

Tenga una vida sorprendente con Zing

SIÉNTASE MEJOR, SIÉNTASE CONECTADO



En esta edición:

Novedades
de la red

Temporada de resfríos
y gripe

Lista de verificación
del PCP

CONTENIDO

SERVICIOS

Planes de necesidades especiales crónicas (C-SNP)	3
Novedades de la red.	4
Actualización de los beneficios de transporte	5
Cómo acceder a su tarjeta de identificación	5
Concientización sobre el cáncer de mama	6
Aplicaciones y portales de proveedores	8
Temporada de resfríos y gripe	10
Vacuna contra la gripe	11
Lista de verificación del médico de atención primaria	12
Cuándo llamar a su PCP	12
Administración de la terapia con medicamentos	13
Ejercicios de pie y de bajo impacto	14



A medida que las hojas comienzan a cambiar y la sequedad llena el aire, nos complace ofrecerle nuestro boletín informativo de otoño, repleto de actualizaciones importantes, consejos útiles y algunas formas divertidas de recibir la temporada.

También queremos recordarle amablemente que la inscripción anual se extiende del **15 de octubre al 7 de diciembre**. Es un excelente momento para asegurarse de estar en el plan de Zing Health correcto que mejor se adapte a sus necesidades de atención médica para el próximo año. Estamos aquí para ayudarle a explorar sus opciones y asegurarnos de que continúe recibiendo la mejor atención posible.

COLUMNAS

Zona de diversión	7
Receta de otoño	7
Respuestas de la zona de diversión	14

CONÉCTESE CON NOSOTROS



Servicios para Miembros
866-946-4458 (TTY: 711)

Transporte
866-946-4458, opción 1

Artículos de venta libre, tarjeta prepagada y alimentos
888-628-2770 (TTY: 711)



MyZingHealth.com



Facebook.com/MyZingHealth



Cree una cuenta en nuestro Portal para Miembros

1. Visite MyZingHealth.com
2. Haga clic en "Acceso a miembros".
3. Haga clic en "Haga clic aquí para iniciar sesión".
4. Haga clic en "¿Debo registrarme como nuevo usuario?"

¡Sí!
Elija el formato electrónico.

Visite tinyurl.com/79mmvref

O escanee el código QR



No pierda su plan de necesidades especiales crónicas (Chronic Special Needs Plan, C-SNP)

Esto es lo que debe hacer

¿Está inscrito en un plan de Zing Health diseñado para ayudarlo con afecciones médicas específicas como las siguientes?



Diabetes



Enfermedad cardiovascular



Enfermedad renal en
etapa terminal (ESRD)



Insuficiencia cardíaca crónica

Si respondió Sí, es importante que dé los siguientes pasos para mantener su cobertura de C-SNP.

Los Planes de necesidades especiales crónicas de Zing ofrecen beneficios y apoyo especializados para ayudar a las personas con las afecciones crónicas mencionadas antes a controlar su salud de manera más eficaz.

Lo que necesita saber: Para permanecer inscrito en un C-SNP, su médico, enfermero practicante o asistente médico **DEBE** confirmar que tiene una afección crónica que califica **dentro de los 60 días** de la fecha de inicio de su plan. Por ejemplo:

- Si su cobertura de C-SNP comenzó el 1 de septiembre, su proveedor debe completar la verificación antes del 31 de octubre.
- Si su cobertura de C-SNP comenzó el 1 de octubre, su proveedor debe completar la verificación antes del 30 de noviembre.

Si no se completa la verificación dentro del período de 60 días, las pautas de CMS requieren que se cancele su inscripción y se realice la transición a Original Medicare.



IMPORTANTE: Su plan se renovará automáticamente el 1 de enero de 2026. Si su(s) afección(es) ya fue(ron) verificada(s) para 2025, **NO** tendrá que completar el proceso de verificación nuevamente para 2026.

¿Necesita ayuda? Estamos aquí para ayudarlo. Si no está seguro sobre su estado de verificación o necesita ayuda para comunicarse con su médico, comuníquese con Servicios para Miembros o con su representante de Zing Health de inmediato.

866-946-4458 (TTY: 711)

De 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los 7 días de la semana (del 1 de octubre al 31 de marzo)
De 8 a. m. a 8 p. m., de lunes a viernes (del 1 de abril al 30 de septiembre)

Novedades de la red

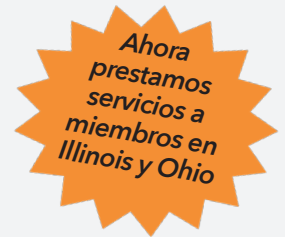
Zing Health está ampliando su acceso a una atención de calidad haciendo crecer nuestra red de proveedores de confianza. Ya sea que esté buscando servicios dentales, atención primaria continua o apoyo para necesidades de salud crónicas, hemos agregado nuevos socios que están aquí para ayudarlo a mantenerse saludable y respaldado.



