

# Bienvenido a su plan médico 2023



**Memorial Hermann Medicare Advantage  
Golden Triangle HMO**

**Guía de beneficios**

**MEMORIAL<sup>®</sup>  
HERMANN**  
**Health Plan**

**MEDICARE ADVANTAGE PLANS**



### **Memorial Hermann Health Plan:**

**Sitio web:** [healthplan.memorialhermann.org/medicare](http://healthplan.memorialhermann.org/medicare)

**Servicio al Cliente:** 855.645.8448

De 8 a. m. a 8 p. m. hora del centro, los 7 días de la semana, del 1 de octubre al 31 de marzo.

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

**Administración de casos:** 713.579.7909



### **Información sobre medicamentos con receta:**

**Servicio al Cliente de la farmacia:** 855.645.8448

**Costco Mail Order Pharmacy:** 800.607.6861



### **Otros recursos:**

**Línea médica de enfermería:** 844.632.0074

**Teladoc:** 1-800-TELADOC (835.2362) o visite [teladoc.com](http://teladoc.com)

**Administración médica:** 855.645.8448

**Salud conductual:** 855.645.8448

**Liberty Dental:** 866.674.0114 o visite

[client.libertydentalplan.com/MemorialHermannMedicare](http://client.libertydentalplan.com/MemorialHermannMedicare)

**ModivCare:** 855.330.9138 o visite [mymodivcare.com/find-your-plan](http://mymodivcare.com/find-your-plan)

**Programa de manejo de terapia con medicamentos (MTM):** 888.913.7885

NOTA: La información de este folleto no es una descripción completa de los beneficios.

Para obtener más información sobre el plan, visite [healthplan.memorialhermann.org/medicare-advantage/our-plans](http://healthplan.memorialhermann.org/medicare-advantage/our-plans), consulte su Evidencia de cobertura (EOC) o llame a nuestro equipo de Servicio al Cliente al **855.645.8448** (TTY 711).

# ¡Bienvenido al año del plan 2023!

Estimado miembro:

En nombre de la familia Memorial Hermann Health Plan, **le damos las gracias por** inscribirse en el Plan Medicare *Advantage* Golden Triangle HMO (antes, el plan Jefferson). Cuando se convierte en miembro de Medicare *Advantage*, se une a un equipo de miles de personas que se dedican a darle la mejor atención y cobertura de bienestar posible. Le agradecemos la oportunidad de ser su socio de atención médica.

Para aprovechar su plan al máximo, queremos recordarle los beneficios y servicios que tiene a su disposición. Es importante que entienda que tiene una cobertura médica que se extiende más allá de esas ocasiones en que no se siente muy bien. Su plan Medicare *Advantage* también está ahí para ayudarlo a mantener su salud y bienestar, e incluso a encontrar formas de mejorarlos. Para hacerlo, debemos trabajar juntos. Si sabe cómo funciona su plan, esto nos permite darle una experiencia superior de atención médica.

Esta es su lista de verificación sobre los temas importantes que se tratan en este folleto de **Puntos destacados del plan**:

- Una revisión de los **beneficios y servicios** de su plan, incluyendo la información que necesita para usar estos beneficios (p. ej., números de teléfono, direcciones de sitios web, etc.)
- Respuestas a las preguntas frecuentes de los miembros
- Cómo seleccionar y trabajar con su **médico de atención primaria (PCP)** de la red
- Por qué es tan importante la **visita anual de bienestar** para su atención general
- Información sobre nuestro programa **Healthy Advantage Wellness Program** y cómo unirse al programa de fitness **Silver&Fit®** sin costo
- Acceso al portal en línea de Memorial Hermann —**Everyday Well**—, un recurso sencillo, útil y seguro
- Servicios de telemedicina disponibles 24/7 de **Teladoc®**, sin costo adicional
- Información sobre su **cobertura para medicamentos con receta** y servicios convenientes de pedidos por correo con las preguntas frecuentes sobre farmacia
- Preguntas frecuentes sobre **insulina y vacunas**
- Calificación de calidad de CMS** y cómo se mide
- Expansión** del MHHP

Nuevamente, gracias por unirse al único plan Medicare *Advantage* respaldado por Memorial Hermann, un sistema de salud conocido y de confianza con más de 100 años.

Le deseamos lo mejor para su salud.

Su equipo de Memorial Hermann Medicare *Advantage*



Bienvenidos, miembros

## Memorial Hermann Medicare Advantage Golden Triangle HMO

Con una prima mensual de \$0<sup>1</sup>, su plan Golden Triangle HMO le ofrece todos los beneficios de Original Medicare y más. Este plan está diseñado para las personas que vivan en los condados de Jefferson y Hardin.

Entre los aspectos más destacados del plan están:



Copago de \$0 por las visitas al médico de atención primaria (PCP)



Copago de \$350 por hospitalización como paciente internado



Cobertura de la visión y la audición<sup>2</sup>, y beneficios dentales<sup>3</sup>



Cobertura para medicamentos con receta con servicios de pedidos por correo disponible



Copago de \$25 para consultar a cualquier especialista de la red (sin necesidad de una remisión)



Máximo de gastos de bolsillo de \$3,400



Cobertura de atención de urgencia y emergencia en el país/en todo el mundo



Servicios convenientes de tele salud por teléfono o en línea



Beneficios de fitness e incentivos para el programa de bienestar

Consulte la página 15 para obtener más información. Para obtener más información sobre los beneficios y servicios que ofrece su plan específico, visite [healthplan.memorialhermann.org/medicare-advantage/our-plans](https://healthplan.memorialhermann.org/medicare-advantage/our-plans) o consulte su Evidencia de cobertura (EOC).

# Cómo aprovechar al máximo sus beneficios de 2023

Su equipo de Memorial Hermann *Advantage* escucha sus comentarios y trabaja para mejorar el plan año a año. 2023 tiene más beneficios que cualquier otro año, pero si no los usa, no hemos hecho nuestro trabajo. Abajo encontrará una breve revisión de los beneficios clave que esperamos que aproveche (perdón, ¡no podemos contenernos!). Y, como siempre, puede encontrar información más detallada sobre el plan en su Resumen anual de beneficios o llamando al equipo de atención al Cliente de Houston al **855.645.8448** (TTY:711).



