

CONTENIDOS:

Cómo mantenerse
sano mientras
envejece

3

Ahorre tiempo y dinero
en sus medicamentos
con receta

5

Recuerde: los saldos
de las tarjetas
vencen pronto

7

Para su salud

OTOÑO/INVIERNO 2022



atención.

Es en lo que creemos.



fallonhealth

Atención y cobertura más abarcativas.

Un mensaje de Richard Burke, presidente y director ejecutivo

Atención. Es en lo que creemos.



Fallon Health es una organización que va más allá del apoyo a nuestros miembros. El enfoque en su bienestar y en el de nuestra comunidad siempre ha sido una prioridad. De hecho, es fundamental para nuestro trabajo y nuestra cultura, ya que creemos en la atención que empodera a las personas para que vivan mejor.

Estos valores son los que nos impulsan y nos guiamos por nuestro deseo de hacer siempre lo correcto por aquellos a quienes servimos y apoyamos. Esto es lo que hace que Fallon sea único.

En 1980, Fallon se convirtió en el primer plan de salud del país en ofrecer un plan Medicare Advantage. Desde entonces, hemos sido un líder en el desarrollo de programas innovadores que proporcionan atención integrada, coordinada y centrada en el paciente. En esta edición de Para su salud, encontrará información sobre algunos de los beneficios nuevos que creamos para promover su salud y bienestar.

Fallon siempre ha sido más que un plan de salud. Para nosotros, acceso y equidad no son palabras de moda. Son la base de lo que hacemos y el motivo por el cual lo hacemos. Estamos orgullosos de brindarle apoyo. Esperamos continuar proporcionándole la cobertura de atención médica que necesita en 2023.

Atentamente,

A stylized, handwritten signature of Richard Burke in blue ink, written in a cursive script.

Richard Burke
Presidente y director ejecutivo



Cómo mantenerse sano mientras envejece

Su salud es su bien más preciado. Y, al igual que con cualquier recurso preciado, se lo debe apoyar y proteger. Si bien la genética juega un papel importante en la calidad de su salud, también lo hacen las elecciones sobre el estilo de vida, particularmente a medida que envejecemos. A continuación, se mencionan algunos puntos para tener en cuenta para vivir de la mejor manera.

Consulte al médico regularmente

Consultar al proveedor de atención primaria (PCP) de manera regular es una de las cosas más importantes que puede hacer para cuidar su salud. Las personas que mantienen una comunicación constante con el PCP y otros proveedores de atención médica suelen tener mejor salud y bienestar generales.

Como parte de su cobertura de Fallon, usted cuenta con una consulta de bienestar anual de Medicare y un examen físico anual de rutina, ambos sin copago. Estas consultas son excelentes oportunidades para que usted y el PCP se enfoquen en la mejora de cualquier afección médica que tenga y en la prevención de problemas nuevos.

Hágase pruebas de detección de cáncer importantes

Cuando algunos cánceres se detectan de manera temprana, es más fácil tratarlos. Es por eso que las pruebas de detección de cáncer se han convertido en una parte importante de la atención preventiva. Según la American Cancer Society:

- Las mujeres de 55 años o más deben realizarse mamografías al menos cada dos años, salvo

que el proveedor recomiende realizarlas con más frecuencia debido a sus factores de riesgo. La decisión sobre la edad a la que se debe suspender esta prueba de detección debe analizarse con el proveedor.

- Las pruebas de detección de cáncer de cuello de útero deben realizarse hasta los 65 años. Después de los 65 años, es posible que no tenga que continuar haciéndose esta prueba de detección si los resultados de varias pruebas anteriores fueron normales. Consulte al médico si debe continuar haciéndose esta prueba de detección.
- Se recomienda que los adultos menores de 75 años se realicen pruebas de cáncer colorrectal. Si tiene menos de 75 años, averigüe si su médico le recomienda una colonoscopia o una prueba inmunoquímica fecal (FIT) anual, un tipo de prueba de detección que usted puede realizar en el hogar. Si esos regímenes de pruebas de detección no son posibles, pregunte sobre otras alternativas. Si tiene entre 76 y 85 años, consulte al médico sobre la frecuencia con la que debe realizarse una prueba de detección o si no necesita ninguna en absoluto.

