

Invierno de 2026

Live AmaZing

SIÉNTASE MEJOR, SIÉNTASE CONECTADO



En esta edición:

Comprender sus beneficios para 2026

Bienestar invernal

Consejos tecnológicos

Estimados miembros:

¡Feliz Año Nuevo! Espero que el 2026 haya comenzado de forma estupenda para ustedes y sus seres queridos.

Al mirar hacia atrás, estoy orgulloso de lo que Zing logró en 2025. Aumentamos nuestra red de proveedores y ampliamos los programas para ayudarlos a mantenerse encaminados con su atención. Lo más importante es que los hemos apoyado en el manejo de afecciones crónicas y en su salud todos los días.

A medida que avanzamos en 2026, me entusiasma lo que está por venir. En esta edición de nuestro Live AmaZing, encontrará herramientas y recordatorios útiles, como programar su visita de bienestar anual, vacunarse contra la gripe de forma gratuita, consultar a nuestros nuevos socios proveedores y usar sus beneficios complementarios. Estas son todas maneras de ayudarlos a mantenerse saludables y recibir apoyo durante todo el año.

A estas alturas, deberían haber recibido información sobre su plan para 2026. Les recomiendo que revisen estos documentos para aprovechar al máximo su cobertura. Si tienen alguna pregunta, no duden en comunicarse con nuestro equipo de Servicios para Miembros.

Gracias por formar parte de Zing Health y confiarnos su atención.

Dr. Michael Fessenden M.D.
Director médico



CONÉCTESE CON NOSOTROS



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

Transporte
866-946-4458, opción 1

OTC, tarjeta prepagada y alimentos
888-628-2770 (TTY: 711)



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?".



MyZingHealth.com



Facebook.com/MyZingHealth

CONTENIDO

Comprender sus beneficios para 2026	4	Noticias de la red: Presentamos a nuestros nuevos socios de atención que le brindarán apoyo	12
Haga del 2026 su mejor año hasta el momento	6	Área de diversión de invierno	13
Bienestar invernal: Beneficios especiales para mantenerse saludable esta	8	Año Nuevo, hábitos saludables: No pierda la pista de sus medicamentos	14
Consejos tecnológicos para mantenerse conectado con sus beneficios de Zing Health	10	Receta de invierno	15
		Deje que se escuche su voz	16

Su tarjeta Zing Smart: Todos sus beneficios en un solo lugar

Su tarjeta de débito prepaga ahora tiene un nuevo nombre: la **tarjeta Zing Smart**. Hace que el uso de sus beneficios y recompensas monetarias sea fácil. Se agregan fondos como los siguientes automáticamente a su tarjeta:

- Asignación mensual de artículos de venta libre
- Beneficios complementarios especiales trimestrales para personas con enfermedades crónicas (Special Supplemental Benefits for the Chronically Ill, SSBCI) si califica
- Recompensas saludables cuando complete su visita anual de bienestar o exámenes preventivos

Use su tarjeta Zing Smart para artículos y servicios aprobados, como:

- Comestibles para mantener sus comidas saludables y equilibradas
- Servicios públicos para ayudar con las facturas esenciales del hogar
- Artículos de venta libre para resfriados, gripe y necesidades diarias de salud
- Visitas y atención dental
- Atención de la vista, incluidos anteojos o lentes de contacto.



 **CONSEJO:** Si tiene beneficios dentales, de la vista o de la audición con su plan de Zing, use su tarjeta de identificación de Zing Health antes de su tarjeta Smart.

Cada plan tiene diferentes beneficios. Consulte su Evidencia de Cobertura (Evidence of Coverage, EOC) para ver detalles específicos del plan.

Comprender sus beneficios para 2026

Ya sea que sea nuevo en Zing Health o que haya renovado su membresía, nos complace ayudarle a aprovechar al máximo sus beneficios en 2026. Esto es lo que necesita saber para acceder a su plan y mantenerse informado sobre las actualizaciones.

Nuevos miembros

Debería haber recibido un kit de bienvenida por correo. En el interior, encontrará detalles sobre las características de su plan, información de contacto importante, información sobre sus beneficios complementarios y mucho más.

