

SALUDyCultura





Gracias por formar parte de la comunidad de Clever Care. Valoramos su membresía y esperamos que el contenido de este boletín le resulte informativo y útil. Si hay más formas en las que podemos ayudarle a mantenerse saludable y activo en 2024 y en el futuro, no dude en comunicarse con su familia de Clever Care.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Myong Lee'.

Myong Lee
Fundador y director ejecutivo
Clever Care Health Plan, Inc.



En esta edición

Comience el año con una mentalidad saludable	4
Presentamos: movimiento y equilibrio	6
Recetas tradicionales de guiso de invierno	10
Conozca al equipo de Gestión de la Atención de Clever Care	14
Enfoque en los Servicios a los Miembros	16
Rompecabezas inteligentes	18



Comience el año con una mentalidad saludable

Existen excelentes maneras de priorizar su salud. Su plan **Clever Care 2024** le ofrece muchos beneficios que le permitirán alcanzar sus objetivos de salud, incluidos los servicios dentales, de visión, auditivos y de medicina oriental, y una asignación flexible para comprar medicamentos de venta libre, suplementos de hierbas y membresías para acondicionamiento físico.

A medida que se acerca el 2024, hágase estas tres preguntas:

1. ¿Qué aspecto de mi salud he descuidado últimamente?

2. ¿Cómo puedo usar mi plan de atención médica para hacer más actividades que disfruto?

3. ¿Cuáles son los recursos disponibles para facilitar el acceso a la atención?

Libertad y flexibilidad

Su asignación flexible es precisamente eso: flexible. La tarjeta flexible Mastercard® de Clever Care le da la libertad de elegir entre varias opciones o artículos de salud y bienestar de una serie de proveedores y tiendas minoristas participantes. ¿Le gusta mantenerse en forma? ¿Desea hacer un poco de entrenamiento de resistencia de baja intensidad, clases de yoga y natación? Use su asignación flexible para comprar una membresía mensual en un gimnasio.

Use su tarjeta flexible para elegir entre más de 800 productos de venta libre y suplementos de hierbas. Cuando se trata de flexibilidad, tiene la libertad de elegir lo que más le convenga.



Céntrese en usted

¿Ha postergado sus limpiezas dentales y exámenes bucales? Su plan ofrece hasta 2 limpiezas dentales anuales y 2 exámenes bucales anuales sin copago. ¡La mejor manera de aprovechar sus beneficios de atención dental es programar su primera visita dental a principios de año!

¿Y con respecto a su audición? ¿Se ha abstenido de comprar audífonos y hace un esfuerzo para escuchar a los demás en las conversaciones? Su plan 2024 le ofrece una asignación de audífonos anual. ¡La mejor manera de comenzar el año es darles a sus oídos el impulso que necesitan para disfrutar la risa y las conversaciones de sus seres queridos!

Independientemente de cuál sea el enfoque en su salud, comience el año regalándose algunos servicios complementarios de autocuidado de su plan Medicare Advantage de Clever Care. Se lo merece.



Facilidad e independencia

En Clever Care, siempre hemos tenido el orgullo de eliminar obstáculos y promover las opiniones y las necesidades de nuestros miembros. Nuestro comprometido equipo de Servicios a los Miembros está a su disposición para ayudarlo en el idioma que elija. ¿Necesita ayuda para programar una cita con el médico? Nuestro equipo le ayudará con gusto. ¿Busca un médico que satisfaga sus necesidades culturales y hable su idioma? Clever Care tiene acceso a más de 2,000 médicos bilingües y especialistas en bienestar oriental.

¿Sabía que su plan incluye servicios y beneficios diseñados para facilitar la coordinación y la recepción de atención? Un ejemplo es el acceso a un Sistema Personal de Respuesta ante Emergencias (Personal Emergency Response System, PERS), la línea de enfermería de Optum® disponible las 24 horas, y la consulta complementaria de telesalud de Teladoc (apoyo de proveedores basado en la web), ¡sin copago!