Proteja su salud ósea

Los huesos saludables son esenciales. Protegen los órganos, sirven de apoyo para los músculos, nos sostienen, y almacenan y liberan calcio. Además, si bien los huesos se regeneran constantemente, el proceso disminuye con el tiempo, lo que puede ponerlo en riesgo de fracturarse. Proteger sus huesos lo ayudará a mantenerse activo y tan fuerte como sea posible.



Hágase pruebas de densidad ósea

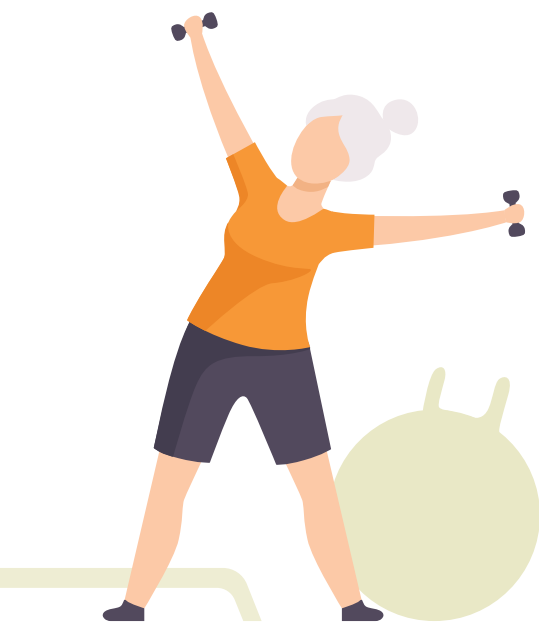
Las pruebas de densidad mineral ósea son la única manera de diagnosticar definitivamente la osteopenia y la osteoporosis, afecciones que ocurren cuando la densidad ósea disminuye, y de predecir su riesgo de fracturas. Hable con el médico sobre sus inquietudes acerca de la osteoporosis durante su próxima cita. Él puede sugerir la realización de una prueba inicial para controlar cualquier pérdida ósea en el futuro.

Minimice el riesgo de tener osteopenia u osteoporosis

La osteopenia es la pérdida de la densidad mineral ósea. Si tiene esta enfermedad, corre un mayor riesgo de tener osteoporosis, una afección en la que los niveles de densidad ósea son gravemente bajos, y el riesgo de fracturas aumenta. Los pequeños cambios en el estilo de vida pueden proteger los huesos.

- Coma alimentos ricos en calcio y vitamina D. Pregunte al médico si los suplementos son adecuados para usted.

Cómo mantenerse sano mientras envejece *continuación de la página 3*



- No fume.
- Limite el consumo de alcohol a no más de una bebida por día si es mujer y a dos bebidas por día si es hombre.
- Haga regularmente ejercicios que impliquen soportar peso, como caminar, trotar, subir escaleras, bailar o levantar pesas al menos 30 minutos por día.

Prevenga las caídas

Más de una de cada tres personas de 65 años o más se caen todos los años. Los problemas de equilibrio, los músculos débiles, la visión disminuida, los riesgos de tropiezo o los efectos secundarios de los medicamentos son las causas comunes de las caídas de los adultos mayores. Una de cada cinco caídas causa una lesión, como una fractura. Puede prevenir las caídas de varias maneras.

- Haga mucha actividad física. Esto mantendrá los músculos fuertes y mejorará su equilibrio.
- Realícese un chequeo de la vista y la audición de forma regular y asegúrese de que sus anteojos o audífonos estén actualizados.

- Haga que su hogar sea un espacio seguro. Tenga buena iluminación en todos los espacios, incluidas luces nocturnas, y tenga linternas en lugares de fácil acceso. Se deben asegurar o eliminar las alfombras y los cables del área. Las escaleras deben tener barandas y los escalones deben estar despejados y tener peldaños antideslizantes.
- Evite el calzado como tacones, zapatos de suela gruesa y pantuflas que pueden causar resbalones y caídas.