Miembro existente

El otoño pasado, recibió un Aviso anual de cambio (Annual Notice of Change, ANOC). Esta carta explica qué hay de diferente en su plan en 2026. Cada año, las actualizaciones pueden incluir cambios en cobertura, montos de copago y beneficios adicionales. Revise su ANOC para asegurarse de saber qué hay de nuevo, de modo que no haya sorpresas cuando utilice sus beneficios.



Acceso a los documentos del plan

Puede ver e imprimir los documentos de su plan en cualquier momento en línea en:

myzinghealth.com/member/documents.

Acceso a documentos personales

Puede acceder a sus documentos personales, como la Explicación de Beneficios (Explanation of Benefits, EOB) al iniciar sesión en el portal para miembros en:

memberportal.myzinghealth.com/account/zing/splash-page.

Consejos rápidos para usar su portal para miembros

Comenzar con su portal para miembros es simple. Así es como funciona:

1. Visite el portal: memberportal.myzinghealth.com.
2. ¿Es nuevo en el portal? Haga clic en "¿Debo registrarme como nuevo usuario?".
3. Tenga esta información a mano:
 - Nombre como aparece en su tarjeta de identificación
 - Número de identificación de Zing Health
 - Fecha de nacimiento
 - Una dirección de correo electrónico válida
4. Siga los pasos: Cree su cuenta, complete la verificación de dos factores y establezca su contraseña.
5. ¿Necesita ayuda? Haga clic en "Necesito más información" para obtener orientación o llame a Servicios para Miembros al **866-946-4458 (TTY: 711)**.

Una vez que esté en el portal, puede acceder a lo siguiente:

- **Centro de cobertura:** Consulte los detalles de su plan, el monto máximo de bolsillo y la cobertura actual o pasada. También puede ver e imprimir su tarjeta de identificación de Zing Health.
- **Centro de reclamaciones:** Haga un seguimiento de sus reclamaciones, vea qué servicios estaban cubiertos, lo que pagó el plan y lo que usted puede adeudar. También puede ver los gastos anuales y descargar los estados de cuenta mensuales de la Explicación de Beneficios (EOB).
- **Centro de recursos:** Encuentre información como recompensas de Zing Health, instrucciones de la farmacia de pedidos por correo y el formulario de Designación de representante.

¡Es su lugar único para administrar su salud desde cualquier lugar, en cualquier momento!



¡Noticias
emocio-
nantes!



La aplicación móvil de Zing llegará esta primavera

Pronto, hacerse cargo de su salud será aún más fácil. Con la nueva aplicación móvil de Zing, podrá hacer lo siguiente:

- Ver sus beneficios, tarjetas de identificación y reclamaciones
- Reservar transporte
- Recibir recordatorios y alertas importantes
- Explorar oportunidades de recompensas
- Acceder a proveedores, farmacias y atención
- Mantenerse conectado con su salud desde cualquier lugar

Esté atento.
¡Próximamente habrá más detalles!



Haga de 2026 su año más saludable hasta el momento

El inicio de un nuevo año es el momento perfecto para enfocarse en su salud y bienestar. ¡Los pequeños pasos pueden marcar una gran diferencia! Puede ganar hasta **\$145 en recompensas saludables** solo por cuidar su salud. Cuando completa los exámenes de detección y chequeos elegibles, las recompensas se cargan automáticamente en su tarjeta Zing Smart. Es nuestra manera de agradecerle por poner su salud en primer lugar.

Comience con su visita anual de bienestar (Annual Wellness Visit, AWW)

Su visita anual de bienestar es una de las formas más importantes de mantenerse al día con su salud y está cubierta con un copago de \$0. Durante esta visita, su proveedor de atención primaria revisará sus medicamentos, analizará cualquier inquietud y lo ayudará a planificar para el próximo año. Cuando complete la visita, ganará una **recompensa saludable de \$65**.



Manténgase al día con los exámenes preventivos

Los exámenes preventivos ayudan a detectar problemas de salud de manera temprana, a menudo antes de que se sienta enfermo, cuando son más fáciles de tratar. Muchos de estos exámenes de detección tienen un copago de \$0 y cuando los completa, puede ganar una **recompensa saludable de \$20**. Su médico puede recomendarle lo siguiente:



Mamografía: Mantenga una actitud proactiva con respecto a los exámenes de detección de cáncer de mama cada dos años.



Examen de detección de cáncer colorrectal: La detección temprana facilita el tratamiento. Hable con su médico sobre la mejor opción de prueba adecuada para usted.