Más proveedores dentales a partir del 1 de enero de 2026

¡Estamos encantados de compartir con ustedes que sus beneficios dentales están mejorando aún más! A partir del 1 de enero de 2026, tendrá acceso a más consultorios y proveedores dentales a través de nuestra red ampliada. Nos hemos asociado con Liberty Dental Plan para incluir la red exclusiva de Liberty Guardian, brindándole aún más opciones de atención dentro de la red. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor o consultorio dental dentro de la red, Zing y Liberty están aquí para ayudarlo. Simplemente comuníquese con Servicios para Miembros de Zing al **866-946-4458** o con Liberty Dental al **866-609-9005** para obtener apoyo.

AbsoluteCare



Zing Health se enorgullece de asociarse con AbsoluteCare para brindar atención integral y personalizada a los miembros que viven con afecciones médicas crónicas o complejas. AbsoluteCare apoya todas las áreas de su salud; médica, emocional y social, permitiéndole recibir la atención adecuada en el momento adecuado.

¿Qué ofrece AbsoluteCare?

Atención primaria, salud conductual, servicios de laboratorio, atención de urgencia y administración de medicamentos, todo bajo un mismo techo. También brindan visitas a domicilio, servicios farmacéuticos y servicios sociales para ayudar con las necesidades de transporte, alimentos y vivienda.

Cómo comenzar

Los miembros de Illinois y Ohio pueden elegir AbsoluteCare como su Proveedor de atención primaria. Una vez inscrito, obtendrá un equipo de atención que trabajará con sus objetivos y se reunirá con usted donde sea más conveniente: en su centro de atención, en su hogar o virtualmente.

Ahora nos asociamos con
Zing Health en MI



Village Medical

Nos asociamos con Village Medical para ofrecerle atención primaria conveniente e integral en Michigan. Village Medical se centra en hacer que la atención médica funcione para su horario, sin importar si eso significa atención en persona, visitas a domicilio o telesalud.

¿Qué ofrece Village Medical?

Controles anuales, análisis de laboratorio, apoyo para afecciones crónicas, salud conductual, citas el mismo día y resurtidos de medicamentos. Sus equipos de atención establecen relaciones sólidas y trabajan en estrecha colaboración con Zing Health para mantener su atención coordinada y conectada.

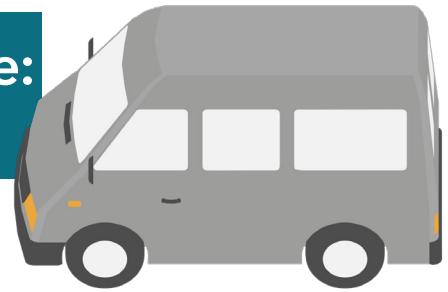
Cómo comenzar

Los miembros de Michigan pueden elegir una ubicación de Village Medical como su Proveedor de atención primaria. Llame a Servicios para Miembros de Zing para encontrar un establecimiento cerca de su domicilio y programar su primera visita.

A fin de obtener ayuda para conectarse con cualquiera de nuestros nuevos proveedores de la red, llame a Servicios para Miembros al 866-946-4458 (TTY: 711), de 8 a. m. a 8 p. m., los 7 días de la semana (del 1 de octubre al 31 de marzo).

De 8 a. m. a 8 p. m., de lunes a viernes (del 1 de abril al 30 de septiembre)

Actualización de los beneficios de transporte: Access2Care se convierte en MTM Health



En Zing Health, siempre estamos buscando nuevas formas de hacer que su atención le sea más cómoda. ¡Estamos encantados de compartir algunas actualizaciones que harán que reservar sus viajes sea más simple y rápido que nunca! Como sabrá, Zing Health trabaja con Access2Care para ofrecer traslados a los servicios de atención médica. Ahora, Access2Care forma parte de MTM Health y pronto comenzarán a usar el nombre, el logotipo y los sistemas de MTM Health. **No se preocupe, ¡su beneficio de traslado no cambiará!**

¿Qué se mantiene sin cambios?:

- Números de teléfono para programar el traslado: English: **(888) 949-3563** | Español: **(888) 949-1568**
- Servicio al cliente cordial, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana
- Normas de transporte, como a dónde puede ir y límites de viajes
- Proveedores de transporte
- Los próximos viajes que ya reservó se transferirán automáticamente

A partir del 1 de noviembre de 2025, el único cambio que notará es en el logotipo de MTM Health en formularios y documentos.