## Cobertura dental con Liberty Dental

Todos los planes de Memorial Hermann *Advantage* tienen cobertura dental preventiva e integral en 2023. Su plan tiene una cantidad de cobertura total de \$2,500. Los servicios dentales los presta Liberty Dental. Liberty tiene una excelente red en el área de Houston; puede encontrar un proveedor en: [client.libertydentalplan.com/MemorialHermannMedicare/FindADentist](http://client.libertydentalplan.com/MemorialHermannMedicare/FindADentist).

También puede llamar a Liberty al: **866.674.0114** (TTY: 877.855.8039).



## Transporte

Comprar comestibles, ir a la farmacia, visitar al médico, etc., son cosas importantes que debe hacer, pero a veces puede ser difícil. Su plan de 2023 hace que sea tan fácil como hacer una llamada o visitar un sitio web.

En 2023, su plan ofrece 10 viajes de ida o vuelta sin costo. Nuestro proveedor es Modivcare y, para programar su viaje, prefieren que los llame o visite su sitio web **tres días** antes de viajar. El número es **855.330.9138** (TTY: 866.288.3133). Le pedirán su identificación del plan Memorial Hermann *Advantage*, su dirección y la hora y el lugar a donde quiere ir.

También puede programar sus viajes en el sitio web: [www.mymodivcare.com/book-now](http://www.mymodivcare.com/book-now), donde puede hacer clic en el enlace “Book Online” (Reservar en línea) y seguir las instrucciones.



## Comidas preparadas después de una estancia como paciente ingresado

Si le han dado el alta después de una estancia como paciente ingresado, usted es elegible para recibir hasta 10 comidas de Mom’s Meals.

Si ya está trabajando con un administrador de casos como parte de su hospitalización, esta persona podrá pedir las comidas después de que le hayan dado el alta. Sin embargo, también tiene hasta 14 días después del alta para pedir las comidas usted mismo. Simplemente llame al Servicio al Cliente al **855.645.8448** (TTY 711). Sus comidas preparadas llegarán en 2 a 3 días y se pueden refrigerar por hasta dos semanas.



## Salud conductual

Memorial Hermann Health Plan entiende que la salud mental es fundamental para su bienestar. A partir de 2023, integraremos estos servicios a nuestras operaciones cotidianas. ¿Qué significa esto para usted? Ahora tiene acceso a servicios de administración de casos conductuales y por abuso de sustancias mediante el plan médico. El administrador de casos es un especialista en salud conductual con licencia o un enfermero registrado que puede ayudarlo a:

- Entender mejor su enfermedad y darle material educativo sobre las opciones de tratamiento.
- Entender sus medicamentos.
- Desarrollar estrategias que lo ayuden a controlar su enfermedad.

Para solicitar un administrador de casos de salud conductual, llame al **713.579.7909** (TTY: 711) y deje un mensaje detallado o llame al Servicio al Cliente al 855.645.8448. Si está teniendo una crisis de salud conductual y necesita asistencia, llame a la línea de crisis 24/7 al **877.559.5596** (TTY: 711). Para obtener asistencia para encontrar un proveedor dentro de la red, llame al Servicio al Cliente al 855.645.8448.

## Cómo aprovechar al máximo sus beneficios de 2023 (continuación)



### Beneficios de productos de venta libre (OTC)

En 2023, su plan ofrece \$40 al trimestre (cada 3 meses a partir del 1 de enero) para pedir medicamentos OTC y suministros de salud y bienestar como ibuprofen, pasta dental, prendas de compresión, ayudas para la movilidad y productos para la incontinencia. Nuestro proveedor se llama Medline, y encontrará su catálogo en este kit de bienvenida. También puede encontrarlo en línea en nuestro sitio web de Memorial Hermann Health Plan: [healthplan.memorialhermann.org/medicare-advantage/pharmacy-benefits/over-the-counter-products](https://healthplan.memorialhermann.org/medicare-advantage/pharmacy-benefits/over-the-counter-products)

El dinero del trimestre no se transfiere, por lo que es importante que se tome un momento cada trimestre para determinar cuáles son sus necesidades de productos OTC y hacer su pedido. Lo animamos a que intente hacer un solo pedido al trimestre, así sabrá que usó todo el dinero disponible (y también ahorrará costos de envío, lo que le agradecemos). Si supera esa cantidad, puede usar una tarjeta de crédito para cubrir el resto.

Puede pedir en línea o por teléfono; tenga su identificación de miembro a mano. Para pedir por teléfono, llame al **833.511.9844** (TTY: 711). Para pedir en línea, visite: [www.athome.medline.com/MHHP](https://www.athome.medline.com/MHHP).



### Cobertura de la visión y la audición

Todos los planes 2023 tienen hasta \$200 para anteojos y lentes de contacto al año, y \$400 para audífonos al año. Deberá completar un formulario de reembolso y enviarlo con la factura detallada y la evidencia de pago. Incluya siempre la fecha de servicio, la descripción del servicio/el código de procedimiento, el código de diagnóstico y un recibo legible.

Visite: [healthplan.memorialhermann.org/-/media/memorialhermann/healthplan/files/medicare/2023/34\\_member-reimbursement-medical-claim-form.ashx?la=en](https://healthplan.memorialhermann.org/-/media/memorialhermann/healthplan/files/medicare/2023/34_member-reimbursement-medical-claim-form.ashx?la=en) para obtener el formulario.



### Administración de casos: Su profesional de atención médica personal cuando más lo necesita

Un administrador de casos es un profesional autorizado de atención médica que da atención individual adaptada a las necesidades del miembro, y que se centra en ayudar a mantener el bienestar y la independencia.

Es posible que le presenten un administrador de casos por un diagnóstico reciente o un cambio en su salud. Un administrador de casos se puede necesitar por solo un día o por varios meses, según la situación. Por ejemplo:

- Para ayudar a entender un diagnóstico nuevo o actual, y cómo manejarlo
- Para encontrar un nuevo proveedor dentro de la red
- Para ayudar a que un miembro encuentre recursos en la comunidad si tiene dificultad para pagar las facturas o si tiene problemas para moverse en casa de manera segura

Si quiere pedir asistencia directamente, llame al **713.579.7909** y deje un mensaje detallado; o llame al Servicio al Cliente al **855.645.8448** (TTY: 711).

También puede enviar un correo electrónico a: [MHHPCaseManagement@memorialhermann.org](mailto:MHHPCaseManagement@memorialhermann.org).

## Preguntas frecuentes



## Preguntas frecuentes para miembros

### El Servicio al Cliente está aquí para ayudar.

Nos enorgullece tener un equipo de Servicio al Cliente local, con base en Houston, que siempre está disponible para ayudarlo a resolver cualquier inquietud o problema que pueda tener. Si tiene alguna pregunta o si necesita información, llámenos al **855.645.8448**.