Vacúnese

Nuestros sistemas inmunitarios se debilitan a medida que envejecemos, lo que significa que es más difícil para el cuerpo combatir las infecciones. Las vacunas pueden protegerlo de ciertas enfermedades y complicaciones relacionadas y son importantes incluso si goza de buena salud. Con frecuencia, los médicos recomiendan las vacunas para las siguientes cuatro enfermedades a las personas de 65 años o más y Fallon Health cubre el costo de cada una.

COVID-19

La pandemia de COVID-19 nos ha llevado por un largo recorrido lleno de giros y vueltas. Aunque la comprensión de este virus ha progresado, este sigue siendo una emergencia de salud pública. Por ello, es importante que usted se mantenga alerta. Vacunarse todavía es la mejor protección. Si necesita la vacuna o un refuerzo, visite vaxfinder.mass.gov. Si tiene preguntas, hable con el PCP.

Gripe

Entre los signos de la gripe se pueden incluir: fiebre y escalofríos, dolor muscular y dolor de cabeza, dolor de garganta y congestión nasal. Si el virus ingresa en los pulmones, esto puede ser muy grave, particularmente si tiene asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), enfermedades cardíacas, diabetes u otra enfermedad crónica. El virus de la gripe se contagia fácilmente de persona a persona y cambia todos los años. Es por eso que la vacuna se actualiza anualmente y se recomienda encarecidamente para los adultos mayores.

Herpes

Causado por el virus de la varicela, el herpes es una afección dolorosa que afecta los nervios. Entre los síntomas se pueden incluir sarpullido (a veces con ampollas), sensación de ardor, picazón, hormigueo o dolor punzante. El National Institute on Aging y los CDC recomiendan que los adultos sanos de 50 años o más se vacunen contra el herpes (Shingrix), incluso si ya tuvieron varicela, herpes o recibieron la vacuna contra la varicela.

Enfermedad neumocócica

Esta es una infección grave que puede causar neumonía, meningitis y ciertas infecciones en el flujo sanguíneo. La colocación de dos vacunas neumocócicas, al menos con un año de diferencia, puede darle la protección que necesita. Existen varios tipos de vacunas neumocócicas. Analice con su médico cuál sería la mejor opción para usted. ■

Administración de la atención

Si tiene afecciones médicas agudas, crónicas o complejas, los programas gratis de administración de la atención de integración clínica de Fallon Health pueden ayudarlo a mantener o mejorar su salud. Es posible que reciba una llamada o una carta en las que se lo invite a unirse. O bien, puede llamarnos directamente para obtener más información. Usted elige si desea participar o no. Independientemente de cual sea su caso, usted mantendrá los mismos beneficios de Fallon que tiene ahora. Para obtener más información, llame al 1-508-799-2100, ext. 78002, de lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 5:00 p. m. O bien, visite fallonhealth.org/cm. ■

Beneficios dentales mejorados de Fallon Medicare Plus™ para 2023

Los miembros de Fallon Medicare Plus con planes Orange, Green y Blue recibirán beneficios dentales mejorados en 2023.

- Al igual que los planes Green y Blue, el plan Orange ahora incluye cobertura dental preventiva e integral para 2023.
- **Usted pagará \$0** por la cobertura dental preventiva con los planes Orange, Green o Blue.

Para obtener información detallada sobre sus beneficios dentales, consulte el apéndice dental en línea en fallonhealth.org/medicare.

Para obtener información sobre todos los cambios en su plan para 2023, consulte el Aviso anual de cambios que recibió en septiembre. También está disponible en línea en fallonhealth.org/medicare para Fallon Medicare Plus y en fallonhealth.org/navicare para NaviCare. ■



Ahorre tiempo y dinero en sus medicamentos con receta

¿Tiene medicamentos con receta? Fallon tiene servicios para los miembros de Fallon Medicare Plus y NaviCare y puede ayudarlo a obtener los medicamentos que necesite, exactamente cuando los necesite.

