

KelseyCare
Advantage
☆☆☆☆

LIVING WELL

Abril 2023

¡**Conozca nuestro nuevo nombre!** Living Well está diseñado para ayudarlo a aprovechar al máximo su plan, e incluye consejos sobre salud y bienestar para que usted pueda tener una vida saludable.

PRUEBE UN HOUSECALL MODERNO

KelseyCare Advantage se complace en anunciar la incorporación de Optum HouseCalls, un nuevo beneficio de salud y bienestar que se le ofrece sin costo adicional.

Aunque vea a su médico anualmente durante su visita anual de bienestar, la mayor parte de lo que sucede con nuestra salud ocurre fuera de la consulta del médico. HouseCalls es un nuevo programa que le ofrece una visita al año de un clínico a domicilio. Aunque se sienta sano, tener un control a mitad de año con un médico ayuda a identificar y abordar los problemas de salud que pueden surgir entre las visitas al médico, lo que le ayuda a mantener un buen estado de salud. Desde los pacientes más sanos hasta los que padecen múltiples enfermedades crónicas, HouseCalls está pensado para todos nuestros pacientes, independientemente de su estado de salud.

No tiene que viajar. No hay salas de espera. Un médico le visitará en su casa y desarrollará un plan de salud adaptado a sus necesidades individuales. La visita HouseCalls es rápida de programar y fácil de completar.

Durante la visita HouseCalls, puede esperar lo siguiente:

- ✓ Revisión de medicamentos actuales.
- ✓ Respuestas a preguntas sobre el manejo de afecciones de salud.
- ✓ Educación, consejos de prevención, atención y atención de recursos.
- ✓ Derivaciones a otros servicios de salud.
- ✓ Lista de control de salud posterior a la visita.

Al final de su visita, recibirá una lista de control de salud posterior a la visita. Es importante recordar que su visita HouseCalls no debe reemplazar las citas normales con su médico. HouseCalls trabaja para apoyar a su médico reforzando la educación que se le proporciona durante sus visitas regulares. Una vez finalizada la visita, HouseCalls le enviará un resumen posterior a la visita a su médico para su revisión. En su próxima cita, usted y su médico pueden analizar cualquier inquietud que haya surgido durante la visita HouseCalls. La salud es una búsqueda de por vida y sus proveedores forman parte de su recorrido. Hable con ellos sobre sus objetivos de salud.

¡COMA UN REFRIGERIO PARA TENER UN BUEN ENTRENAMIENTO!

Es posible que los refrigerios y el ejercicio no parezcan ir de la mano, pero lo que come antes y después de hacer ejercicio puede marcar una gran diferencia en la forma en que responde su cuerpo¹.

Los adultos de edad avanzada que combinan los refrigerios nutritivos con el ejercicio pueden ver un mayor descenso de su presión arterial en reposo y ganar más masa muscular que con el ejercicio solo¹. De hecho, comer un refrigerio saludable después de un entrenamiento de fuerza es una de las mejores formas de aumentar la masa muscular para los adultos de edad avanzada.

A continuación, le proponemos algunos refrigerios para que aproveche al máximo sus entrenamientos:

❶ **Antes del entrenamiento²**. Para obtener más energía, coma refrigerios con hidratos de carbono una hora antes de hacer ejercicio, como por ejemplo:

- Pan o cereales de granos integrales
- Banana, manzana u otra fruta fresca
- Yogur o leche descremada

❷ **Después del entrenamiento²**. Para ayudar a que los músculos se recuperen, coma refrigerios con hidratos de carbono y proteínas en las dos horas siguientes después de hacer ejercicio, como por ejemplo:

- Batido de frutas
- Sándwich de mantequilla de maní
- Pavo sobre pan de grano integral con verduras

SilverSneakers es un programa de estilo de vida y ejercicio físico diseñado específicamente para personas de edad avanzada, y está incluido en su plan KelseyCare Advantage sin costo adicional. Consulte los artículos de SilverSneakers como [6 Best Snacks to Eat Before and After a Cardio Workout](#) (Los 6 mejores refrigerios para comer antes y después de un entrenamiento cardiovascular).

Con SilverSneakers, seguro que encuentra algo que se adapte a su nivel, desde SilverSneakers Classic con opciones para sentarse, hasta Total Body Strength de alta intensidad. Además, SilverSneakers le ofrece acceso a lo siguiente:

- Membresías a miles de gimnasios³ (visite tantos como quiera).