¿Se irá de viaje y le preocupa lo que podría suceder si necesita atención médica durante sus vacaciones? Su plan también le proporciona cobertura en todo el mundo. El acceso a la atención es un aspecto importante de su atención médica. Queremos darle la independencia que merece al brindarle el apoyo que necesita para facilitar el manejo de su atención médica.

Comience el año con una mentalidad saludable | 5

Presentamos: movimiento y equilibrio

Mantenerse físicamente activo es importante para su salud. Hacer ejercicio puede mejorar la salud física y mental, y la calidad de vida general. Echemos un vistazo a algunas de las diversas actividades que ofrecen beneficios de salud únicos.

Actividades para mantenerse activo



Entrenamiento de fuerza y cardiovascular

Natación

Nadar es un ejercicio de bajo impacto que no fuerza las articulaciones y, al mismo tiempo, permite entrenar todo el cuerpo. Aumenta la fuerza muscular y mejora tanto la salud cardiovascular como la capacidad pulmonar. Nadar de forma regular también puede ayudar a reducir el dolor y la rigidez articular, por eso es un ejercicio ideal para las personas mayores.

Agilidad mental y física

Golf

El golf es un desafío mental y físico. Caminar por la pista ofrece ejercicio cardiovascular de bajo impacto, mientras que el aspecto estratégico del juego mantiene la agudeza mental. Disfrute del golf con amigos y grupos para sumar otros beneficios mentales y emocionales de este deporte.

Interacción social

Pickleball

Pickleball es un deporte de raquetas que combina elementos del tenis, bádminton y tenis de mesa. Es fácil de aprender y favorece la interacción social, por lo que es una opción popular entre las personas mayores.

Caminar

Caminar mejora la salud cardiovascular y brinda una excelente oportunidad para conectarse con otras personas, ya sea en un parque local, alrededor del vecindario o con amigos. Puede sumar otras actividades a esta experiencia como observación de aves, fotografía u horticultura.





Equilibrio y flexibilidad

Taichí

El taichí es un antiguo arte marcial chino que se centra en movimientos lentos y fluidos, y en la respiración profunda. Mejora el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza muscular, lo que reduce el riesgo de caídas.

Yoga

El yoga combina posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación. Mejora la flexibilidad, el equilibrio y la relajación mental.



¿Sabía que Clever Care ofrece clases gratuitas de taichí y yoga en nuestros centros comunitarios de Clever Care?



Para obtener una lista de las próximas clases, escanee aquí.



Fuerza y diversión

Pilates

El método pilates acentúa la fuerza del tronco, la flexibilidad y la conciencia corporal general. Es particularmente beneficioso para mejorar la postura y prevenir el dolor de espalda.

Zumba

La Zumba es un ejercicio basado en el baile y una forma divertida de mantenerse activo. No solo mejora la salud cardiovascular, sino que también mejora la coordinación y el equilibrio.



Antes de comenzar un programa de ejercicios nuevo, consulte a un proveedor de atención médica o a un profesional de acondicionamiento físico, especialmente si tiene afecciones médicas preexistentes.

Aproveche todos los beneficios para la salud y recompensas que puede obtener por mantenerse activo.

¿A qué hora juega al golf?



Use su tarjeta de asignación flexible para desafiar a amigos y familiares a una ronda de golf.

Campos de golf participantes

Alameda Golf Course
Los Angeles City Golf Courses
Arcadia Par 3 Golf Course
Los Serranos Golf Club
Oceanside Golf Course
Los Verdes Golf Course
Lakewood Golf Course
Rio Hondo Golf Club

Nota: Solo se permite la "green fee" para el juego. Los campos de golf participantes están sujetos a cambios. Es posible que no se enumeren todos los proveedores participantes. Consulte con el equipo de Servicios a los Miembros de Clever Care para obtener una lista completa y actualizada.

¡Su membresía en el gimnasio le espera!



Use su tarjeta de asignación flexible para comprar una membresía en un gimnasio.

Gimnasios y centros de acondicionamiento físico participantes

24 Hour Fitness
LA Fitness
Club Pilates
White Dragon Martial Arts
CorePower Yoga
YMCA
Esporta Fitness

Nota: Solo se permite la tarifa de membresía para el gimnasio. Las ubicaciones participantes pueden variar. Los gimnasios y centros de acondicionamiento físico participantes están sujetos a cambios. Es posible que no se enumeren todos los proveedores participantes. Consulte con el equipo de Servicios a los Miembros de Clever Care para obtener una lista completa y actualizada.