Rx Savings Solutions (RxSS™)

Fallon se asoció con RxSS para ayudar a los miembros de Fallon Medicare Plus a encontrar opciones de costos más bajos para sus medicamentos con receta. A través de su servicio gratis y confidencial, RxSS identifica medicamentos con receta alternativos que le permiten ahorrar, al menos, \$5 o más.

Usted y el médico deciden qué opciones de medicamentos son las mejores para su salud y presupuesto. RxSS facilita el proceso y lo ayudará durante él. Visite fallonhealth.org/rxss. O bien, puede llamarnos al 1-800-325-5669 (TRS 711), de lunes

a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. (Del 1 de octubre al 31 de marzo, los siete días de la semana).

Entrega a domicilio de OptumRx®

Si ha estado tomando los mismos medicamentos durante algunos meses o más tiempo, puede inscribirse en el programa de farmacia de pedidos por correo de Fallon. La entrega a domicilio de OptumRx entregará sus medicamentos con receta directamente en su hogar, lo que le ahorrará tiempo y dinero en combustible. Además, el envío es gratis a cualquier lugar en los EE. UU.

Tanto para los miembros de NaviCare y Fallon Medicare Plus, esta opción conveniente le garantiza que tendrá sus medicamentos cuando los necesite.

Además, los miembros de Fallon Medicare Plus ahorran dinero mediante el pedido por correo

en lugar de ir a la farmacia minorista. Para la mayoría de los medicamentos de los niveles 2 a 4, puede recibir un suministro para 90 días de sus medicamentos con receta y pagar solo un suministro para 60 días. ¡Así ahorra el copago de todo un mes! Para los medicamentos del nivel 1, puede obtener un suministro para 100 días de su medicamento con receta y su copago permanecerá en \$0.

Para obtener más información sobre cómo usar este programa de farmacia de pedidos por correo, visite nuestro sitio web.

- Miembros de Fallon Medicare Plus: fallonhealth.org/mailorder
- Miembros de NaviCare: fallonhealth.org/mail-order

O bien, puede llamar a la entrega a domicilio de OptumRx al 1-844-657-0494 (TRS 711), las 24 horas del día, los siete días de la semana. ■

Nuevos beneficios de NaviCare® para 2023

Los miembros de NaviCare tendrán dos beneficios nuevos increíbles en 2023:

Tarjeta Self-Care

Con su tarjeta Self-Care precargada, obtendrá \$50 por trimestre calendario (hasta \$200 por año) para comprar artículos de cuidado personal y alimentos. Esto se agrega a los dólares que tenga en sus tarjetas Save Now y Healthy Food.

Recibirá su tarjeta y las instrucciones sobre cómo usarla en enero de 2023. Use su tarjeta para comprar artículos personales como jabón, desodorante, champú, acondicionadores y más. También puede usar la tarjeta para comprar productos alimenticios como arroz, frijoles, carne,

vegetales y más. Haga sus compras en las tiendas autorizadas, en línea o por teléfono.

Si tiene preguntas, el Servicio para los inscritos puede ayudarlo. Llámelos al 1-877-700-6996 (TRS 711) de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. (Del 1 de octubre al 31 de marzo, los siete días de la semana).

Papa Pals

Si es miembro de NaviCare, ahora puede acceder a un excelente beneficio nuevo provisto por un programa llamado Papa Pals. Además, se le ofrece sin ningún costo.

El programa Papa Pals presta servicios de apoyo en el hogar que pueden ayudarlo con las

necesidades diarias, desde tareas domésticas livianas hasta la compra de alimentos, ayuda con la tecnología y compañía. Si decide ser parte del programa, recibirá un Papa Pal. Este Pal será alguien que viva en su área. Su Pal se elegirá cuidadosamente, ya que queremos asegurarnos de que no solo reciba un Pal, sino un amigo nuevo.

Las personas que se convierten en Papa Pals son cuidadosamente seleccionadas, evaluadas y capacitadas. Puede estar seguro de que su salud y seguridad son lo más importante para Fallon y Papa.