- Clases de ejercicio en grupo⁴ diseñadas para todas las habilidades.
- Instructores capacitados en ejercicios físicos para personas de edad avanzada.
- Actividades divertidas fuera del gimnasio.
- Videos de entrenamiento en línea de SilverSneakers On-Demand para entrenamientos en casa, disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Clases y talleres completos de SilverSneakers LIVE (ejercicios con otras personas, pero desde la comodidad de su hogar).
- Aplicación móvil SilverSneakers GO con programas de entrenamiento, buscador de gimnasios y mucho más.

Descubra un beneficio para la salud y el mantenimiento físico de los adultos mayores de 65 años. Visite [SilverSneakers.com/GetStarted](https://www.silversneakers.com/GetStarted) para obtener su número de identificación de SilverSneakers hoy mismo.

Hable siempre con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. Hable siempre con su médico sobre los cambios importantes en la nutrición, especialmente si tiene una afección crónica o toma medicamentos recetados con regularidad.

1. aahf.info/older-adult-fitness-effects-exercisenutrition/
2. mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20045506
3. Los centros participantes (Participating locations, "PL") no son propiedad ni están operados por Tivity Health, Inc. ni sus filiales. El uso de las instalaciones y los servicios de los PL se limita a los términos y condiciones de la membresía básica del PL. Las instalaciones y los servicios varían según el PL.
4. La membresía incluye clases grupales de ejercicio físico dirigidas por un instructor de SilverSneakers. Algunos gimnasios ofrecen clases adicionales a los miembros. Las clases varían según el gimnasio.



SilverSneakers y el logotipo del calzado de SilverSneakers son marcas comerciales registradas de Tivity Health, Inc. © 2023 Tivity Health, Inc. Todos los derechos reservados. SSFP3916_0123

CÓMO EVITAR LAS CAÍDAS

Las caídas son una de las principales causas de lesiones y muerte entre los adultos de edad avanzada.

De hecho, uno de cada cuatro estadounidenses de 65 años o más se cae cada año, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Sin embargo, las caídas no son una consecuencia normal del envejecimiento y a menudo pueden prevenirse.

ESTOS SON ALGUNOS CONSEJOS PARA AYUDARLO A PREVENIR LAS CAÍDAS:

Haga ejercicio con regularidad: el ejercicio puede ayudar a mejorar el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad, lo que puede contribuir a prevenir las caídas. Intente incorporar ejercicios que se centren en el equilibrio y la estabilidad, como el taichí o el yoga, en su rutina.

Controle sus medicamentos: ciertos medicamentos pueden aumentar el riesgo de las caídas, especialmente si causan mareos, somnolencia o confusión. Hable con su médico o farmacéutico sobre cualquier medicamento que esté tomando para ver si podría estar contribuyendo al riesgo de experimentar caídas.

Hágase exámenes de control de la vista: una vista deficiente puede aumentar el riesgo de

experimentar caídas, por lo que es importante que se haga exámenes de control de los ojos con regularidad. Asegúrese de que sus anteojos o lentes de contacto estén en buen estado y de que su casa esté bien iluminada.

Mantenga su hogar seguro: elimine de su casa los peligros de tropiezo, como alfombras sueltas y desorden.

Instale barras de sujeción en el baño y pasamanos en las escaleras. Asegúrese de que todas las áreas de su casa estén bien iluminadas, incluidas las escaleras y los pasillos.

Use calzado adecuado: use zapatos que le queden bien y tengan suelas antideslizantes. Evite usar zapatos con tacos altos o suelas resbaladizas.

Manténgase hidratado: la deshidratación puede causar mareos y aumentar el riesgo de experimentar caídas. Asegúrese de beber suficiente agua durante todo el día.

Al seguir estos pasos, puede reducir el riesgo de experimentar caídas y mantenerse seguro e independiente.

Si experimenta una caída, es importante que hable con su médico y le diga lo que sucedió. Pueden ayudar a determinar si hay algún problema de salud subyacente que deba tratarse y recomendar cualquier tratamiento o terapia necesarios.