Examen digital de retina: Proteja su visión con este importante examen de la vista para miembros con diabetes.



Evaluación renal: Las pruebas anuales ayudan a detectar problemas renales en personas con diabetes de manera temprana y a prevenir complicaciones.

Protéjase con las vacunas

Manténgase saludable esta temporada al vacunarse contra la **gripe GRATIS** y verificar si necesita alguna otra vacuna. Puede vacunarse contra la gripe en cualquier farmacia de la red o con su médico, cuando le resulte conveniente. Las vacunas ayudan a protegerlo a usted y a las personas que lo rodean de enfermedades graves. Si necesita ayuda para programar la vacuna contra la gripe o tiene preguntas, llame a Servicios para Miembros al **866-946-4458 (TTY: 711)**.



Revise y administre sus medicamentos

Mantenerse organizado con sus medicamentos es clave para una buena salud. Cada año, revise sus recetas con su médico para asegurarse de que sigan siendo adecuadas para usted.



Zing Health se ha asociado con **AdhereHealth** para ofrecer apoyo farmacológico personalizado y gratuito. Puede ayudar con cosas como resurtidos faltantes, instrucciones confusas o problemas para llegar a las citas. Si recibe una llamada o un mensaje de texto de AdhereHealth, es parte de sus beneficios de Zing y no le cuesta nada. Su equipo de atención está aquí para ayudarle. Obtenga más información en la **sección Noticias de la red en la [página 12](#)**.

También podemos ayudar a facilitar la administración de medicamentos, con apoyo como transporte a la farmacia, entrega a domicilio, suministros para 90 días y resurtidos para el mismo día para muchos medicamentos recetados; simplemente llame a Servicios para Miembros para obtener apoyo.

Siga moviéndose de maneras que le resulten convenientes

Intente hacer 150 minutos de actividad moderada por semana. ¡Son solo 20 minutos por día! Una caminata corta, estiramiento, jardinería o ejercicios ligeros en casa cuentan. Muchos planes de Zing incluyen **SilverSneakers®** sin costo adicional, lo que le brinda acceso a gimnasios locales, clases y talleres en línea, videos de entrenamiento a pedido y una aplicación móvil que puede usar en su hogar. Consulte los detalles de su plan para ver si este beneficio está incluido. Si no está seguro de qué tipo de actividad es adecuada para usted, su médico puede ayudarle a encontrar un plan de ejercicios que se adapte a sus necesidades.



Consulte la Guía de referencia rápida de aplicaciones y portales para ver cómo cada socio puede ayudar y conocer a dónde ir para usar sus beneficios.



Aproveche sus beneficios, manténgase proactivo, comience a ganar esas recompensas y haga de 2026 su año más saludable hasta ahora.

Bienestar invernal: Beneficios especiales para mantenerse saludable esta temporada

El clima frío puede traer desafíos adicionales, pero no tiene que manejarlos solo. Sus beneficios de Zing Health están diseñados para respaldar su salud y bienestar durante los meses de invierno. Estas son algunas formas simples en que su plan de Zing puede ayudar.

Manténgase conectado con su atención con transporte

MTM No deje que la nieve, las carreteras con hielo o el clima frío le impidan ir a su médico. Si tiene un plan HMO, Zing Health proporciona traslados gratuitos a citas médicas aprobadas por el plan mediante nuestro socio, **Medical Transportation Management (MTM)**.

Puede programar traslados las 24 horas del día, los 7 días de la semana mediante el centro de llamadas o la aplicación móvil de MTM, con hasta 90 días de anticipación. MTM lo conectará con el mejor proveedor de transporte en función de sus necesidades, ubicación y hora de la cita. Incluso puede detenerse en la farmacia para recoger los medicamentos antes de regresar a casa.

Consulte a su médico sin salir de su casa

TELADOC No tiene que salir de su casa para recibir atención. Los miembros de Zing pueden usar las **visitas virtuales de Teladoc** para ver a un médico en cualquier momento, desde su teléfono, tableta o computadora.

Los médicos de Teladoc están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Pueden ayudar con resfrios, gripe, enfermedades leves o preguntas sobre afecciones crónicas. Pueden aconsejarle, recetarle medicamentos y ayudarlo a decidir si es necesaria una visita en persona. Es perfecto para la noche, los fines de semana o cuando llegar a una clínica es difícil. Esto puede ayudarle a evitar viajes innecesarios a la sala de emergencias y brindarle tranquilidad.