Para obtener más información, llámenos al 1-877-700-6996 (TRS 711), de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. (Del 1 de octubre al 31 de marzo, los siete días de la semana). ■

Trabajamos de forma interna para apoyarlo y protegerlo

Fallon tiene consultorios establecidos para asegurar que usted reciba atención clínica segura y de alta calidad, y excelentes servicios. Nuestro Programa de servicios de calidad controla la satisfacción y las quejas de los miembros, la continuidad y coordinación de la atención, el uso adecuado de medicamentos, la atención médica preventiva y mucho más. Puede encontrar más información en fallonhealth.org/about/quality o llame al 1-508-368-9103 y solicite un folleto.

Nuestro Equipo de revisión de la utilización analiza los historiales de tratamiento de los miembros para determinar si la atención fue médicamente necesaria, eficaz y clínicamente adecuada. Luego, el equipo analiza las maneras

de mejorar en casos futuros similares. Nuestras decisiones se basan, primero y principal, en los beneficios de recibir atención médicamente necesaria para la prevención o el tratamiento de una enfermedad. No ofrecemos ninguna compensación ni recompensa a nuestro Equipo de revisión de la utilización ni a proveedores afiliados por denegar o restringir la atención o los servicios adecuados. Para conocer todos sus derechos y responsabilidades, visite fallonhealth.org/members/resources/rights, revise su Evidencia de cobertura (EOC) en línea en fallonhealth.org/medicare o fallonhealth.org/navicare, o llámenos para solicitar una EOC por correo. ■

Directrices de práctica clínica y atención preventiva

Nuestras directrices para la práctica clínica y la atención preventiva están diseñadas para apoyar los procesos de toma de decisiones con respecto a la atención del paciente. Puede consultar estas directrices en nuestro sitio web en fallonhealth.org/cg. Si desea una copia impresa, llame al número de teléfono de su plan que se indica en la portada posterior. Le recomendamos que revise las directrices y las analice con el médico. ■



Aplicaciones de terceros: proteja su información personal

¿Considera usar una aplicación de terceros para guardar y realizar el seguimiento de su información de salud? Las aplicaciones se usan en dispositivos móviles como teléfonos inteligentes y tabletas. Si está considerando usar una aplicación, debe tener cuidado con aquellas que elija. Por ejemplo, si una aplicación que está considerando no tiene una política de privacidad, le recomendamos que no la use.

Además, la mayoría de las aplicaciones de terceros no están contempladas por la Ley de Portabilidad y Responsabilidad de Seguros de Salud (HIPAA), lo que significa que es posible que la información de salud que comparta o guarde no esté protegida de la manera en que está acostumbrado. En cambio, la mayoría de las

aplicaciones de terceros están bajo la jurisdicción de la Federal Trade Commission (FTC) y sus leyes, que incluyen protecciones contra las prácticas engañosas (p. ej., compartir su información personal a pesar de tener una política de privacidad que establezca lo contrario).

Para obtener más información sobre cómo proteger su información de salud personal cuando usa una aplicación, visite la página de privacidad de nuestro sitio web en fallonhealth.org/about/privacy.

Si nota alguna actividad sospechosa relacionada con sus beneficios de Fallon, envíenos un correo electrónico a compliance@fallonhealth.org o llame a nuestra línea directa anónima gratis al 1-888-203-5295 las 24 horas del día, los siete días de la semana. ■

Evite el fraude y el abuso con la atención médica: ¡usted puede ayudar!

En Fallon, siempre trabajamos para prevenir, detectar y denunciar el fraude y el abuso relacionados con la atención médica. Usted también desempeña un rol clave. A continuación, verá algunas medidas que puede tomar para protegerse del fraude a la hora de obtener cobertura o buscar los servicios de atención médica que necesita.