KELSEY-SEYBOLD FACILITA MÁS QUE NUNCA LA OBTENCIÓN DE LA ATENCIÓN NECESARIA

Ya sea que esté lidiando con una afección crónica o que necesite atención por una enfermedad repentina, la prioridad principal de Kelsey-Seybold Clinic es que usted obtenga la atención que necesita, de la manera y en el momento que sea conveniente para usted. Con cientos de nuevos proveedores listos para prestarle servicios y nuevas ubicaciones de Kelsey-Seybold que se abren en todo Houston todos los meses, Kelsey-Seybold no deja de invertir para brindarle el acceso a la atención que se merece. Y, aunque siempre estamos contentos de verlo en persona, nuestras conocidas opciones de atención virtual están a su disposición los 365 días del año.

VISITAS POR VIDEO: ATENCIÓN PERSONALIZADA, SIN MOVERSE

Muchos pacientes de KelseyCare Advantage están aprendiendo cómo nuestras visitas por video facilitan la obtención de la atención necesaria. Gracias a las visitas por video, puede mantener una conversación programada en tiempo real con un proveedor certificado por la junta de su elección desde su teléfono inteligente, tableta o computadora utilizando MyKelseyOnline o la aplicación móvil MyKelsey. Las visitas por video están disponibles para la atención primaria y más de 20 especialidades.

¡RESERVAR UNA VISITA POR VIDEO ES FÁCIL!

1. Inicie sesión en MyKelseyOnline.com o utilice la aplicación.
2. Seleccione "Schedule an Appointment" (Programar una cita) y elija Primary or

Specialty Care (Atención primaria o Atención especializada).

3. Elija "Video Visit" (Visita por video) y siga las indicaciones para programar una cita.

VISITA POR VIDEO AHORA: ACCESO RÁPIDO A LA ATENCIÓN AHORA MISMO

¿Necesita una alternativa más rápida? Pruebe nuestra opción de visita por video a demanda llamada Video Visit Now (Visita por video ahora). Esta opción le permite unirse a nuestra sala de espera virtual para ser atendido por el siguiente proveedor de atención primaria disponible de Kelsey-Seybold, sin necesidad de programar una cita. Video Visit Now (Visita por video ahora) incluso está disponible en las noches, los fines de semana y los días feriados. Por lo general, puede recibir la atención necesaria en menos de 30 minutos.

VISITAS ELECTRÓNICAS: UNA VISITA AL CONSULTORIO DE SU BANDEJA DE ENTRADA

Para una variedad de problemas de salud comunes, nuestras visitas electrónicas le permiten enviar información detallada sobre sus síntomas a un proveedor de atención primaria o especializada certificado por la junta y recibir un plan de tratamiento por escrito a través de MyKelseyOnline en aproximadamente una hora, durante las horas de visita electrónica. Las visitas electrónicas pueden enviarse las 24 horas del día, los 365 días del año.

Para ver a un proveedor a demanda, solo tiene que iniciar sesión en MyKelseyOnline y elegir Video Visit Now (Visita por video ahora) en el menú de la página de inicio.

El Dr. Rohan Wagle, médico administrador de Salud Digital de Kelsey-Seybold, afirma que los pacientes a menudo están impresionados por lo bien que funcionan las visitas por video y las visitas electrónicas. “Estas opciones de atención virtual son ideales para los problemas de salud, como afecciones de la piel, problemas de salud mental, dolor articular y muscular, malestar estomacal y dolencias respiratorias comunes”, afirma. “Los pacientes pueden utilizar su teléfono inteligente, tableta o computadora en la comodidad de su hogar y acceder a la atención médica con gran facilidad”.

PARA SOLICITAR UNA VISITA ELECTRÓNICA:

1. Inicie sesión en MyKelseyOnline.com o utilice la aplicación.
2. Seleccione “E-Visit” (Visita electrónica) en el menú de la página de inicio.
3. Siga las indicaciones para enviar su solicitud de visita electrónica.