### P: ¿Se necesita una remisión para consultar con un especialista?

**R:** No necesita una remisión para consultar con un especialista dentro de la red. Sin embargo, si la solicitud es para consultar con un médico fuera de la red, necesitará una autorización previa.

### P: ¿Qué farmacias forman parte del grupo de farmacias preferidas?

**R:** Costco (Retail), CVS, Walmart, HEB y Memorial Hermann Pharmacies son algunas de las farmacias preferidas. Cuando usa una farmacia preferida, puede pagar copagos de hasta \$0 según el medicamento y el nivel en el que esté Costco Mail Order Pharmacy es nuestra farmacia de entrega a domicilio que ofrece los mejores precios y mayor comodidad. También puede surtir sus recetas de farmacia especializada en Memorial Hermann Specialty Pharmacy o en Lumicera Health Services. Si tiene alguna pregunta sobre cualquier otra farmacia, comuníquese con el Servicio al Cliente al **855.645.8448**.

### P: ¿Qué es el “agujero de la dona”?

**R:** También conocido como Brecha de cobertura, es un límite temporal sobre lo que cubre su plan de medicamentos. La brecha comienza después de que usted y su plan de medicamentos hayan gastado una cantidad determinada en medicamentos cubiertos. Después de alcanzar el límite de cobertura inicial de \$4,660 para el año del plan 2023, estará en la brecha de cobertura. Durante esta etapa, paga un precio con descuento en los medicamentos del formulario cubiertos —25% del costo de los medicamentos de marca y 25% en los medicamentos genéricos— hasta alcanzar el máximo de gastos de bolsillo anual para medicamentos de \$7,400 en 2023. Medicare estableció esta cantidad y las normas para el cálculo de los costos en relación con esta cantidad.

### P: ¿Qué es la penalización por inscripción tardía y por qué recibo esta factura?

**R:** Si cancela su inscripción en la cobertura para medicamentos con receta de Medicare y se queda sin cobertura válida de medicamentos con receta por un período continuo de 63 días o más, es posible que deba pagar una penalización por inscripción tardía en la Parte D si más tarde se inscribe en un plan de medicamentos de Medicare (una cobertura “válida” es una cobertura que se espera que pague, en promedio, al menos lo mismo que la cobertura para medicamentos con receta estándar de Medicare). Memorial Hermann *Advantage* emite una factura mensual que informa la penalización por inscripción tardía del miembro.

### P: ¿Está cubierta la vacuna del herpes zóster? ¿Dónde puedo ponérmela?

**R:** Esta vacuna (SHINGRIX 50 MCG/0.5 ML INYECCIÓN) está cubierta por el beneficio de la Parte D del miembro y le costará \$0. La farmacia o su proveedor de atención médica deben ponerle esta inyección.

## Requisito de médico de atención primaria (PCP)



Para el año del plan 2023, todos los miembros de Memorial Hermann *Advantage* deben seleccionar un médico de atención primaria (PCP) en el momento de la inscripción. Cuanto más lo conozca su PCP, más puede ayudarlo a tener éxito; la atención médica es distinta para cada persona. Estos son algunos motivos por lo que su relación con el PCP asignado es importante y cómo puede navegar este requisito:

**Su médico de atención primaria (PCP) es el capitán de su equipo de atención médica.**

Este proveedor es su primer punto de contacto y probablemente sea el primer profesional que detecte señales de condiciones como depresión, enfermedades crónicas u otras preocupaciones de salud. Su trabajo es asegurarse de que reciba la atención adecuada de un modo que se adapte a sus necesidades y sus valores. Esto podría implicar controlar los síntomas o remitirlo a un especialista, si es necesario.

**Trabajar con un PCP puede ayudarlo a controlar mejor los gastos de la atención médica en el futuro.** Mantener una relación con su PCP le da más oportunidades para dar seguimiento a los cambios progresivos en su salud y para crear un plan de acción antes de que se convierta en un problema mayor con posibles implicaciones económicas y de salud.

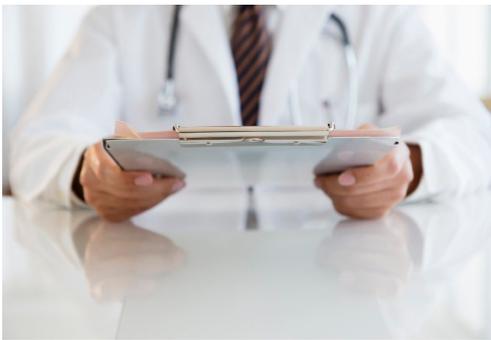
**Su PCP puede trabajar con el especialista.** No necesita una remisión de su PCP para hacer una cita con un especialista. Sin embargo, le recomendamos enfáticamente que trabaje con su PCP o que analice los planes de consultar con un especialista con antelación. De este modo, su médico podrá coordinar mejor su atención y compartir cualquier información necesaria con el especialista.

El PCP también puede ayudarlo a encontrar especialistas de la red para que reciba la atención de mayor calidad y más asequible.

**Usted selecciona su PCP.** Si no seleccionó un médico en el momento de la inscripción, nosotros seleccionamos y le asignamos uno según los requisitos de tiempo y distancia. Puede cambiar el PCP asignado en cualquier momento llamando al equipo del Servicio al Cliente al **855.645.8448** para obtener ayuda. Los cambios de PCP que se hagan después del 1.er día del mes entrarán en vigor el 1.er día del mes siguiente.

Visite [healthplan.memorialhermann.org/medicare-advantage/resource-center/member-faq](http://healthplan.memorialhermann.org/medicare-advantage/resource-center/member-faq) para conocer otras preguntas frecuentes relacionadas con el PCP o llámenos al **855.645.8448** si tiene alguna pregunta.

| MEMORIAL HERMANN Health Plan<br>MEDICARE ADVANTAGE PLANS  |   |
|---|---|
| <p><b>Miembro</b></p> <p>Miembro: Test Member13</p> <p>ID del miembro: MH110000013</p> <p>Plan médico (80840)</p> <p>N.º de grupo: H7115</p> <p>H7115-003</p> <p>MHPLN</p> <p>PCP: Williams3, Joe</p> | <p><b>Plan médico</b></p> <p>Memorial Hermann Advantage Plus HMO</p> <p>Deducible: \$0 OOP: \$3,400</p> <p>PCP: \$0 ER: \$125 Atención de urgencia: \$25</p> <p>Especialista: \$20</p> <p>No se necesita remisión</p> <p><b>Plan de farmacia</b></p> <p>Bin Rx: 610602</p> <p>PCN Rx: NVTD</p> <p>Grupo Rx: PARTD</p> <p><b>MedicareRx</b><br/>Prescription Drug Coverage</p> |



## Visita anual de bienestar

Cada año trae la oportunidad de mantener o mejorar su salud general. Comience haciendo la visita anual de bienestar con su médico de atención primaria (PCP). La visita anual de bienestar es una excelente manera de crear y actualizar su plan personal de prevención de la salud. Este plan puede ayudarlo a prevenir enfermedades futuras según su situación de salud actual y sus factores de riesgo.