A partir del 1 de enero de 2026, Teladoc ofrecerá aún más formas de apoyar su salud:

- **Línea de asesoramiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana:** obtenga respuestas en cualquier momento
- **Visitas de telesalud regulares y urgentes:** hable con un médico desde su hogar
- **Programa de salud conductual:** apoyo para su bienestar mental y emocional



Consulte el reverso de su tarjeta de identificación de Zing Health para obtener el número de Teladoc. Comience a usar este conveniente servicio hoy mismo.

Manténgase saludable, independiente y reciba atención cuando la necesite.



Consulte su Evidencia de Cobertura (EOC) para obtener detalles específicos del plan.

Compre artículos esenciales para el resfrío y la gripe

Durante la temporada de resfríos y gripe, es importante tener a mano los elementos esenciales. A partir de 2026, su plan de Zing puede incluir una asignación mensual para artículos de venta libre (over-the-counter, OTC) para ayudarlo a pagar artículos de salud y bienestar elegibles. Esta asignación se carga todos los meses en su tarjeta Zing Smart y se puede utilizar en más de 35,000 ubicaciones, así como en línea, por teléfono o mediante pedidos por correo, con entrega gratuita de artículos del catálogo, incluidos comestibles. El monto de su asignación mensual depende de su plan, así que consulte los materiales de su plan o llame a Servicios para Miembros para saber qué está incluido y cómo usar su beneficio. El uso de su asignación mensual para OTC cada mes puede ayudarlo a mantenerse preparado y respaldado durante todo el año.

Manténgase abrigado con la asistencia para servicios públicos

Si las facturas de calefacción hacen que sea difícil mantenerse abrigado, puede haber ayuda disponible. Los miembros que califican para los beneficios complementarios especiales para los enfermos crónicos (SSBCI) pueden usar su asignación mensual para ayudar a pagar facturas de electricidad y servicios públicos. Este beneficio está diseñado para apoyar a los miembros con ciertas afecciones crónicas que califican y necesitan ayuda adicional para mantenerse seguros y cómodos en su hogar. La elegibilidad no es automática y este beneficio no está disponible para todos los miembros. Para ver si califica y saber cómo funciona, llame a Servicios para Miembros de Zing. Estamos aquí para ayudarlo a comprender sus beneficios y encontrar el apoyo adecuado para usted.



Obtenga medicamentos por correo

♥CVSHealth. No deje que una tormenta de invierno lo deje sin su medicamento. Con el servicio de farmacia de pedidos por correo mediante **CVS** de Zing Health, puede recibir un suministro de hasta 100 días directamente en su hogar. Esto es perfecto para los medicamentos que toma regularmente, como aquellos para la presión arterial, la diabetes o el colesterol. Los pedidos por correo pueden ahorrarle viajes a la farmacia, reducir sus copagos y ayudarlo a mantenerse encaminado con su salud, independientemente de lo que depare la temporada.

Para comenzar, pídale a su médico una receta para 3 meses y luego llame a Servicios para Miembros o a CVS directamente al **833-829-6153**. Con este beneficio, puede mantenerse saludable y preocuparse menos por quedarse sin sus medicamentos.

Apoyo adicional en el hogar con Papa Pals



Sabemos que manejar su salud en el hogar a veces puede parecer abrumador. Es por eso que Zing Health ofrece **Papa Pals**, un servicio que trae cuidadores amables y profesionales a su puerta. Todos los cuidadores han completado verificaciones de antecedentes y están aquí para echar una mano con cosas como:

- Llegar a las citas, las pruebas o los tratamientos
- Retiro de medicamentos
- Limpieza ligera
- Compras de comestibles y preparación de comidas
- Tareas diarias que facilitan la vida

Además de la ayuda práctica, Papa Pals también proporciona compañía, lo que facilita mantener el control de su salud y sentirse apoyado todos los días. Los miembros reciben hasta 30 horas de ayuda por año sin costo alguno. Papa Pals está aquí para hacer que vivir con afecciones crónicas sea más manejable.