Dr. Rohan Wagle, MD, FACC
Cardiólogo | Médico
Administrador de Salud Digital

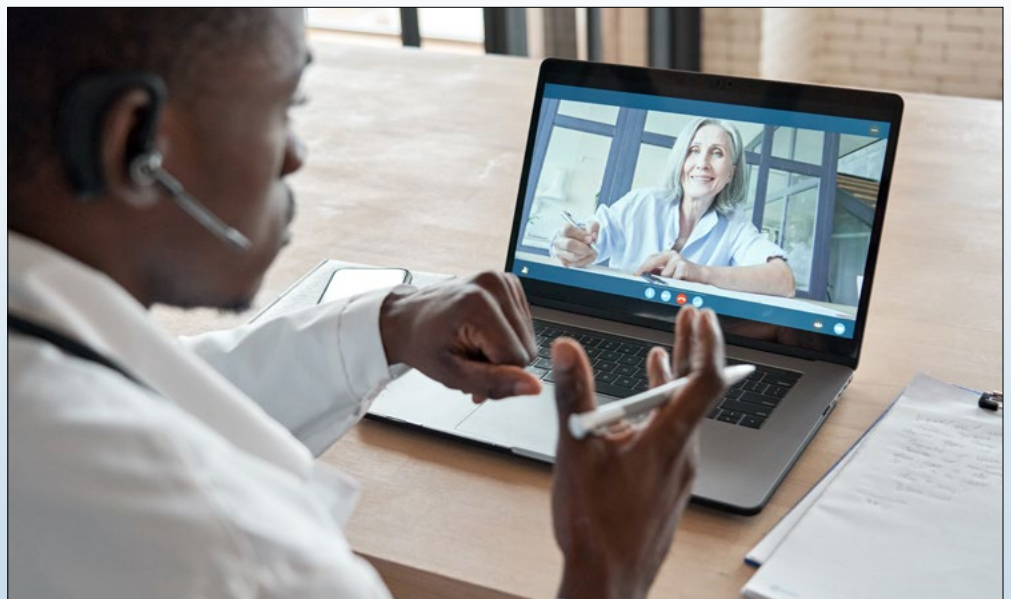
CITAS EN PERSONA PARA SU MAYOR COMODIDAD

Cuando es preferible una visita en persona, nuestras puertas siempre están abiertas, con más puertas que se abren todos los días.

En 2022, incorporamos cinco nuevos centros en Houston. En 2023, abriremos seis nuevas clínicas y ampliaremos 12 centros actuales. También dimos la bienvenida a 192 nuevos proveedores al equipo médico de Kelsey-Seybold y tenemos planes para incorporar 240 más en 2023, todo esto con el objetivo de mejorar el acceso y el servicio para usted.

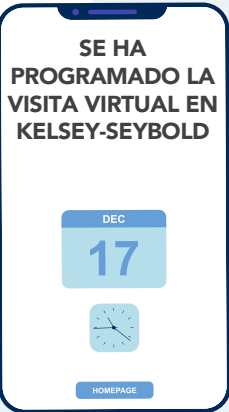
Las citas en persona en el mismo día o al día siguiente están disponibles a través de MyKelseyOnline o llamando a nuestro Centro de contacto disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Incluso tenemos citas disponibles los sábados para la atención a enfermos en determinados centros y estamos mejorando continuamente nuestros horarios para ofrecer más disponibilidad que nunca, sobre todo en la atención especializada.

¡USTED es nuestra prioridad!



UN BREVE RESUMEN DE LA ATENCIÓN VIRTUAL DE KELSEY-SEYBOLD

¡TIENE OPCIONES!



VISITAS POR VIDEO

- Una visita programada con su proveedor a través de su teléfono inteligente o computadora en MyKelseyOnline.
- Disponible para la atención primaria y más de 20 especialidades.
- Disponible para las citas para el mismo día y el día siguiente.
- Programe a través de su cuenta de MyKelseyOnline y seleccione "Video Visit" (Visita por video) para el tipo de servicio.
- De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.
- Paga el mismo copago que una visita al consultorio.

EL MÉDICO LO VERÁ AHORA

NOW



VISITA POR VIDEO AHORA

- Una visita a demanda a través de nuestra "fila" virtual para ver al siguiente proveedor disponible de Kelsey-Seybold.
- Disponible para una lista específica de inquietudes médicas de atención primaria.
- Los tiempos de espera suelen ser inferiores a 30 minutos.
- Inicie sesión en MyKelseyOnline y seleccione Video Visit Now (Visita por video ahora).
- De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.
- Los fines de semana y días feriados, de 10:00 a. m a 4:00 p. m.
- Paga el mismo copago que una visita al consultorio.