A partir del 1 de enero de 2026: si tiene un plan que incluye un beneficio de transporte, tendrá acceso a nuevas herramientas como el Portal para Miembros de MTM Link y la aplicación móvil. Estas herramientas le permiten reservar y administrar viajes en cualquier momento, desde su teléfono o computadora. ¡Ya no tendrá que esperar en línea!

Nota: *Usted puede continuar usando la aplicación móvil de Access2Care hasta el 31 de diciembre de 2025.*

¡Esté atento! Pronto conocerá más detalles.

Zing Health y MTM Health están trabajando juntos para brindarle mejores servicios de transporte, con el mismo servicio de excelencia en el que confía.

¡Presentamos nuevas formas de acceder a su tarjeta de identificación!

En Zing Health, nos comprometemos a brindarle más formas de tomar el control de su atención médica. Nos complace anunciar nuevas formas de acceder a su tarjeta de identificación.



Solicite una nueva tarjeta de identificación a través de nuestro Sistema telefónico (IVR): ¿Necesita una tarjeta de

identificación de miembro de reemplazo? Ahora puede solicitar una nueva tarjeta a través de nuestro sistema telefónico automatizado (IVR). ¡No es necesario que espere a un agente! Llame a nuestro número de Servicios para Miembros. Después de seleccionar su preferencia de idioma, presione "1" para Miembro actual, presione "4" para Todas las demás preguntas y, por último, presione "1" para Tarjeta de identificación de miembro de reemplazo. Su tarjeta de reemplazo estará en camino en solo unos simples pasos.



Acceda a su identificación de miembro en cualquier momento y lugar: Su tarjeta de

identificación de miembro de Zing Health está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, en el Portal para miembros. Simplemente inicie sesión en **myzinghealth.com** para ver o descargar una copia digital de su tarjeta cuando la necesite.

Estamos aquí para colaborar: nuestro objetivo es hacer que su experiencia de atención médica sea eficiente y libre de estrés. Si tiene preguntas o necesita ayuda para acceder a cualquiera de estos servicios, llame a Servicios para Miembros al **866-946-4458 (TTY: 711)**.

Octubre es el mes de la Concientización sobre el Cáncer de Mama

Concientice. Honre a los sobrevivientes. Aliente la detección temprana.



CÁNCER DE MAMA EN LOS EE. UU.

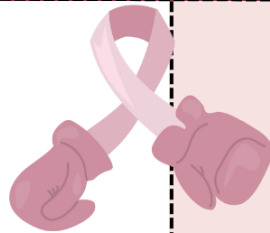
Se diagnostica cáncer de mama a **1 DE CADA 8 MUJERES**



Si bien el cáncer de mama en los hombres es menos frecuente, se estima que habrá



En la actualidad, hay más de **4 MILLONES** de sobrevivientes del cáncer de mama que viven en los EE. UU.



Se espera que se diagnostique cáncer de mama invasivo a **más de 316,000 mujeres en 2025**

La detección temprana salva vidas. Cuanto antes se detecte el cáncer de mama, mayores serán las probabilidades de un tratamiento exitoso.

Conozca los signos

Hable con su médico si nota alguno de estos cambios:

- un nuevo bulto o engrosamiento en la mama o axila
- cambios en el tamaño o la forma de las mamas
- hoyuelos o arrugas en la piel
- pezón hacia adentro o descarga inusual
- enrojecimiento, descamación o dolor en la zona de la mama o el pezón

Por qué son importantes los exámenes de detección

Los exámenes de detección de rutina pueden detectar el cáncer de mama de manera temprana, antes de que aparezcan los síntomas. Los exámenes de detección, como las mamografías, no previenen el cáncer, pero pueden ayudar a detectarlo en forma temprana, cuando el tratamiento es más eficaz. Si nota algún cambio o tiene inquietudes, hable con su médico. La mayoría de los cambios no son cáncer, pero siempre es mejor controlarlos.

¿Necesita ayuda para programar un examen de detección o tiene preguntas sobre sus beneficios?

Servicios para Miembros, al **866-946-4458 (TTY: 711)**.

Obtenga más información: Para obtener información y recursos confiables, visite nationalbreastcancer.org y cancer.org.

Área de diversión de otoño

Actividades para fomentar su agilidad mental.