La visita anual de bienestar es el lugar ideal para analizar esos problemas de salud que siempre quiso consultar con su médico, pero que aún no ha tenido la oportunidad de hacerlo, como las caídas frecuentes, los problemas con medicamentos, la niebla mental, la incontinencia urinaria o las pérdidas de orina. Además, cuando complete su visita anual de bienestar, es elegible para recibir una tarjeta de regalo con un valor de \$50. Para obtener más información sobre nuestro programa de recompensas, consulte la página 8 o visite [healthplan.memorialhermann.org/medicare-advantage/healthy-advantage-wellness-program](http://healthplan.memorialhermann.org/medicare-advantage/healthy-advantage-wellness-program).

El comienzo del año es el momento ideal para establecer objetivos y logros para los próximos meses. No desestime la importancia de cuidar de su salud y bienestar. Haga una cita virtual o en persona por teléfono o en línea hoy mismo.



Para buscar un proveedor, visite [healthplan.memorialhermann.org/find-a-doctor](http://healthplan.memorialhermann.org/find-a-doctor).

Además, para dar seguimiento a su salud general, los miembros nuevos y existentes recibirán una carta personalizada donde se describen los servicios médicos que aún no se han completado. En esta carta, aparecerán los servicios pendientes e información detallada sobre cómo programarlos.

### Complete la HRA hoy mismo

Todos los miembros de Memorial Hermann Medicare *Advantage* deberán comunicarse con nuestro equipo de Servicio al Cliente para completar el cuestionario de **evaluación de riesgos de salud (HRA)**.

La HRA se usa para revisar sus condiciones médicas actuales y darle una atención adecuada. Completar este cuestionario también activa su Programa de bienestar *Healthy Advantage*. Una vez terminada la llamada, recibirá la primera tarjeta de regalo de \$25 por correo.

En esta llamada, también tendrá la oportunidad de hacer citas futuras o de programar servicios preventivos, incluyendo la visita anual de bienestar. Esperamos conocerlo y descubrir sus necesidades de atención médica durante esta evaluación.

Llame al Servicio al Cliente hoy mismo:

**855.645.8448**

### ¿Qué es la visita anual de bienestar?

- Una revisión de su historia médica y familiar
- Una revisión de sus medicamentos actuales
- Mediciones de estatura, peso, índice de masa corporal (BMI) y presión
- Medición de hemoglobina A1c para la diabetes y otras mediciones de rutina
- Examen médico de depresión e insuficiencias cognitivas
- Planificación de la atención avanzada
- Oportunidad para establecer objetivos de salud
- Programa servicios de salud preventivos como vacunas, examen anual de la vista, mamografía y examen médico de cáncer de colon

## Programa de bienestar Healthy Advantage

El Programa de bienestar Healthy Advantage de Memorial Hermann se diseñó específicamente para los miembros de Medicare Advantage que quieran aprovechar al máximo los beneficios de su plan y, al mismo tiempo, mejorar su salud y bienestar generales.

El Programa de bienestar Healthy Advantage tiene recompensas establecidas por determinadas actividades relacionadas con la salud. Cada recompensa será distinta según el tipo de servicio que haya completado durante el año del plan.

Los siguientes servicios son elegibles para recibir una recompensa:

| Servicio   | Cantidad de la recompensa |
|--|---------------------------|
|  <p><b>Evaluación anual de riesgos de salud</b><br/>(obligatoria para activar el programa)</p>        | <b>\$25</b>               |
|  <p><b>Visita anual de bienestar/ visita integral</b></p>   | <b>\$50</b>               |
|  <p><b>Examen médico de cáncer de mama</b></p>   | <b>\$25</b>               |
|  <p><b>Examen médico de cáncer de colon</b></p>   | <b>\$50</b>               |
|  <p><b>Examen de la retina para diabéticos*</b><br/>(a excepción del examen médico de glaucoma)</p> | <b>\$30</b>               |



\*Sujeto a la cobertura de beneficios de atención de la visión que se describe en su Evidencia de cobertura. Se limita a una tarjeta de regalo al año.

### Cómo activar su Programa de bienestar:

Para activar los beneficios del Programa de bienestar Healthy Advantage, debe completar y enviar la evaluación anual de riesgos de salud (HRA). Tras completarla, se activará su programa de recompensas y recibirá su primera tarjeta de regalo de \$25. Después de que un miembro completa un servicio y se presenta el reclamo, elaboraremos reportes mensuales para identificar qué miembros han completado cada actividad. Le enviaremos por correo una tarjeta de regalo MasterCard con el valor específico asignado a ese servicio en particular. La tarjeta de regalo se puede usar para cualquier compra, en línea o en tiendas físicas. La tarjeta no es reutilizable, por lo que puede desecharla después de gastar toda la cantidad.

Espere hasta 60 días desde la fecha de recepción del reclamo para que lo procesemos y le enviemos su tarjeta de regalo.

Para obtener más información sobre nuestro programa de recompensas, visite [healthplan.memorialhermann.org/medicare-advantage/healthy-advantage-wellness-program](http://healthplan.memorialhermann.org/medicare-advantage/healthy-advantage-wellness-program) o llame al Servicio al Cliente al **855.645.8448**.

## Programa Silver&Fit®

Como miembro de Memorial Hermann *Advantage*, también tiene acceso completo al Programa de ejercicios y envejecimiento saludable Silver&Fit® —así como a todos los beneficios y las recompensas que trae consigo— sin costo.

### Membresías en centros de fitness sin costo

Disfrute del acceso a uno de los más de 15,000 centros de fitness participantes.