VISITAS ELECTRÓNICAS

- Al igual que en un intercambio de correos electrónicos, puede enviar los síntomas detallados de una serie de afecciones comunes y recibir un plan de tratamiento por escrito de un médico de atención primaria o especializada certificado por la junta en aproximadamente una hora.
- Disponible para una lista específica de inquietudes médicas de atención primaria y especializada.
- El tiempo de respuesta suele ser de una hora o menos. *Las horas de la visita electrónica se aplican al tiempo de respuesta.
- Inicie sesión en MyKelseyOnline y seleccione E-Visit (Visita electrónica).
- De lunes a viernes, de 6:00 a. m. a 9:00 p. m.
- Los fines de semana y días feriados, de 10:00 a. m a 4:00 p. m.*
- *Atención primaria solo los fines de semana.
- Por lo general, es menos costoso que el copago por visita al consultorio.

CONOZCA A LA NUEVA PROVEEDORA DE KELSEY-SEYBOLD CLINIC

Kelsey-Seybold Clinic está incorporando nuevos médicos para satisfacer las necesidades de nuestros pacientes. Queremos presentarles a la Dra. Elizabeth Maccato que se incorporó en enero al servicio de Medicina Interna de Fort Bend.

Nacida en Houston, la Dra. Elizabeth Maccato estudió en la University of St. Thomas, donde obtuvo su licenciatura en Biología en 2015. Se graduó con honores y estuvo en la lista del decano durante ocho semestres.

En 2019, finalizó sus estudios de Medicina en The University of Texas Medical Branch en Galveston. Posteriormente, en 2022, se trasladó a Las Vegas para completar su residencia en Medicina Interna en la Kirk Kerkorian School of Medicine de la University of Nevada, Las Vegas.

La Dra. Maccato trata a pacientes adultos de 18 años o más con afecciones médicas agudas y crónicas, y está muy interesada en la atención médica de la comunidad LGBTQ+.



NUEVAS APERTURAS DE CLÍNICAS: VERANO DE 2023



SPRINGWOODS VILLAGE CAMPUS

2340 N. Grand Parkway
Spring, TX 77389

ELDRIDGE CLINIC

2940 Eldridge Pkwy
Houston, TX 77082

CALENDARIO DE OBSERVANCIA

ABRIL

MES NACIONAL DE DONE VIDA

Abril es el Mes Nacional de Done Vida. Fundada en 2003, su objetivo es concienciar y motivar a los estadounidenses para que se registren como donantes de órganos, ojos, tejidos, médula ósea y donantes de sangre. También es el momento de rendir homenaje a quienes han salvado vidas gracias a la donación de órganos.

¿Qué puede hacer para ayudar?

¡Conviértase en donante! Según la Administración de Recursos y Servicios de Salud no hay un límite de edad, ya que uno de cada tres donantes de órganos tiene más de 50 años. Además, afirman lo siguiente:

- Más de 100,000 hombres, mujeres y niños están en la lista de espera nacional para recibir un trasplante.
- Cada día mueren 17 personas esperando de un trasplante de órganos.
- Además, cada 10 minutos se incluye otra persona en la lista de espera para recibir un trasplante.

Aumentar la concienciación: el 16 de abril vístase de azul y verde para ayudar a concienciar sobre la donación de órganos, ojos y tejidos. También puede unirse a organdonor.gov y compartir sus publicaciones a través de Facebook, Twitter y YouTube.

Sea voluntario. Trabaje con una organización de obtención de órganos (organ procurement organization, OPO) para ayudar a las personas a registrarse como donantes o con cualquier otra tarea con la que puedan necesitar ayuda.

DÍA DE LA TIERRA

El Día de la Tierra es el sábado 22 de abril, pero ¡celebremos todo el mes! Es un buen momento para pensar en pequeñas formas de ayudar a cuidar el medioambiente. A continuación, presentamos algunas sugerencias:

Reciclar: el reciclado toma objetos que

normalmente se tirarían a la basura y fabrica nuevos productos a partir de estos. A continuación, la Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency, EPA) presenta algunos de sus beneficios.

Reciclado:

- Reduce la cantidad de basura en los vertederos.
- Proporciona empleo y seguridad económica mediante el uso de una fuente nacional de materiales.
- Conserva recursos naturales como árboles y agua.
- Y reduce la contaminación y los gases de efecto invernadero del procesamiento de materias primas nuevas.