Sopa de letras de otoño

¿Puede descifrar las letras que revelan palabras con temática de otoño? Si se queda sin respuestas, busque las respuestas en la **página 14**.

1. MERBEIETSP _____
2. AANMZNA _____
3. SENJASAPNATAOR _____
4. OÑTOO _____
5. EESURT _____
6. SLRABOE _____
7. REUOTCB _____
8. BEVOMINER _____
9. JSAOH _____
10. BZAALACA _____

Receta de otoño

¡Recetas de temporada para no tener que pensar en opciones de alimentación saludable!

Sopa de calabaza de cocción lenta

Rinde: 6 porciones | **Tiempo de preparación:** 15 minutos
Tiempo de cocción: 3 a 4 horas a temperatura alta, 6 a 8 horas a temperatura baja

Ingredientes:

- 1 calabaza mediana (aproximadamente 3 libras), pelada, sin semillas y cortada en cubos (¡a menudo puede comprar calabaza precortada!)
- 1 manzana dulce (como Honeycrisp o Gala), pelada, sin centro y cortada en dados
- 1 cebolla amarilla mediana picada
- 4 tazas de caldo de verduras bajo en sodio o caldo de pollo
- 1 cucharadita de té de canela molida
- 1/2 cucharadita de nuez moscada molida
- 1/4 cucharadita de jengibre molido
- Sal y pimienta a gusto
- Aderezos opcionales: una cucharada de yogur griego, una pizca de perejil fresco o algunas semillas de calabaza tostadas

Instrucciones:

Paso 1: Combine todos los ingredientes (calabaza, manzana, cebolla, caldo, canela, nuez moscada, jengibre, sal y pimienta) en su olla de cocción lenta y revuelva suavemente para mezclar.

Paso 2: Tape y cocine a fuego lento de 6 a 8 horas o a fuego alto de 3 a 4 horas, hasta que la calabaza esté muy tierna.

Paso 3: Con cuidado, pase la mezcla a una licuadora (es posible que deba hacerlo en lotes) o

use una licuadora de inmersión directamente en la olla de cocción lenta. Mezcle hasta que quede suave y cremosa.










Paso 4: Pruebe y ajuste el condimento en caso de ser necesario. Si está demasiado espesa, agregue un poco más de caldo hasta que alcance la consistencia deseada.

Paso 5: Sirva caliente con sus aderezos adicionales favoritos. ¡A disfrutar!

Portales y aplicaciones de proveedores de Zing Health

Para ayudarle a usar sus beneficios y servicios con mayor facilidad, hemos creado una lista de aplicaciones y sitios web útiles. Estos incluyen su Portal para miembros de Zing, aplicaciones para su tarjeta de beneficios, CVS Pharmacy, transporte y más.

¡No espere, descargue las aplicaciones hoy mismo! Evite tiempos de espera prolongados y obtenga acceso rápido y fácil a la información y los servicios que necesita, cuando los necesita.

PROVEEDOR	SERVICIOS	OBTENGA LA APLICACIÓN	ACCESO EN LÍNEA
 Portal para Miembros	<ul style="list-style-type: none"> Centro de cobertura: Consulte los detalles de su plan Centro de reclamaciones: haga un seguimiento de las reclamaciones y consulte información sobre los costos compartidos Centro de recursos: explore detalles sobre recompensas, farmacias de pedido por correo y más 	La aplicación aún no está disponible	memberportal.myzinghealth.com
 Tarjeta de beneficios	<ul style="list-style-type: none"> Consulte saldos de tarjetas las 24 horas del día, los 7 días de la semana Escanee el código de barras de productos Solicite reembolsos Denuncie una tarjeta perdida o robada 		zing.lh1ondemand.com
	<ul style="list-style-type: none"> Resurta sus recetas Configure el resurtido automático Consulte los costos de sus medicamentos Localice una farmacia de CVS Explore opciones de menor costo Seleccione recogida o entrega Consulte su tarjeta de identificación 		caremark.com
	<ul style="list-style-type: none"> Busque un dentista Remita a un dentista a la red Liberty Consulte la información de sus beneficios 		https://client.libertydentalplan.com/ZingHealth
	<ul style="list-style-type: none"> Encuentre un centro de atención de la vista 		https://eyedoclocator.eyemedvisioncare.com/member/en





