar una farmacia que pertenezca a la red sin una cita.*

Recuerde, después de que se vacune este otoño, ganará $25 en recompensas de** my health pays™!

Use nuestra herramienta de búsqueda Find a Provider (Buscar a un proveedor) para buscar un proveedor en su área.

BUSCAR AHORA

Prepare un omelet español este otoño

Añada este saludable plato principal a cualquier comida. ¡Ofrece una combinación perfecta de verduras, huevos y más para preparar un plato memorable que es tanto colorido como delicioso!

INGREDIENTES

Porciones: 5

5 papas pequeñas, peladas y rebanadas

Aceite vegetal en spray

½ cebolla mediana, picada finamente

1 calabacita pequeña, rebanada

1½ tazas de pimientos verdes/ rojos, en rebanadas finas

5 champiñones medianos, rebanados

3 huevos enteros, batidos

5 claras de huevo, batidas

Pimienta y sal de ajo con hierbas, al gusto

3 onzas de queso mozzarella rallado parcialmente descremado

1 cucharada de queso parmesano con bajo contenido de grasa

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 375 °F.
2. Cocine las papas en agua hirviendo hasta que se suavicen.
3. En una sartén antiadherente, rocíe el aceite vegetal y caliente a fuego mediano.
4. Añada la cebolla y sofríala hasta que se dore.
5. Añada las verduras y sofríalas hasta que se suavicen, pero sin que se doren.
6. En un tazón mediano para mezclar, bata ligeramente los huevos y las claras, la pimienta, la sal de ajo y el queso mozzarella con bajo contenido de grasa.
7. Añada la mezcla de queso en las verduras cocidas y revuelva.
8. En un molde de hornear de 10 pulgadas o una sartén resistente al horno, añada el aceite vegetal en spray y transfiera la mezcla de papas y huevos al molde. Espolvoree encima el queso parmesano con bajo contenido de grasa y hornee hasta que quede firme y dorado por arriba; alrededor de 20–30 minutos.
9. Retire el omelet del horno, enfríelo por 10 minutos y rebánelo en cinco piezas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

Calorías	Calorías de grasa	Grasa total (g)	Grasa saturada (g)	Grasa trans (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
260	90	10	3.5	0	135	240

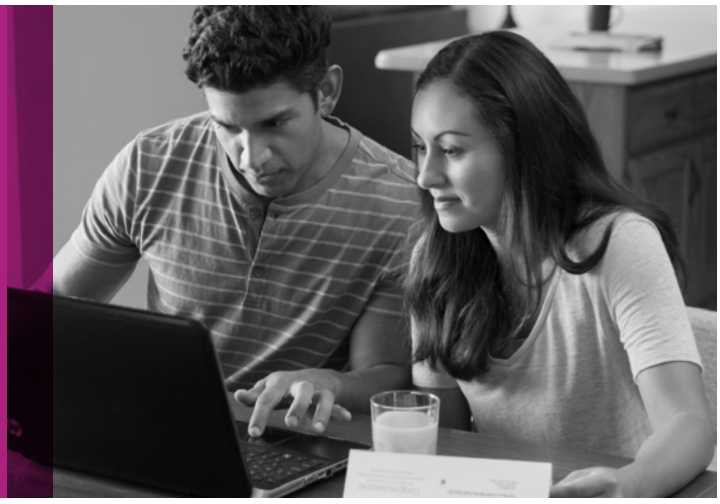
Fibra dietética (g)	Azúcares (g)	Proteína (g)	Vitamina A (% Valor Diario)	Vitamina C (% Valor Diario)	Calcio (% Valor Diario)	Hierro (% Valor Diario)
3	3	16	8%	60%	15%	8%

Receta de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades https://www.cdc.gov/diabetes/ndep/pdfs/38-diabetes-recipe-spanish-omelet.pdf

EN DÓNDE ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN SOBRE SU PLAN DE SALUD

SITIO DE INTERNET Ambetter.SunshineHealth.com	
CUENTA SEGURA DE AFILIADO EN LÍNEA Member.AmbetterHealth.com	
TELÉFONO 1-877-687-1169 (Relay Florida 1-800-955-8770)	
MANUAL PARA AFILIADOS Su Manual para Afiliados es un recurso útil, pues le brinda información sobre cómo aprovechar su plan al máximo. Asimismo, le ayuda a entender mejor su cobertura de seguro de salud y los servicios que tiene a su disposición.	Encuentre su Manual para Afiliados en Ambetter.SunshineHealth.com. Haga clic en *la sección* For Members (Para afiliado*s) y después en el enlace* Member Materials and Forms (Materiales y formularios para afiliados).
PROGRAMA DE BENEFICIOS Su Programa de Beneficios es un resumen de sus servicios cubiertos. Enumera los beneficios cubiertos que tiene a su disposición y le indica cuándo es elegible para recibirlos. También incluye información sobre los montos específicos de su copago, costos compartidos y deducible.	Puede encontrar su Programa de Beneficios y Evidencia de Cobertura al iniciar sesión en su cuenta segura de afiliado o afiliada en línea en Member.AmbetterHealth.com. Después de haber iniciado sesión, vaya a: My Health (Mi salud)→ My Benefits (Mis beneficios) → 2018
EVIDENCIA DE COBERTURA Su Evidencia de Cobertura (Evidence of Coverage; EOC) es un documento detallado que enumera todos los servicios y beneficios que cubre su plan específico. Su Evidencia de Cobertura puede ayudarle a entender cómo acceder la atención médica, qué servicios de salud están cubiertos por Ambetter y qué porción de costos de atención de la salud deberá pagar usted.	

Si tiene preguntas adicionales,
por favor visite:
Ambetter.SunshineHealth.com



Comuníquese con Servicios para los Afiliados para obtener versiones impresas de cualquier material informativo:
1-877-687-1169 (Relay Florida 1-800-955-8770)