### Kit de acondicionamiento físico en casa

Elija hasta 2 kits por año de beneficios de entre 34 opciones únicas, incluyendo tai chi, ejercicios para hacer sentado y más\*.

### Rastreo de las actividades de fitness

Dé seguimiento y consulte sus niveles de actividad mediante sus dispositivos portátiles de fitness o la aplicación móvil Silver&Fit Connected!™\*\*.



### Kits Stay Fit

Elija una de tres opciones de kits cada año de beneficios para mantenerse activo en la comodidad y seguridad de su propia casa.

### Videos de ejercicios digitales

Visite [SilverandFit.com](http://SilverandFit.com) para ver videos de yoga, entrenamiento de fuerza y muchos otros videos de ejercicios.

### Videos de ejercicios en línea

Únase a clases de ejercicios diarias. Para obtener más información, visite: [facebook.com/SilverandFit](https://facebook.com/SilverandFit) [youtube.com/SilverandFit](https://youtube.com/SilverandFit)

Recuerde consultar a su médico antes de participar en un programa de fitness o de hacer cambios en sus niveles de actividad.

### Cómo comenzar:

- 1 Visite [SilverandFit.com](http://SilverandFit.com) para encontrar un centro de fitness participante cerca de usted.
- 2 Elija un centro de fitness participante sin costo en línea o mediante un representante de Silver&Fit por teléfono, llamando al **877.427.4788**.
- 3 Lleve su tarjeta de fitness Silver&Fit directamente a su centro de fitness participante para comenzar. Si prefiere hacer ejercicio en casa, puede inscribirse en el Programa de fitness en casa.



Si tiene preguntas sobre el programa Silver&Fit, llámenos gratis al **877.427.4788** (TTY 711), de lunes a viernes, de 5 a. m. a 6 p. m., hora del Pacífico. \*Los miembros no pueden seleccionar el mismo kit de fitness en casa dos veces en el mismo año de beneficios. Una vez seleccionados, los kits no pueden intercambiarse. \*\*Es posible que se necesite comprar un rastreador portátil de fitness o la aplicación para usar la herramienta Connected!, que Silver&Fit no le reembolsará.

# EVERYDAYWELL

Manténgase conectado con su información médica con Everyday Well. Una cuenta en línea o un portal de pacientes que le da acceso a la atención y los servicios que necesita para mantenerse sano. Acceda en cualquier momento y lugar para gestionar su salud, hacer citas y más.

## Everyday Well le permite:



Encontrar médicos y centros afiliados



Hacer citas o completar el registro en línea



Conectarse virtualmente con un proveedor de atención médica



Presentar un resurtido de medicamentos



Consultar un resumen de su expediente médico



Ver sus resultados de laboratorio y de estudios de imágenes



Enviar y recibir mensajes seguros entre usted y su equipo de atención médica



Acceder al pago de facturas seleccionadas en línea y mucho más

## ¿Cómo puedo unirme a Everyday Well?

Comenzar es muy fácil. Lo único que debe hacer es proporcionar su dirección de correo electrónico en el momento de su visita. Después de recibir el alta del hospital o de la visita en el consultorio, le enviaremos una invitación segura por correo electrónico. Haga clic en "Accept Invitation" (Aceptar invitación) en el correo electrónico y siga los pasos para crear su cuenta Everyday Well.

También puede llamar al **713.222.CARE (2273)** para solicitar una invitación por correo electrónico y después seguir los mismos pasos para crear su cuenta Everyday Well.

## ¿A quién debo llamar para obtener ayuda con Everyday Well?

Llame al personal de apoyo para pacientes al **713.222.CARE (2273)**. Para obtener más información y respuestas a las preguntas frecuentes, también puede visitar **EverydayWell.com**.

Visite [EverydayWell.com](http://EverydayWell.com) o descargue la aplicación para iniciar sesión o crear una cuenta hoy.





## Demasiados motivos para usar Teladoc

Teladoc® le da acceso durante las 24 horas, los 7 días de la semana, a un médico estadounidense certificado por la junta mediante la comodidad de las visitas por teléfono, video o aplicación móvil. Como miembro de Medicare *Advantage*, tiene disponible este servicio de telesalud sin costo adicional.

Los médicos de Teladoc pueden diagnosticar y tratar muchas condiciones médicas que no sean de emergencia, como síntomas de resfriado y gripe, alergias, problemas de los senos paranasales, infecciones respiratorias y más.



Reciba atención de calidad en cualquier momento y lugar.



Tratamiento oportuno. Hable con un médico en minutos.



Las recetas se enviarán a su farmacia elegida, si es medicamento necesario.



Teladoc es más barato que la ER o la atención de urgencia.

### Configure su cuenta fácilmente en solo unos minutos.

Puede descargar la aplicación de Teladoc o comenzar en línea en [Teladoc.com](https://www.teladoc.com).

También puede llamar al **1-800-Teladoc (835-2362)**. Después, complete una historia médica breve, como haría en el consultorio del médico, para comenzar.

Con su consentimiento, Teladoc con gusto le proporcionará información sobre su visita en Teladoc a su médico de atención primaria.



[Teladoc.com](https://www.teladoc.com)



[Teladoc.com/mobile](https://www.teladoc.com/mobile)



**1-800-TELADOC (835-2362)**

Teladoc® Servicios de telesalud

# Noticias de su equipo de farmacia del plan médico



Memorial Hermann Health Plan se complace en continuar su asociación con **Navitus Health Solutions** como nuestro administrador de beneficios de farmacia para el año del plan 2023. Todos los miembros deben haber recibido tarjetas de ID nuevas para el año del plan 2023 por correo. Asegúrese de mostrar esta nueva tarjeta de ID a su farmacia a partir del 1 de enero de 2023.

Los miembros pueden obtener los copagos o coseguros más bajos cuando surten sus medicamentos en una farmacia preferida: Costco (Retail), CVS, Walmart, HEB o Memorial Hermann Specialty Pharmacy. En 2023, los medicamentos genéricos preferidos de Nivel 1 tendrán un copago de \$0 si los surte en una farmacia preferida durante la etapa del límite de cobertura inicial (ICL) de sus beneficios de Medicare. Los medicamentos de atención selecta de Nivel 6 también se ofrecen en nuestro formulario con un copago de \$0, incluso durante la etapa de Brecha de cobertura, si se surten en una farmacia preferida.