PROVEEDOR	SERVICIOS	OBTENGA LA APLICACIÓN	ACCESO EN LÍNEA
 <p>A Global Medical Response Solution</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Programe o re programe traslados • Cancele traslados • Consulte su historial de traslados y sus próximos traslados • Guarde ubicaciones • Establezca notificaciones 		access2care.com
	<ul style="list-style-type: none"> • Pida productos de seguridad para el baño • Pida dispositivos personales de respuesta ante emergencias • Consulte los resultados y las pruebas de audífonos • Pida audífonos 	<p>La aplicación aún no está disponible</p>	<p>Portal para la seguridad en el baño: zing.nationsbenefits.com/login</p> <p>Información de respuesta ante emergencias: nationsresponse.com/zing</p> <p>Información sobre la audición: nationshearing.com/zing</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Encuentre un centro de entrenamiento cerca de su domicilio • Pida un kit de entrenamiento físico en el hogar • Acceda a una biblioteca de videos de entrenamiento a demanda • Vea recursos de salud y bienestar 	<p>La aplicación aún no está disponible</p>	silverandfit.com
	<ul style="list-style-type: none"> • Consulte, reserve, re programe o cancele visitas • Revise los detalles de sus visitas • Deje notas para su Papa Pal • Consulte tareas incluidas en el servicio 	<p>La aplicación aún no está disponible</p>	app.papa.com/member-portal/login
	<p>Servicios de telesalud:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Citas virtuales o por teléfono con médicos y terapeutas autorizados • Citas disponibles de inmediato o en pocas horas • Copago de \$0 		members.mdlive.com/myzinghealth/landing_home

Llegó la temporada de resfríos y gripe. ¿Está listo?

A medida que llega el clima más frío, también llega la temporada de resfríos y gripe. Más tiempo en interiores y el contacto cercano con otras personas facilitan la propagación de los virus, y el clima frío ayuda a que los gérmenes se mantengan aún más tiempo. ¿Y la buena noticia? Algunos simples pasos pueden ser de gran ayuda para mantenerlos saludables a usted y a sus seres queridos.

Manténgase saludable esta temporada: Diez consejos para combatir la gripe y el resfrío

1 VACÚNESE CONTRA LA GRIPE

Su mejor defensa es una vacuna contra la gripe; lo ideal es que lo haga antes de que comience la temporada (sept.-oct.), pero aún vale la pena recibirla después. ¡Consulte a su médico hoy mismo!



2 LÁVESE LAS MANOS

Use agua y jabón durante al menos 20 segundos o un desinfectante a base de alcohol cuando esté en movimiento.



3 MANTENGA LAS MANOS LEJOS DEL ROSTRO

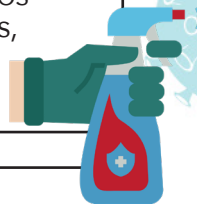
Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca para evitar que entren gérmenes.

4 CÚBRASE AL TOSER Y ESTORNUDAR

Use un pañuelo de papel o hágalo en el interior del codo, luego lávese las manos inmediatamente después.

5 DESINFECTE LAS SUPERFICIES

Limpie regularmente los puntos de alto contacto, como pomos, teclados y teléfonos.



6 EVITE LAS MULTITUDES

Trate de alejarse de las personas que están enfermas y, si se siente mal, quédese en casa.

7 ENFÓQUESE EN EL AUTOCUIDADO

Coma bien, descanse mucho, manténgase activo y controle el estrés para mantener fuerte su sistema inmunitario.



8 QUÉDESE EN CASA SI SE ENFERMA

Si ha tenido fiebre o síntomas similares a los de la gripe, espere al menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido antes de volver a salir.



9 USE UNA MASCARILLA

Las mascarillas pueden ayudar a reducir la propagación de virus, en especial en espacios apiñados o interiores. También pueden protegerlo de inhalar gérmenes.

10 TOME AIRE FRESCO

Abra las ventanas, incluso solo una grieta, use un purificador de aire o pase tiempo al aire libre siempre que sea posible.



No lo olvide... Puede usar su beneficio de productos de venta libre (OTC) para abastecerse de artículos esenciales como mascarillas, pañuelos y medicamentos para el resfrío o la gripe.

Protéjase y proteja a sus seres queridos:

Llegó la temporada de gripe. La mejor manera de protegerse de la gripe es colocándose la vacuna anual contra la gripe. No solo lo protege de enfermedades graves, sino que también ayuda a mantener a su familia, amigos y comunidad seguros. Tenga en cuenta que posiblemente la vacuna contra la gripe no evite que contraiga gripe, pero puede ayudar a que sus síntomas sean mucho más leves si se enferma.



¿Por qué debería vacunarse?