Consejos tecnológicos para mantenerse conectado con sus beneficios de Zing Health

La tecnología puede facilitar la administración de sus beneficios. La forma más rápida de ver su información y documentos es en línea, utilizando una aplicación o un portal para miembros. Esto ayuda a garantizar que su información esté actualizada de inmediato. También ayuda a reducir el desperdicio de papel. Puede elegir la entrega electrónica y recibir su boletín informativo y otros documentos digitalmente. Simplemente escanee el código QR.



¿Sabía que más del 77 % de los adultos mayores de 50 años ahora utilizan internet regularmente y más del 60 % de las personas mayores tienen un teléfono inteligente? La tecnología ayuda a las personas como usted a mantenerse conectadas con su salud, familias y comunidades, incluso durante tormentas de invierno o cuando viajan.

Sabemos que la tecnología puede ser complicada, por lo que esta es una guía amistosa para ayudarle a comprender los conceptos básicos.

¿Cuál es la diferencia entre aplicación, sitio web y portal?



Aplicación

Una aplicación es un programa pequeño que usted descarga en su teléfono o tableta. Las aplicaciones suelen ser más fáciles de usar en un dispositivo móvil y pueden enviar alertas o recordatorios directamente a usted.

Sitio web

Un sitio web es una página que visita en línea. Puede leer información, ver documentos e imprimir cualquier cosa que necesite.

Para Zing Health, puede visitar nuestro sitio web en myzinghealth.com.

Portal

Un portal es su espacio privado en línea. Inicie sesión con un nombre de usuario y una contraseña para ver información personal, como sus reclamaciones, documentos del plan o recompensas. Acceda a su portal para miembros de Zing Health en memberportal.myzinghealth.com.

*pewresearch.org/short-reads/2022/01/13/share-of-those-65-and-older-who-are-tech-users-has-grown-in-the-past-decade/



CONSEJO: Es posible que necesite una aplicación diferente, según su dispositivo. Los dispositivos Apple (iPhone/iPad) y Android (Samsung, Google, etc.) tienen sus propias tiendas de aplicaciones.



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

Cómo usar códigos QR

Es posible que vea un código de barras cuadrado llamado código QR en correos electrónicos, boletines informativos o afiches. Los códigos QR son una manera rápida de llegar a sitios web o aplicaciones sin escribir una dirección web larga. Así es cómo se usan:

1. Abra la cámara de su teléfono inteligente.
2. Apunte hacia el código QR.
3. Toque el enlace que aparece.



Es simple, rápido y le ayuda a conectarse con sus beneficios en solo unos pocos toques.



Por qué ser digital es una buena idea

- » **Acceso en cualquier momento:** Vea sus beneficios, reclamaciones y documentos desde su hogar, sin necesidad de esperar el correo.
- » **Manténgase al día:** Vea actualizaciones en tiempo real sobre su plan, recompensas y citas.
- » **Opción de formato electrónico:** Ayude al medioambiente y reduzca el desorden al elegir la entrega digital. ¿Sabía que elegir el formato electrónico podría ahorrar millones de libras de papel cada año?
- » **Acceso rápido:** Acceda a sus funciones favoritas más rápido con aplicaciones o portales en línea.

¡No está solo!

Tomarse un poco de tiempo para aprender estos conceptos básicos tecnológicos puede hacer que el manejo de su salud sea más fácil, rápido y seguro, al mismo tiempo que lo mantiene conectado con sus beneficios de Zing Health. Si alguna vez se siente atascado, nuestro equipo de Servicios para Miembros está aquí para guiarlo paso a paso. Llame al **866-946-4458 (TTY: 711)** para obtener ayuda.

Noticias de la red: Presentamos a nuestros nuevos socios de atención que le brindarán apoyo

Mantenerse saludable es más fácil cuando tiene el apoyo adecuado. Este año, agregamos nuevos socios y ampliamos los servicios para ayudarlo a sentirse lo mejor posible en cada paso del camino. Desde la administración de medicamentos hasta la atención primaria centrada en las personas mayores, estos socios le brindan más herramientas, orientación y recursos para su experiencia de salud.