Plantar un árbol: los árboles limpian el aire que respiramos absorbiendo la contaminación. La Arbor Day Foundation afirma que un árbol puede absorber casi 10 libras de aire contaminado al año, y libera 260 libras de oxígeno.

¡El mundo digital! Inscríbese para recibir más comunicaciones electrónicas de sus facturas y documentos importantes. Esto reducirá el desorden, ayudará a salvar árboles y le permitirá mantener sus documentos juntos. Si desea recibir los documentos importantes de KelseyCare Advantage por correo electrónico, puede suscribirse visitando nuestro sitio web kelseycareadvantage.com y haciendo clic en:

- Already a Member? (¿Ya es miembro?)
- Member Forms (Formularios para miembros)
- Envíe por correo electrónico el formulario de suscripción. Para ello, haga clic aquí.

Solo tenemos una Tierra, ¡así que cuidémosla juntos!

MAYO

Este año, la Semana de la Salud de la Mujer comienza el Día de la Madre, el 14 de mayo. La Semana de la Salud de la Mujer sirve para recordar a todas las mujeres que su salud es importante y que debe priorizarse.

Desafortunadamente, las mujeres a menudo ignoran sus propias necesidades de salud. Hacer malabares con agendas repletas de horarios, afecciones de salud crónicas, problemas de transporte o cuidar de un ser querido hacen que sea fácil posponer sus propias necesidades de salud. Este año, priorice su propia salud.

Atención preventiva

Aproveche los servicios de atención preventiva proporcionados por su plan sin costo. La atención preventiva es una parte importante para mantenerse saludable. Al identificar las afecciones subyacentes de salud de forma temprana, el tratamiento puede ser más eficaz.

Hable con su médico para programar lo siguiente:

- Visita anual de bienestar
- Mamografía
- Examen de detección de densidad ósea
- Examen de detección de cáncer cervicouterino y vaginal
- Exámenes vasculares
- Exámenes de control de peso
- Exámenes de detección de enfermedades de transmisión sexual (ETS)
- Control del colesterol

Asegúrese también de estar al día con sus vacunas.

La Semana de la Salud de la Mujer es un sutil recordatorio para ser proactiva con respecto a su salud. Pero no tiene que esperar hasta mediados de mayo para comenzar. Comience hoy mismo su recorrido hacia un mejor estado de salud. Llame a su médico para hablar sobre los exámenes de atención preventiva. Programe su cita, llame al 713-442-0000 o visite MyKelseyOnline.com.

JUNIO

Los hombres son menos propensos a visitar al médico que las mujeres. La segunda semana de junio es la Semana de la Salud del Hombre. Es el momento perfecto para revisar sus objetivos de salud a mitad de año y programar cualquier atención que haya pospuesto.

Este 12 al 18 de junio, adopte un enfoque proactivo de su salud. Hable con su médico sobre su salud, sus preocupaciones y cómo tratar mejor cualquier síntoma. Juntos pueden elaborar un plan para su salud y programar las pruebas o exámenes necesarios. No todo lo relacionado con su salud está bajo su control. Ponga en marcha un plan de prevención para ayudar a detectar problemas de salud frecuentes de forma temprana y aumentar sus posibilidades de un tratamiento exitoso.

Exámenes de salud preventivos comunes para hombres

- Cáncer de próstata
- Cáncer de colon
- Exámenes vasculares
- Cáncer testicular
- Exámenes de control de peso
- Exámenes de detección de enfermedades de transmisión sexual (ETS)
- Control del colesterol

Recuerde preguntarle a su médico si sus vacunas están actualizadas. Estar vacunado ayuda a reducir el riesgo de enfermedades preventivas.

Como celebraremos la Semana de la Salud del Hombre y nos acercamos al Día del Padre, es importante difundir el mensaje con amigos y familiares sobre la importancia de cuidar de su salud.



¿Sabía que las pruebas vasculares están cubiertas?

Kelsey Care Advantage cubre una visita al año con su médico de atención primaria para ayudarlo prevenir las enfermedades cardiovasculares. Durante esta visita, su médico puede hablarle sobre el uso de la aspirina (si corresponde), el control de la presión arterial y darle consejos para asegurarse de que está comiendo sano. Si elije a un proveedor dentro de la red, no debe pagar coseguro, copago ni deducible para acceder a esta visita de prevención de enfermedades cardiovasculares.