La gripe no es solo un resfrío grave, sino que puede provocar complicaciones graves, en especial en adultos mayores y personas con ciertas afecciones médicas. La vacuna contra la gripe:

- es segura y efectiva
- está cubierta sin costo alguno para usted en su farmacia o consultorio médico
- es recomendada para todas las personas mayores de seis meses

¿Dónde puede vacunarse contra la gripe?

Estas son tres opciones convenientes:

- en la mayoría de las farmacias minoristas, solo tiene que llevar su tarjeta de identificación de Zing Health
- en el consultorio de su proveedor de atención primaria
- en consultorios locales contra la gripe de su comunidad

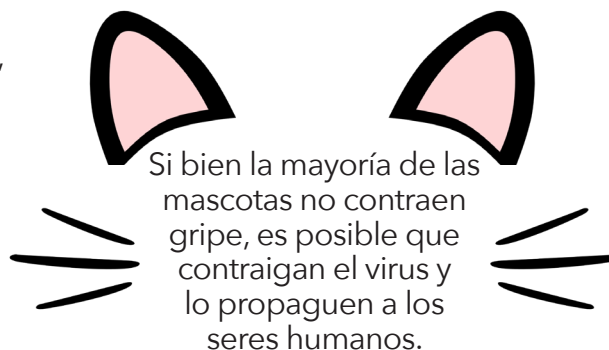
¡No espere! Lo mejor es vacunarse prematuramente para estar protegido durante toda la temporada. Y recuerde que necesita vacunarse contra la gripe todos los años, porque la vacuna del año anterior no lo protegerá esta vez. Aliente a sus seres queridos a vacunarse contra la gripe también. Juntos, podemos ayudar a todos a mantenerse saludables esta temporada.

Arremánguese. ¡Es rápido, fácil y su salud lo vale!

Datos interesantes sobre la gripe



La palabra "influenza" es una palabra del italiano que significa "influencia". En la Edad Media, las personas creían que la gripe era causada por la influencia de las estrellas.

















Si bien la mayoría de las mascotas no contraen gripe, es posible que contraigan el virus y lo propaguen a los seres humanos.

La gripe es sumamente contagiosa y puede propagarse a través de gotículas respiratorias al toser, estornudar o hablar. También puede vivir en superficies hasta un máximo de 48 horas.

Tome el control de su salud

En ocasiones, visitar al médico puede parecer abrumador, pero estar preparado puede ayudarlo a aprovechar al máximo su visita. Use esta lista de verificación como guía para asegurarse de que usted y su médico cubran los temas más importantes para su salud. Puede cortar esta lista de verificación y llevarla a su próxima cita. Compártala con su proveedor y marque cada elemento a medida que avanza; es su salud, y usted merece sentirse seguro e informado en cada paso del camino.

Lista de verificación del médico de atención primaria

- | | | | |
|--------------------------|--|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> |  Me lleva al consultorio de manera oportuna. | <input type="checkbox"/> |  Recomienda un examen de detección de cáncer colorrectal. |
| <input type="checkbox"/> |  Me pregunta sobre mi salud mental y física. | <input type="checkbox"/> |  Recomienda una mamografía (examen de detección de cáncer de mama). |
| <input type="checkbox"/> |  Conoce la atención que recibo de los especialistas. | <input type="checkbox"/> |  Revisa mis medicamentos conmigo. |
| <input type="checkbox"/> |  Es respetuoso y amable conmigo. | <input type="checkbox"/> |  Me habla sobre los resultados de las pruebas médicas. |
| <input type="checkbox"/> |  Habla conmigo sobre mi actividad física. | <input type="checkbox"/> |  Se asegura de que entienda todo. |
| <input type="checkbox"/> |  Ofrece la vacuna contra la gripe. | <input type="checkbox"/> |  Recomienda una densitometría ósea. |
| <input type="checkbox"/> |  Pregunta sobre problemas de incontinencia urinaria | <input type="checkbox"/> |  Recomienda atención para la diabetes, como: Prueba de A1c, prueba renal, examen ocular |

Cuándo llamar a su médico de atención primaria

Su médico de atención primaria es su socio principal para poder mantenerse saludable. Es importante saber cuándo llamarlo para obtener la atención que necesita. Estos son algunos ejemplos de cuándo debe comunicarse con él:

- Se siente más cansado o no se mueve como solía hacerlo
- Se siente triste, confundido o su estado de ánimo ha cambiado
- Tiene más incontinencia urinaria de lo habitual
- Tuvo una caída, se siente mareado o tiene problemas para mantener el equilibrio
- Tiene un dolor nuevo o su dolor está empeorando
- Nota síntomas nuevos y no está seguro de qué hacer

A menos que sea una verdadera emergencia, llame a su médico de atención primaria antes de recurrir a atención de urgencia o a la sala de emergencias. Ellos pueden asegurarse de que usted reciba la ayuda que necesita.