- No dé sus números o tarjetas de Fallon, Medicare, Medicaid o del Seguro Social. Nunca permita que alguien use su tarjeta de identificación.
- Conozca su historia clínica, incluidas las pruebas que se realizó y los diagnósticos que recibió. Haga preguntas para asegurarse de que sus registros médicos estén actualizados y sean precisos.
- Revise todas las facturas y los estados de cuenta de sus proveedores y de Fallon. Revise detalladamente las fechas de viajes, servicios de atención en el hogar y consultas en el hospital para asegurarse de que la información sea precisa.
- No reciba ofertas de compañías desconocidas para obtener servicios, suministros o pruebas "gratis" o "a un costo mínimo o nulo". Estas son posibles estafas diseñadas para obtener su información de atención médica personal y para cobrarle a Fallon por cualquier oferta que usted acepte. Tenga en cuenta que Medicare no lo llamará por teléfono ni lo visitará en su domicilio para ofrecerle algo. ■

Recuerde: los saldos de las tarjetas vencen pronto

El final del año calendario llegará antes de que nos demos cuenta. Si tiene saldos en su tarjeta Benefit Bank, Save Now o Healthy Food, puede usarlos hasta el 31 de diciembre de 2022. Recuerde que los saldos en estas tarjetas no se transfieren al año siguiente. Por eso, queremos asegurarnos de que pueda aprovechar sus beneficios al máximo.

Si necesita información sobre saldos, comuníquese con nosotros:

Tarjeta Benefit Bank

(Planes Fallon Medicare Plus Orange, Green, Blue y Premier HMO; planes Fallon Medicare Plus Central Green, Blue y Premier HMO)

Llame al 1-800-325-5669 (TRS 711) de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. o visite el portal para miembros MyFallon en members.fallonhealth.org.

Tarjeta Save Now (NaviCare)

Llame al 1-888-682-2400 (TTY 711), las 24 horas del día, los siete días de la semana, o visite myotccard.com.

Tarjeta Healthy Food (NaviCare)

Llame al 1-888-983-8983 (TTY 711), las 24 horas del día, los siete días de la semana, o visite healthyfoodcard.com. ■

Más información

Fallon Medicare Plus™ (Medicare Advantage) Servicio al Cliente

Llame al 1-800-325-5669 (TRS 711), de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. (Del 1 de octubre al 31 de marzo, los siete días de la semana) fallonhealth.org/medicare

Fallon Medicare Plus Supplement (Medicare Supplement) Servicio al Cliente

Llame al 1-800-868-5200 (TRS 711), de 8:00 a. m. a 6:00 p. m. los lunes, martes, jueves y viernes; de 10:00 a. m. a 6:00 p. m. los miércoles
fallonhealth.org/medsupp

Servicio para los inscritos de NaviCare® SCO y NaviCare® HMO SNP

Llame al 1-877-700-6996 (TRS 711) de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. (Del 1 de octubre al 31 de marzo, los siete días de la semana) fallonhealth.org/navicare

Siga a Fallon

Siga a Fallon Health en Facebook (facebook.com/fallonhealth) y Twitter (twitter.com/fallon_health) para obtener consejos de salud, conocer los eventos comunitarios y recibir asesoramiento sobre cómo usar su seguro de la mejor manera.



El Departamento de Relaciones Corporativas del plan de salud realiza la guía de salud de Fallon Health para los miembros de Fallon Medicare Plus y NaviCare. Los médicos y administradores de Fallon revisaron el contenido de este boletín informativo. Esta publicación no promueve ningún tratamiento médico en particular ni respalda la gestión de problemas médicos sin el asesoramiento y la atención de los profesionales de atención médica. No somos responsables del contenido de los sitios web no afiliados mencionados en esta publicación. Algunos de los artículos de este boletín informativo pueden describir servicios o procedimientos que no son beneficios cubiertos. La elegibilidad para los programas y beneficios puede variar según su plan y producto.

Editora: Heather Porter; *escritora y jefa de edición:* Lisa Dayne; *gerente de marca visual y diseño:* Pam Spielberg; *diseñadora gráfica:* Carol Daly; *gerente de producción:* Ron Parker

Visite nuestro sitio web en fallonhealth.org/medicare-choices.

Copyright 2022

Fallon Health es un plan HMO que tiene un contrato con Medicare y un contrato con el programa de Medicaid de Massachusetts. La inscripción en Fallon Health depende de la renovación del contrato. NaviCare es un programa voluntario asociado con MassHealth/EOHHS y los CMS.