AdhereHealth™
ADHERENCE RESOLVED

AdhereHealth: apoyo farmacológico simplificado

AdhereHealth ayuda a eliminar los obstáculos comunes que pueden interponerse en el camino de la buena salud: resurtidos faltantes, instrucciones confusas o problemas para llegar a las citas. Su amable equipo clínico trabaja directamente con los miembros para:

- Comprender sus medicamentos y controlar los efectos secundarios
- No perder la pista de resurtidos y citas
- Comunicarse con su médico o farmacia para obtener una mejor atención
- Coordinar el transporte para las visitas al médico o recoger los medicamentos recetados
- Acceder a programas locales y recursos útiles



Gratis para miembros de Zing Health

Las llamadas o los mensajes de texto de AdhereHealth forman parte de sus beneficios y no tienen costo alguno para usted. Si desea conectarse, llame al **(855) 561-5660** o visite adherehealth.com/who-we-serve/ para obtener más información.



CenterWell

CenterWell: Atención primaria enfocada en adultos mayores en Indiana

CenterWell Senior Primary Care™ ofrece más tiempo, atención personalizada y un equipo que trabaja junto para su bienestar. Esto es lo que proporcionan:

- Planes de atención personalizados adaptados a sus necesidades de salud
- Atención coordinada con médicos, personal de enfermería y especialistas que trabajan juntos
- Visitas al médico más largas para analizar completamente su salud
- Servicios centrados en personas mayores, incluida la atención preventiva y el apoyo para afecciones crónicas
- Ayuda para mantenerse encaminado con las citas, los medicamentos y los seguimientos

Con CenterWell, tiene un equipo dedicado a ayudarlo a sentirse lo mejor posible todos los días.



empassion

Empassion: Apoyo adicional cuando lo necesita

Empassion brinda cuidados paliativos y de hospicio para los miembros y sus familias para ayudarles a sentirse cómodo, informado y cuidado. Ofrecen:

- Apoyo en el hogar para la atención y orientación en el hogar
- Alivio de los síntomas de dolor, fatiga y otros síntomas
- Coordinación de la atención para ayudarlo a comprender su afección y trabajar con su equipo de atención
- Apoyo en un programa de cuidados paliativos cuando sea apropiado para una transición oportuna y sin problemas

Empassion se centra en mejorar la calidad de vida y ofrece atención compasiva y apoyo confiable cuando más importa.