Saque el máximo provecho de su medicamento

Pruebe nuestro Programa de administración de terapia con medicamentos

¿Sabía que puede calificar para un servicio útil sin costo alguno que puede hacer que le sea más sencillo manejar sus medicamentos?

Se conoce como **Administración de terapia con medicamentos (Medication Therapy Management, MTM)** y está diseñado para apoyar a las personas que toman varios medicamentos para afecciones médicas en curso.

Si reúne los requisitos, se lo invitará a una cita telefónica personalizada que se conoce como **Revisión integral de medicamentos (Comprehensive Medication Review, CMR)** con un farmacéutico autorizado. Durante su revisión, usted hará lo siguiente:

- Repasará todos sus medicamentos, incluidos los medicamentos recetados y de venta libre
- Detectará cualquier medicamento duplicado, efectos secundarios o posibles interacciones
- Obtendrá consejos sobre cómo tomar sus medicamentos de manera más eficaz
- Recibirá un plan de medicamentos personalizado

Cómo comenzar: Si califica, recibirá una llamada o carta de nuestro socio de MTM, CVS Health. También puede llamar al **844-345-2798** para saber si califica.

Es fácil, útil y está aquí para usted. Aproveche este servicio sin costo y siéntase más seguro al administrar sus medicamentos.



Consejos para administrar sus medicamentos



Un suministro para tres meses (hasta 100 días)

Zing le permite surtir un suministro para hasta 100 días de sus medicamentos habituales en su farmacia local. Esto puede ahorrarle dinero y reducir los viajes. Simplemente pídale a su médico un resurtido para 100 días.



Surta todos los medicamentos que toma regularmente el mismo día.

Puede surtir todas sus recetas el mismo día cada mes. Pídale a su farmacéutico local que lo configure.



Use la entrega a domicilio

Muchas farmacias locales ofrecen entrega a domicilio gratuita o pedidos por correo. Es una manera simple de obtener sus medicamentos con menos viajes. ¡Simplemente hable con su farmacéutico!



Averigüe qué medicamentos y suministros para la diabetes están cubiertos en myzinghealth.com/pharmacy/covered_drugs

Movimiento suave para el otoño: Ejercicios de pie y de bajo impacto



Mantenerse activo es importante para su salud general, y puede hacer un excelente ejercicio en su propio hogar o vecindario. Estos ejercicios suaves y de pie están diseñados para mejorar la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio sin ejercer demasiada tensión en las articulaciones. Recuerde escuchar a su cuerpo y solo hacer lo que le haga sentir cómodo. **Hable siempre con su médico antes de comenzar una nueva rutina de ejercicios.**

Antes de comenzar: Use calzado cómodo. Tenga una silla resistente, una encimera o una pared cerca para apoyarse en caso de ser necesario. Respire profundamente durante todo el proceso.

Caminar (en interiores o al aire libre)

Camine por su hogar o vecindario. Comience con 10 a 15 minutos y aumente el tiempo gradualmente. Incluso caminatas breves y frecuentes ayudan al corazón y a los músculos.



Marchar en el lugar

Cómo hacerlo: Párese erguido, levante suavemente una rodilla hacia el pecho y luego bájela. Alterne las piernas, como al marchar. Use una silla para apoyarse en caso de ser necesario.

Beneficios: Aumenta la circulación y fortalece las piernas.

Levantamientos del talón

Cómo hacerlo: Sosténgase de un apoyo. Levante lentamente los talones, elevándolos hasta pararse con las plantas de los pies. Sosténgalos brevemente y luego bájelos. (de 10 a 15 repeticiones).

Beneficios: Fortalece las pantorrillas y los tobillos para caminar y mantener el equilibrio mejor.



Levantamientos laterales de las piernas

Cómo hacerlo: Sosténgase de un apoyo. Levante lentamente una pierna hacia un lado, manteniéndola recta. Bájela lentamente (de 8 a 12 repeticiones por pierna).

Beneficios: Fortalece los músculos de la cadera para lograr estabilidad y evitar caídas.

Área de diversión de otoño

Respuestas correctas

1. SEPTIEMBRE

2. MANZANAS

3. ESPANTAPÁJAROS

4. OTOÑO

5. SUÉTER

6. ÁRBOLES

7. OCTUBRE

8. NOVIEMBRE

9. HOJAS

10. CALABAZAS



Mini sentadillas (parciales)

Cómo hacerlo: Párese con los pies separados al ancho de la cadera. Baje lentamente el cuerpo unas pulgadas, como si fuera a sentarse. Haga fuerza con los talones para pararse (de 8 a 12 repeticiones).