FRAUDE, GASTOS INDEBIDOS Y ABUSO

Una tendencia actual en el fraude relacionado con la atención médica son las llamadas robotizadas. A todos nos pasa, ¿verdad? Los que le llaman y le mencionan la garantía de su casa o la del vehículo. Los estafadores se han vuelto más audaces e inteligentes, y han empezado a utilizar la misma técnica para cometer fraudes relacionados con la atención médica. Los estafadores llaman y en el identificador de llamadas aparece "1-800-MEDICARE" e intentan convencernos, y lo hacen, de que les demos una identificación personal, ¡NO CAIGA EN LA ESTAFA!

Otra tendencia en el fraude relacionado con la atención médica es la "división" de los servicios. Se trata de un mecanismo en el que un proveedor divide los códigos por separado y los factura de forma individual, cuando en realidad los servicios deberían haberse facturado bajo un único código. Esto aumenta el pago del proveedor.

La Unidad de Investigaciones Especiales (Special Investigations Unit, SIU) utiliza software de propiedad exclusiva para ayudar a identificar los mecanismos de fraude en la atención médica. El software utiliza inteligencia artificial para identificar estos mecanismos y tendencias. Gracias a este software, la SIU identificó recientemente un

sobrepago sustancial a un proveedor con el apoyo del Departamento de Reclamos. La compañía está trabajando en la recuperación del sobrepago.

A CONTINUACIÓN, INCLUIAMOS ALGUNOS CONSEJOS PARA AYUDAR A PREVENIR EL FRAUDE.

- Proteja la información de su seguro médico. Considérela como una tarjeta de crédito. No se la dé a otras personas y tenga cuidado cuando la utilice en el consultorio del médico o en la farmacia.
- Tenga cuidado con los servicios "gratuitos". Si le piden que proporcione la información de su seguro médico para recibir un servicio "gratuito", lo más probable es que el servicio no sea gratuito y podrían cobrárselo de modo fraudulento a su compañía de seguros.
- Revise su Explicación de Beneficios con regularidad. Asegúrese de que las fechas, los lugares y los servicios facturados coinciden con lo que usted recibió. Si tiene alguna inquietud, comuníquese con la Línea directa de fraude, gastos indebidos y abuso de KelseyCare Advantage al 713-442-9595. Usted forma parte de la solución.

SOPA DE LETRAS - ¡EJERCITA TU CEREBRO!

X K N S L T M N J D R A J P K Q T R O K L Y C H N S I Z Y Q
 E L A O R H Z V N Y H L T D E S H I D R A T A C I Ó N T E H
 D K D T H E E Q R D B F R J C X E U B X F P W E T C J X R T
 C H Í U E X C S D I K N L B U K Q K J I J O A L K M U U E K
 V O A Q R N L I T E G W A T V F T L K L E O I C X B V B V M
 T I D T Q W C W C G C W K V Z L C J S C A N E S H I E D H K
 H C E A K V V I Q L Q T C P T N F N E C T C D J F V T S Y B
 N M L B K J J M Ó X A E J V P V X S O E E B T L X I A C I Z
 M W A Z J T P X F N L D K P H Q O H O F N V M W W P A L L A
 D B T R U K E M B Q V J O E S T Q B V V C X J A A Y T H G Q
 R U I W G Y Z Q U C E I O H G L G L I R I L G X Y I H T M H
 N F E M X J B E Z A B E R W D L C A S P Ó C K V A D G S N V
 D S R V T H M O J P U F U T F J S X I K N R B L J P E P L O
 F Z R Q M X A P G K Y T V L U U E L T A P Z J C K G O H C S
 S X A O M W H G Y Y C U D L L A C N A M R L I K I A A X W N
 O B R E W I O P D D K A A X Y X L D S E E D B M U S B X A S
 Z I H C T S N A B G K X Í H P B G A P G V O J N H T W E O U
 R W R A T R Q Q T T J E Y D B U A Z O C E N R Y O O M S A F
 O U S U W X Y T P A B G S L A O S E R O N E E N U S G R U J
 R C B N J G Q K I V W P G B J S F V V L T V P E S I I T A H
 W E B A R T Q M O R V T Z R C Z R H I U I I P K E N A V M V
 U R I Q B O D H X T J W T O F Z A J D V V D V L C D U F O T
 J T E D F U F E T T E M R M K X U D E F A A F Q A E X W D X
 X E N H V T S A S Q Q P G R P I D B O W P E Q N L B M J I W
 R A E Q E D W O B L F H F K F C E F A P O I Q L L I F B Y L
 V H S O D G L K D J R E P G T T D Z H B M W P M S D A L P Q
 M B T U U Q C P U F H R U K V Z O O O G Y N Z T N O Q B Y S
 O Q A Q G F A N H K V P J T C W Q A R Z L O S R G S Z J F R
 T Y R R J X C Q I X M P I M Q N P A A G S E Y S E Q F Q J E
 C S F X K X L Z L R Q M U P B G J A L N K J X K E L P U Q I