Costco Mail Order Pharmacy sigue siendo nuestro socio para los beneficios de medicamento con receta de pedidos por correo. No es necesario ser miembro de Costco para aprovechar este beneficio. Para comenzar, regístrese en línea en [costco.com/Pharmacy/home-delivery](https://www.costco.com/Pharmacy/home-delivery). También puede comunicarse con Costco Mail Order Pharmacy llamando al 800.607.6861 para recibir asistencia cuando configure su cuenta en línea o los servicios de pedido por correo. Espere, al menos, 14 días naturales desde el día en que envía la orden para recibir sus medicamentos. Cualquier receta existente en su farmacia actual de pedidos por correo puede transferirse a la nueva Costco Mail Order Pharmacy o puede pedirle a su médico que envíe recetas nuevas directamente a Costco Mail Order Pharmacy para la entrega a domicilio.

Memorial Hermann Health Plan se enorgullece de trabajar con Navitus Clinical Engagement Center para ofrecer el manejo de terapia con medicamentos (MTM), un servicio diseñado para que tenga sus necesidades de atención médica bajo control y mejore su salud general sin costo. Este valioso servicio se presta en la comodidad de su casa con solo una llamada telefónica. Navitus Clinical Engagement Center revisa sus medicamentos y condiciones médicas para mejorar su salud y responder todas sus preguntas sobre medicamentos y cualquier preocupación que pueda tener. Hable con un farmacéutico de sus medicamentos o, para cancelar su participación en este programa, llame a Navitus Clinical Engagement Center gratis al 888.913.7885, de lunes a jueves, de 8 a. m. a 7 p. m., hora estándar del centro, y los viernes de 8 a. m. a 5 p. m., hora estándar del centro (los usuarios de TTY/TDD deben llamar al 711). ¡Aproveche este servicio útil hoy mismo!

Consulte abajo para ver los precios comparativos de un suministro para 30 días de medicamentos genéricos (Niveles 1 y 2) y medicamentos para la diabetes, la presión y el colesterol (Nivel 6).

| Niveles                                    | Farmacia local preferida (30 días) | Farmacia local estándar (30 días) | Farmacia de pedidos por correo (30 días) |
|--|------------------------------------|-----------------------------------|--|
| Nivel 1: Medicamentos genéricos preferidos | \$0                                | \$10                              | \$0                                      |
| Nivel 2: Medicamentos genéricos            | \$5                                | \$18                              | \$5                                      |
| Nivel 6: Atención selecta                  | \$0                                | \$8                               | \$0                                      |

Esperamos poder ayudarlo en su recorrido hacia una mejor salud.



# Preguntas frecuentes sobre beneficios de farmacia



## Preguntas frecuentes sobre beneficios de farmacia

### P: ¿Qué es Navitus Health Solutions?

**R:** Navitus Health Solutions es un administrador de beneficios de farmacia (PBM). El PBM principalmente ofrece la plataforma de procesamiento de reclamos de farmacia y apoya los servicios administrativos de los beneficios de atención médica relacionados con las farmacias. Navitus trabajará con Memorial Hermann Health Plan y las farmacias de la red para proporcionar beneficios de medicamentos con receta económicos a los miembros de Memorial Hermann Health Plan y para mejorar la salud de los miembros y minimizar sus gastos de bolsillo.

### P: ¿En dónde puedo consultar el último directorio de farmacias?

**R:** Los miembros pueden llamar a nuestra línea de Servicio al Cliente para hacer preguntas específicas sobre farmacias y los medicamentos con receta que están tomando. Puede encontrar más información sobre las farmacias de la red visitando: [healthplan.memorialhermann.org/medicare-advantage/pharmacy-benefits/pharmacy-directory](https://healthplan.memorialhermann.org/medicare-advantage/pharmacy-benefits/pharmacy-directory)

### P: ¿Se modifica el formulario?

**R:** Sí, el formulario puede modificarse mes a mes. Alentamos a los miembros a que consulten el nuevo formulario en línea aquí: [healthplan.memorialhermann.org/medicare-advantage/pharmacy-benefits/formulary-information-drug-list](https://healthplan.memorialhermann.org/medicare-advantage/pharmacy-benefits/formulary-information-drug-list) para obtener la información más actualizada o llame al Servicio al Cliente al **855.645.8448** (TTY 711) para obtener más información.

### P: ¿Qué es MedWiseRx?

**R:** MedWiseRx™ (antes, SinfoniaRx) está trabajando para prestar los servicios de manejo de terapia con medicamentos (MTM) a nuestros miembros. Este servicio es completamente GRATUITO para nuestros miembros y les permite mejorar su salud, optimizar sus medicamentos y tratar cualquier preocupación que tengan con un farmacéutico.

### P: ¿Cómo me registro en Costco Mail Order Pharmacy?

**R:** Puede registrarse por correo, teléfono o en línea. Abajo, encontrará los dos medios para registrarse para el servicio de entrega a domicilio de Costco Mail Order Pharmacy.

**Opción 1:** Puede registrarse en Costco por correo o por teléfono usando el proceso tradicional de pedidos por correo. Este proceso requiere que pida todos sus medicamentos con receta por correo o por teléfono.

**Opción 2:** El servicio de pedido en línea requiere que pida todas sus recetas nuevas en línea en [www.costco.com](https://www.costco.com). Debe crear una cuenta en línea. Recuerde que cada persona que recibe medicamentos debe tener una dirección propia de correo electrónico para crear una cuenta en línea. Todas las comunicaciones entre usted y la farmacia se harán por correo electrónico.

Para obtener ayuda para crear una cuenta de Costco, comuníquese con Costco Mail Order Pharmacy llamando al **800.607.6861**.

**NOTA:** Para conocer más preguntas frecuentes, visite: [healthplan.memorialhermann.org/medicare-advantage/pharmacy-benefits](https://healthplan.memorialhermann.org/medicare-advantage/pharmacy-benefits)

## Preguntas frecuentes sobre insulina y vacunas



### PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE INSULINA:

**P: ¿Cuánto pagaré por la insulina?**

**R:** No pagará más de \$35 por un suministro para un mes de cada producto de insulina cubierto por nuestro plan, independientemente del nivel de costo compartido que tenga. Si usa el servicio de pedidos por correo de Costco, puede recibir un suministro para 90 días por \$70. No es necesario ser miembro de Costco para usar el servicio de farmacia de pedidos por correo de Costco. Puede comunicarse con Costco Mail Order Pharmacy llamando al 800.607.6861 para recibir asistencia cuando configure su cuenta en línea o los servicios de pedido por correo.

### PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE VACUNAS:

**P: ¿Debería vacunarme también del virus de la gripe?**

**R:** Sí. Todos nuestros miembros deberían vacunarse de la gripe, lo que es un beneficio cubierto. La gripe es una enfermedad potencialmente grave que puede dar lugar a la hospitalización y, a veces, incluso a la muerte. Cada temporada de gripe es diferente, y esta enfermedad puede afectar a las personas de distinta manera. Hable con su farmacia local o con su proveedor sobre Fluzone High-Dose, Flud Quadrivalent u otra vacuna disponible de la gripe. Los miembros que tengan alergia al huevo pueden ponerse vacunas sin huevo, como Flucelvax Quadrivalent. Para obtener más información, llame al departamento de Servicio al Cliente.

**P: ¿Cuánto pagaré por las vacunas de la Parte D?**

**R:** Nuestro plan cubre las vacunas de la Parte D sin costo, independientemente del nivel de costo compartido en el que estén, como las vacunas para el herpes zóster y la varicela, entre otras. Consulte el formulario en línea para obtener una lista completa de todas las vacunas que cubrimos: [healthplan.memorialhermann.org/medicare-advantage/pharmacy-benefits/formulary-information-drug-list](http://healthplan.memorialhermann.org/medicare-advantage/pharmacy-benefits/formulary-information-drug-list)

**Puede encontrar otras preguntas frecuentes para miembros en nuestro sitio web, en:**  
[healthplan.memorialhermann.org/medicare-advantage/resource-center/member-faq](http://healthplan.memorialhermann.org/medicare-advantage/resource-center/member-faq)  
[healthplan.memorialhermann.org/medicare-advantage/healthy-advantage-wellness-program/healthy-advantage-faq](http://healthplan.memorialhermann.org/medicare-advantage/healthy-advantage-wellness-program/healthy-advantage-faq)

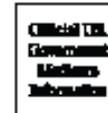
## Calificación de calidad

¡Su Memorial Hermann Health Plan tiene una calificación de calidad de 4 estrellas para 2023!



### INFORMACIÓN IMPORTANTE:

Calificaciones de calidad de Medicare 2023



Memorial Hermann Health Plan - H7115

Para 2023, Memorial Hermann Health Plan - H7115 recibió las siguientes Calificaciones de calidad de Medicare:

**Calificación de calidad general:** ★★★★★  
**Calificación de servicios médicos:** ★★★★★  
**Calificación de servicios de medicamentos:** ★★★★★

Cada año, Medicare evalúa los planes según un sistema de calificación de 5 estrellas.

#### Por qué son importantes las calificaciones de calidad

Medicare califica los planes en cuanto a sus servicios médicos y de medicamentos.

Esto le permite comparar planes fácilmente en cuanto a la calidad y el desempeño.

Las calificaciones de calidad tienen como base factores están:

- Comentarios de los miembros sobre el servicio y la atención del plan
- Cantidad de miembros que se fueron o que permanecen en el plan
- Cantidad de quejas sobre el plan que recibió Medicare
- Datos de médicos y hospitales que trabajan con el plan

Cuanto más estrellas tenga un plan, mejor será; esto quiere decir que, por ejemplo, los miembros reciben mejor atención y un servicio al cliente más rápido y de mejor calidad.

Obtenga más información sobre las calificaciones de calidad en línea

Compare las calificaciones de calidad de este y otros planes en línea en [medicare.gov/plan-compare](https://www.medicare.gov/plan-compare).

#### ¿Tiene preguntas sobre este plan?

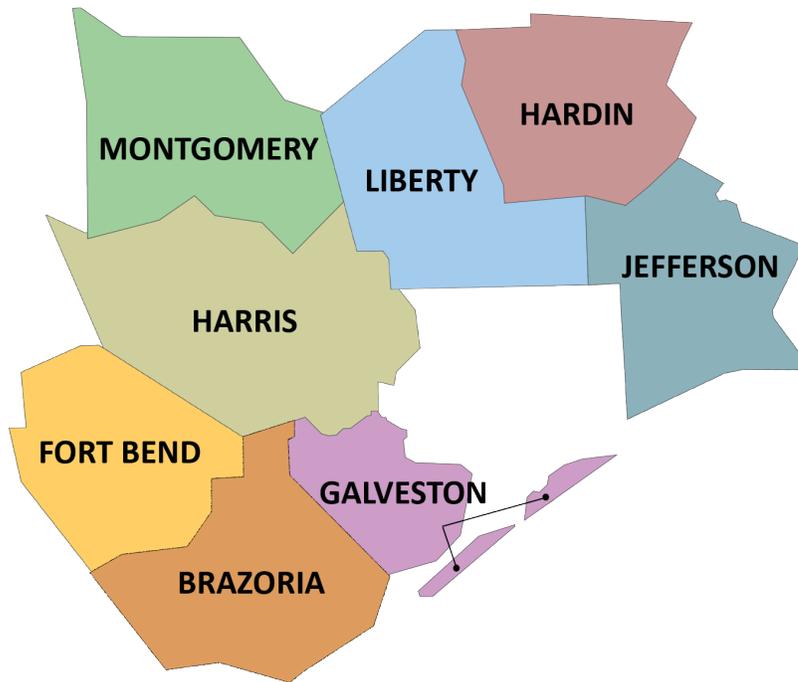
Comuníquese con Memorial Hermann Health Plan, del 1 de octubre al 31 de marzo, los 7 días de la semana de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., hora del centro, llamando al 866-434-1282 (gratis) o al 711 (TTY). El horario de atención del 1 de abril al 30 de septiembre es de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., hora del centro. Los miembros actuales pueden llamar al 855-645-8448 (gratis) o al 711 (TTY).