Beneficios: Aumenta la fuerza de las piernas y los glúteos, lo que facilita la tarea de pararse.



Flexiones de pared

Cómo hacerlo: Colóquese mirando hacia una pared, a la distancia de los brazos, brazos extendidos y manos apoyadas planas. Inclínese hacia la pared, doblando los codos. Empuje hacia atrás (de 10 a 15 repeticiones).

Beneficios: Fortalece el pecho y los brazos.

Caminata de talón al dedo del pie

Cómo hacerlo: Coloque el talón de un pie directamente delante de los dedos del otro. Use una pared como apoyo al principio. (Intente dar de 5 a 10 pasos).

Beneficios: Mejora el equilibrio y la coordinación.



Torsiones del torso de pie

Cómo hacerlo: Párese con los pies separados al ancho de los hombros, las rodillas flojas. Gire suavemente la parte superior del cuerpo de un lado al otro, manteniendo las caderas inmóviles (de 8 a 12 repeticiones por lado).

Beneficios: Mejora la flexibilidad espinal.

Además de estos ejercicios, considere lo siguiente:

Ejercicios aeróbicos acuáticos o natación: Excelentes ejercicios de bajo impacto para todo el cuerpo.

Tai Chi: Movimientos lentos y tranquilizantes para mantener el equilibrio, la flexibilidad y la concentración.

Comience lentamente. Incluso unos pocos minutos de movimiento todos los días pueden mejorar enormemente su salud e independencia. ¡Su bienestar lo vale!



¿Sabía que...? Consejos de salud para el otoño

Los alimentos de otoño mejoran su salud:

Los productos de temporada como calabazas, batatas, manzanas y el calabacín tienen innumerables vitaminas y fibra. Añadirlos a sus comidas puede favorecer la digestión, la inmunidad y la salud del corazón.

Los niveles de vitamina D pueden disminuir: Con menos horas de luz solar, es posible que el cuerpo produzca menos vitamina D, lo que ayuda a apoyar el sistema inmunitario. Hable con su médico sobre los alimentos o suplementos que pueden ayudar.



Las alergias de otoño son reales:

El polen y el moho de las hojas de ambrosía que caen pueden desencadenar síntomas de alergia, como estornudos y picazón en los ojos. Verifique los recuentos de polen locales y mantenga las ventanas cerradas los días con alto nivel de alérgenos.

El clima más frío es excelente para mantenerse activo:

Caminar al aire libre en otoño es una manera saludable para el corazón de disfrutar de la temporada. Incluso las caminatas cortas pueden mejorar el estado de ánimo y la energía.

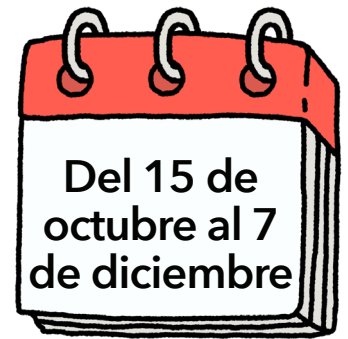


Es un buen momento para hacerse un chequeo: El otoño es un excelente momento para programar visitas anuales de bienestar, exámenes de detección y para revisar los medicamentos antes de fin de año.



Aproveche al máximo Medicare: Su recordatorio de inscripción anual de Zing Health

El Período de inscripción anual de Medicare se extiende del **15 de octubre al 7 de diciembre**. Esta es su oportunidad de revisar su plan Medicare Advantage de Zing Health y asegurarse de que sigue siendo adecuado para sus necesidades en 2026.



Como miembro de Zing Health, ya disfruta de la atención diseñada para usted. Durante este período importante, puede explorar sus opciones de planes, confirmar su cobertura o hacer cambios para asegurarse de aprovechar al máximo sus beneficios el próximo año.

Estamos aquí para ayudar.

Nuestro equipo de Zing está listo para explicarle sus opciones.
Llame al **866-946-4458 (TTY: 711)** para una revisión personalizada del plan.

Asegúrese de que su cobertura respalde sus objetivos de salud en 2026.



CÓMO COMUNICARSE CON ZING HEALTH:

866-946-4458 (TTY: 711)

De 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los 7 días de la semana (del 1 de octubre al 31 de marzo)

De 8:00 a.m. a 8:00 p.m., de lunes a viernes (del 1 de abril al 30 de septiembre)

MyZingHealth.com