Visitas por video ahora

Bienestar

Atención preventiva

Deshidratación

Atención virtual

Reciclado

Gastos indebidos

Done vida Caídas

Día de la Tierra

Fraude Abuso

HouseCalls

Clave de respuestas

X K N S L T M N J D R A J P K Q T R O K L Y C H N S I Z Y Q
 E L A O R H Z V N Y H L T D E S H I D R A T A C I Ó N T E H
 D K D T H E E Q R D B F R J C X E U B X F P W E T C J X R T
 C H Í U E X C S D I K N L B U K Q K J I J O A L K M U U E K
 V O A Q R N L I T E G W A T V F T L K L E O I C X B V B V M
 T I D T Q W C W C G C W K V Z L C J S C A N E S H I E D H K
 H C E A K V V I Q L Q T C P T N F N E C T C D J F V T S Y B
 N M L B K J J M Ó X A E J V P V X S O E E B T L X I A C I Z
 M W A Z J T P X F N L D K P H Q O H O F N V M W W P A L L A
 D B T R U K E M B Q V J O E S T Q B V V C X J A A Y T H G Q
 R U I W G Y Z Q U C E I O H G L G L I R I L G X Y I H T M H
 N F E M X J B E Z A B E R W D L C A S P Ó C K V A D G S N V
 D S R V T H M O J P U F U T F J S X I K N R B L J P E P L O
 F Z R Q M X A P G K Y T V L U U E L T A P Z J C K G O H C S
 S X A O M W H G Y Y C U D L L A C N A M R L I K I A A X W N
 O B R E W I O P D D K A A X Y X L D S E E D B M U S B X A S
 Z I H C T S N A B G K X Í H P B G A P G V O J N H T W E O U
 R W R A T R Q Q T T J E Y D B U A Z O C E N R Y O O M S A F
 O U S U W X Y T P A B G S L A O S E R O N E E N U S G R U J
 R C B N J G Q K I V W P G B J S F V V L T V P E S I I T A H
 W E B A R T Q M O R V T Z R C Z R H I U I I P K E N A V M V
 U R I Q B O D H X T J W T O F Z A J D V V D V L C D U F O T
 J T E D F U F E T T E M R M K X U D E F A A F Q A E X W D X
 X E N H V T S A S Q Q P G R P I D B O W P E Q N L B M J I W
 R A E Q E D W O B L F H F K F C E F A P O I Q L L I F B Y L
 V H S O D G L K D J R E P G T T D Z H B M W P M S D A L P Q
 M B T U U Q C P U F H R U K V Z O O O G Y N Z T N O Q B Y S
 O Q A Q G F A N H K V P J T C W Q A R Z L O S R G S Z J F R
 T Y R R J X C Q I X M P I M Q N P A A G S E Y S E Q F Q J E
 C S F X K X L Z L R Q M U P B G J A L N K J X K E L P U Q I

TRES RAZONES POR LAS QUE DEBERÍA DEJAR DE USAR PAPEL HOY MISMO

- Menos correo impreso
- Recordatorios oportunos sobre su plan
- Acceso más rápido a los documentos y la información del plan

Use la cámara de su teléfono inteligente para escanear este código QR o visite KelseyCareAdvantage.com/opt-in para completar el formulario en línea.

Tenga a mano su tarjeta de identificación de miembro y su dirección de correo electrónico.



En este Día de la Tierra, olvídense de los formularios y documentos en papel.

Información importante del plan