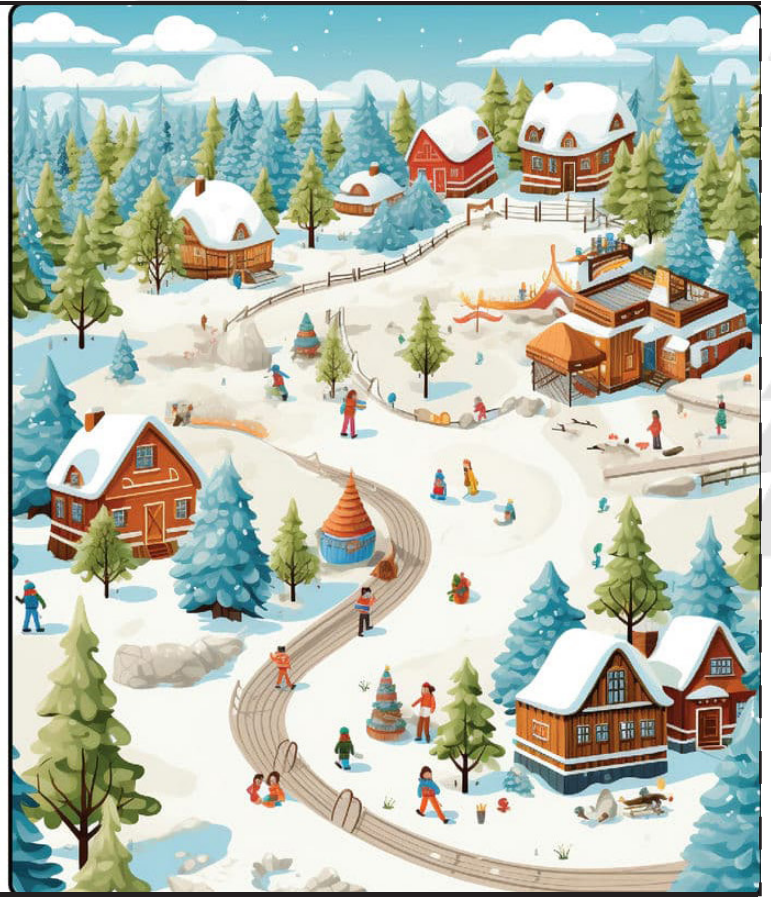
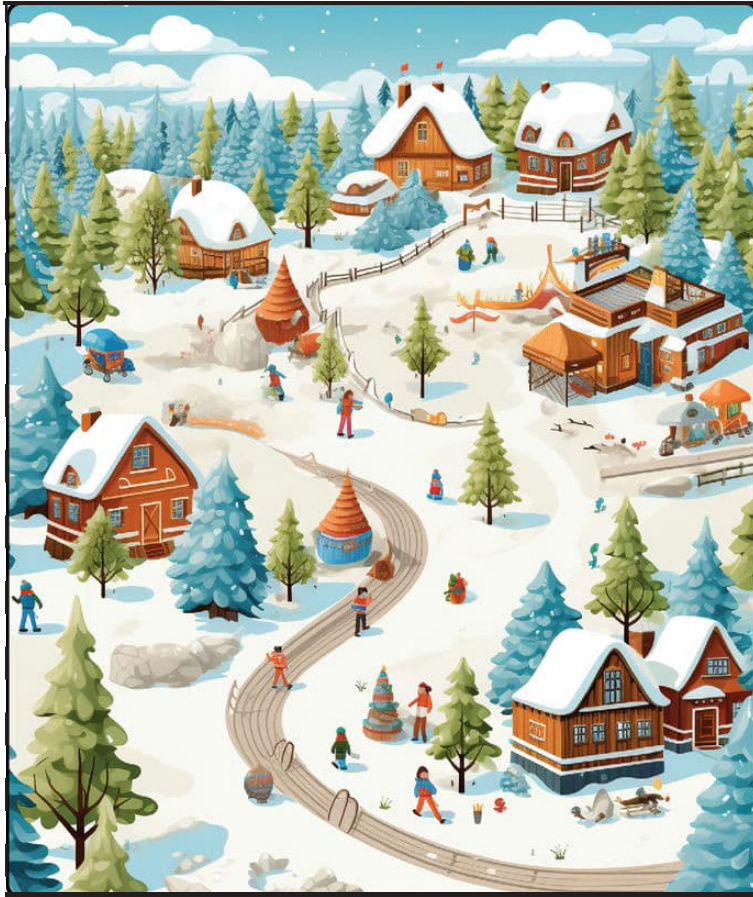


Área de diversión de invierno

Actividades para fomentar su agilidad mental.

Descubra la diferencia

¿Puede detectar **8** diferencias entre las dos imágenes a continuación? Si se queda sin respuestas, búsquelas en la **página 15**.



¿Cuál es la palabra?

¿Puede adivinar las cuatro **palabras con temática de invierno** de las pistas que se proporcionan a continuación? Si se queda sin respuestas, búsquelas en la **página 15**.

Pista 1: Los usa en las manos en clima frío y los dedos se mantienen juntos en el interior.

Palabra 1: _ _ _ _ T _ _ _

Pista 2: Esta capa delgada y helada aparece en las ventanas o el césped en las mañanas muy frías.

Palabra 2: _ S _ _ _ _ _ _

Pista 3: Una poderosa tormenta de invierno con mucha nieve y fuertes vientos.

Palabra 3: _ _ N _ _ _ _ _

Pista 4: Esto se forma cuando la nieve derretida se vuelve a congelar y cuelga como un pico congelado de los techos o los árboles.

Palabra 4: _ _ M _ _ _ _ _

Año Nuevo, nuevos hábitos saludables: No pierda la pista de sus medicamentos



Una de las resoluciones de Año Nuevo más fáciles e importantes que puede tomar es mantenerse al día con su salud. Tomar sus medicamentos según las indicaciones es un simple paso que puede tener un gran impacto en cómo se siente este año. ¿Sabía que las personas que cumplen con su cronograma de medicamentos tienen hasta un 50 % más de probabilidades de evitar las visitas al hospital*?

Aquí le explicamos cómo hacer que su rutina de medicamentos sea simple, sin estrés y eficaz:

Consejo 1: Mantenga un suministro estable



Qué hacer: Asegúrese de nunca quedarse sin sus medicamentos.

Cómo hacerlo: Pídale a su médico o farmacéutico un suministro de 90 a 100 días.