Calificación de calidad de CMS

## Expansión de condados y de la red

Memorial Hermann Health Plan se ha extendido hacia 2 **NUEVOS** condados en 2023:

Expansión del plan

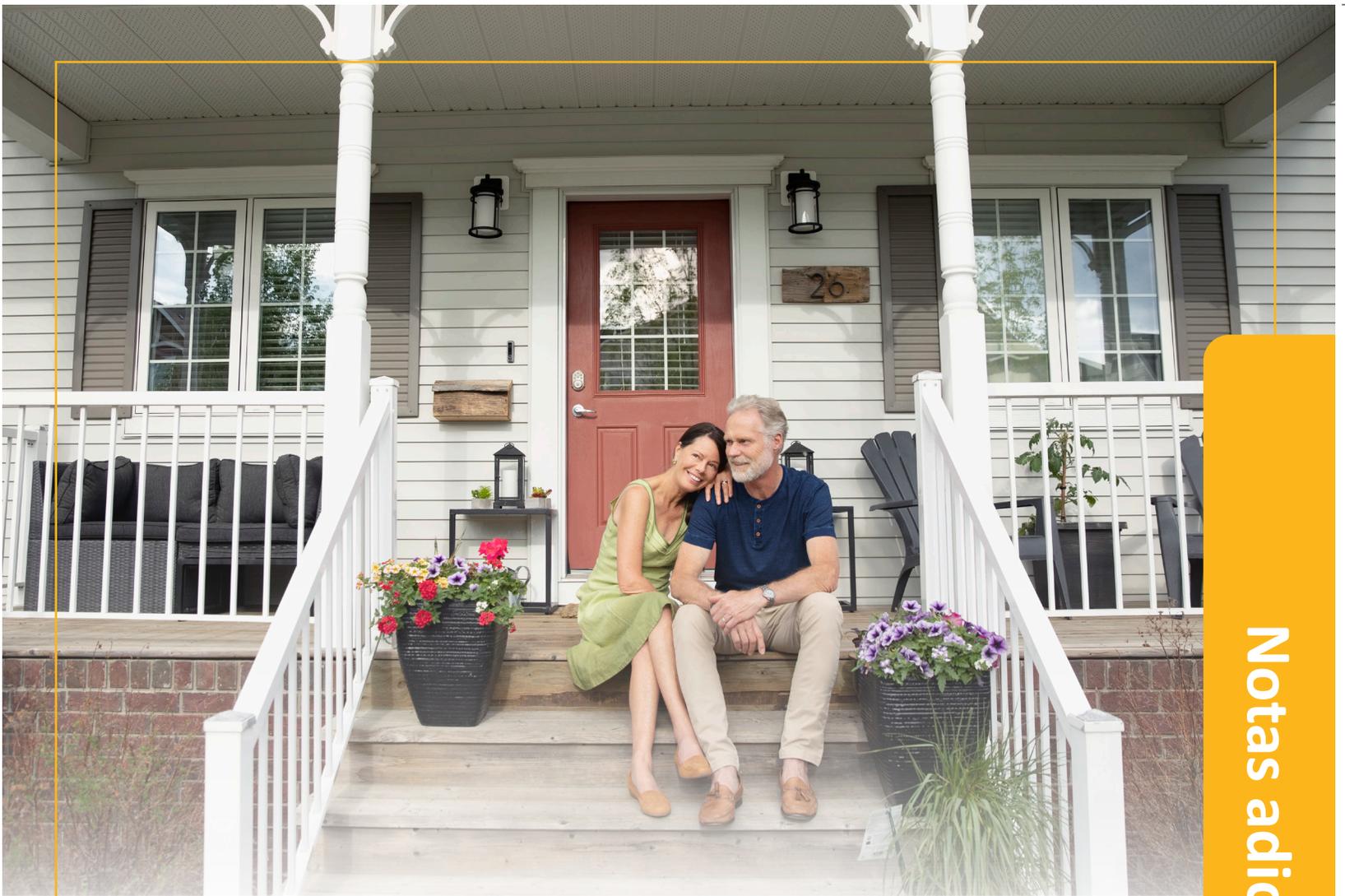


1. Condado de Brazoria
2. Condado de Hardin

### Crecimiento de la red para 2023:

- Village Medical Group
- UTMB
- Unity Physicians
- CenterWell
- ACE Physicians
- New Wave Physicians
- Northwest Internal Medicine





<sup>1</sup> Debe seguir pagando su prima de la Parte B de Medicare.

<sup>2</sup> Con los beneficios de la visión y la audición, reciba un beneficio anual de \$400 para la compra de audífonos y un beneficio anual de \$200 para la compra de anteojos o lentes de contacto.

<sup>3</sup> Para el beneficio dental, la organización de proveedores preferidos dentales (DPPO) le ofrece flexibilidad. Hay una amplia red de proveedores disponibles. No es necesario que designe a un dentista, y no necesita una remisión para consultar con un especialista. Si lo prefiere, puede consultar a un proveedor fuera de la red, pero los costos compartidos serán más altos. Para obtener más información sobre los beneficios dentales incluidos en su plan específico, visite Liberty Dental en [client.libertydentalplan.com/MemorialHermannMedicare](http://client.libertydentalplan.com/MemorialHermannMedicare) o llame al 866.674.0114.

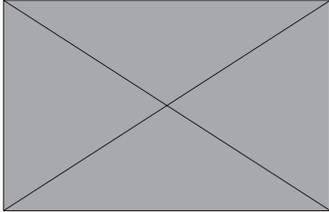
La información de este folleto no es una descripción completa de los beneficios. Para obtener información específica sobre el plan, consulte la Evidencia de cobertura (EOC) o llame al Servicio al Cliente al **855.645.8448** (TTY 711).

Memorial Hermann *Advantage* HMO lo proporciona Memorial Hermann Health Plan, Inc., una organización de Medicare Advantage con contrato con Medicare. La inscripción en este plan depende de la renovación del contrato.

Memorial Hermann *Advantage* cumple las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad ni sexo.

H7115\_MKSGuideGoldenTrngl23\_C IA 11/18/2022

Copyright © 2022 Memorial Hermann. Todos los derechos están reservados.



## Planes de Medicare pensados para usted.

### ¡Active sus recompensas de *Healthy Advantage Wellness 2023* hoy mismo!

¿Sabía que puede ganar hasta \$180 en recompensas de tarjetas de regalo por completar algunas actividades relacionadas con la salud y el bienestar? Para comenzar, debe completar el cuestionario anual de salud (HRA), lo que le permitirá ganar su primera tarjeta de regalo de \$25. Para obtener más información y comenzar, llame a nuestro equipo de Servicio al Cliente al **855.645.8448**. O visite:

**[healthplan.memorialhermann.org/medicare-advantage/healthy-advantage-wellness-program](https://healthplan.memorialhermann.org/medicare-advantage/healthy-advantage-wellness-program)**, donde puede acceder al cuestionario, imprimirlo y completarlo, y enviárnoslo a:

**Memorial Hermann Advantage HRA – Case Mgmt**  
**PO Box 19909**  
**Houston, TX 77224**

Gracias por ser miembro de nuestra familia Memorial Hermann Health Plan;  
¡Esperamos prestarle nuestros servicios!