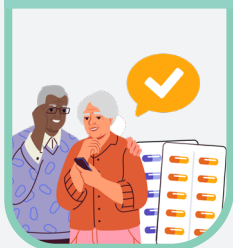
Consejo 2: Coordine sus resurtidos

Qué hacer: Surta todos sus medicamentos el mismo día de cada mes.

Cómo hacerlo: Pídale a su farmacéutico que alinee su cronograma de resurtido.



Consejo 3: Reciba sus medicamentos



Qué hacer: Deje que sus medicamentos acudan a usted.

Cómo hacerlo: Utilice el servicio de pedido por correo o la entrega de farmacias locales. Sus medicamentos llegan de manera segura, justo cuando los necesita.

Consejo 4: Manténgase organizado

Qué hacer: Lleve un registro de lo que toma, cuándo lo toma y cuánto le queda.

Cómo hacerlo: Use un organizador de píldoras, configure recordatorios telefónicos o pídale a un ser querido que lo verifique por usted. Un poco de planificación es muy útil.



*[pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3234383/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3234383/)

¿Necesita una mano? Llame a Servicios para Miembros al **866-946-4458 (TTY: 711)**. Estamos aquí para ayudarlo a mantenerse encaminado, disfrutar de la tranquilidad y hacer del 2026 su año más saludable hasta ahora.

Respuestas correctas

Descubra la diferencia



¿Cuál es la palabra?

GUANTES
ESCARCHA
VENTISCA
TÉMPANO

Receta de invierno

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

Ingredientes:

- 1 taza de pollo asado cocido, desmenuzado (o pollo bajo en sodio enlatado)
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña cortada en cubos
- 2 zanahorias cortadas en cubos (o use verduras mixtas congeladas)
- 1 tallo de apio cortado en cubos (opcional)
- 2 dientes de ajo, picados (o ½ cucharadita de ajo en polvo)
- 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 papa pequeña, pelada y cortada en cubos (o ½ taza de papas instantáneas para espesar)
- 1/2 taza de guisantes congelados
- 1/2 cda. de tomillo seco

Instrucciones:

Paso 1. Saltear las verduras: Caliente el aceite de oliva en una olla. Agregue la cebolla, la zanahoria, el apio y el ajo. Cocine durante 3 a 4 minutos hasta que estén blandos.

Paso 2. Agregue el caldo y la papa: Vierta el caldo y agregue la papa cortada en cubos (o papas instantáneas). Cocine a fuego lento durante 10 minutos hasta que la papa esté tierna.

Guiso de pollo y verduras fácil para el invierno

Rinde: 2 a 3 porciones | **Tiempo de cocción:** 20 a 25 minutos

- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: 1/4 taza de arroz cocido o pasta pequeña como orzo para calorías adicionales

Paso 3. Agregue el pollo y los guisantes:

Agregue el pollo desmenuzado, los guisantes, el tomillo, la sal y la pimienta. Cocine a fuego lento de 5 a 7 minutos más.

Paso 4. Sirva caliente: Agregue un poco de agua o caldo si se vuelve demasiado espeso. Pruebe y ajuste el condimento.

¡Su opinión cuenta!



Su opinión es importante y puede marcar una gran diferencia para dar forma a su atención y servicios futuros. Cada año, los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare and Medicaid Services, CMS) llevan a cabo la encuesta de evaluación del consumidor de proveedores y sistemas de atención médica (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, CAHPS). Esta encuesta les brinda a los miembros de Medicare Advantage la oportunidad de calificar sus experiencias con su plan de salud y sus médicos.

No todos los miembros recibirán la encuesta. Está a cargo de un tercero independiente, por lo que sus respuestas se mantendrán confidenciales. Sus comentarios ayudan a guiar las mejoras que benefician a todos los miembros y contribuyen a la calificación STAR de Medicare de su plan de salud.

Si recibe una carta de invitación a completar la encuesta, tómese unos minutos para responder. La carta tendrá instrucciones sobre cómo completar la encuesta: por correo, teléfono o en línea. Si bien esperamos recibir los mejores puntajes posibles para cada pregunta, sus respuestas honestas nos ayudan a comprender qué estamos haciendo bien y dónde podemos mejorar.

Gracias por ayudarnos a crecer y continuar brindando la mejor atención y experiencia posible a los miembros.



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](https://www.MyZingHealth.com)