Recetas tradicionales de guiso de invierno



El invierno es la estación perfecta para saborear guisos reconfortantes que no solo son deliciosos, sino que también reflejan las ricas tradiciones culinarias de diferentes culturas. Aquí hay cuatro recetas tradicionales de guiso de invierno originarias de distintas partes de Asia para calentar el cuerpo y abrigar el alma.

Estas recetas tradicionales no solo ofrecen sabores reconfortantes, sino que también le permiten conocer las diversas culturas de las que provienen. Disfrute de estos platos abundantes para pasar un invierno acogedor.



Galbitang coreano | Sopa de costillitas de res

Ingredientes:

- 2 libras de costillitas de res cortadas en trozos individuales
- 8 tazas de agua
- 1 cebolla cortada en cuartos
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 2 cebollas verde picadas
- 1/4 de taza de rábano coreano o rábano daikon en rodajas
- Sal y pimienta a gusto
- 2 huevos (opcional)
- Arroz cocido para servir

Instrucciones:

1. En una olla grande, hierva el agua. Agregue las costillitas de res y déjelas hervir durante 5 minutos. Cuele el agua y lave las costillitas con agua fría para eliminar cualquier impureza.
2. Vuelva a colocar las costillitas en la olla y agregue la cebolla, el ajo y el jengibre. Llene la olla con 8 tazas de agua y hiérvala.
3. Luego cocine la sopa a fuego lento durante aproximadamente 1 hora y media o 2 horas, hasta que la carne esté tierna.
4. Quite cualquier espuma que se eleve a la superficie.
5. Agregue el rábano en rodajas y continúe cocinando hasta que el rábano esté tierno.
6. Condimente la sopa con sal y pimienta a gusto.
7. Antes de servir, si desea un plato más succulento, puede agregar huevos en la sopa caliente.
8. Decore el plato con las cebollas verde picadas y sirva con arroz cocido.



Pho Ga vietnamita | Sopa de pollo

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 8 tazas de caldo de pollo
- 2 unidades de anís estrellado
- 1 rama de canela
- 3 clavos de olor
- 1 cebolla cortada a la mitad
- Un trozo de jengibre de 1 pulgada cortado en rodajas
- 8 onzas de fideos de arroz cocidos según las instrucciones del paquete
- Brotes de soja, albahaca, limón verde y salsa hoisin para servir

Instrucciones:

1. En una olla, mezcle el caldo de pollo, el anís estrellado, la rama de canela, los clavos de olor, la cebolla y el jengibre. Hierva la mezcla, luego baje el fuego y cocine a fuego lento durante unos 30 minutos.
2. Retire las especias y la cebolla del caldo.
3. Agregue las pechugas de pollo y cocine hasta que estén bien cocidas, aproximadamente entre 15 y 20 minutos. Retire el pollo y córtelo en tiras.
4. Para servir, coloque los fideos de arroz cocidos en tazones, cúbralos con el pollo rallado y vierta caldo caliente sobre ellos.
5. Acompañe el plato con brotes de soja, albahaca fresca, rodajas de lima y salsa hoisin para agregar más sabor.



Sopa china de melón de invierno

Ingredientes:

- 1/2 melón de invierno, pelado, sin semillas y cortado en trozos
- 8 tazas de caldo de pollo o verduras
- 1 taza de hongos en rodajas
- 1 taza de zanahorias en rodajas
- 1 taza de guisantes de nieve
- 1 cucharadita de jengibre picado
- Sal y pimienta blanca a gusto
- Cilantro picado para decorar

Instrucciones:

1. En una olla, cocine el caldo a fuego lento.
2. Agregue el melón de invierno, los hongos, las zanahorias y el jengibre. Deje que la sopa se cocine a fuego lento entre 15 y 20 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.
3. Agregue los guisantes de nieve y cocine entre 3 y 5 minutos.
4. Condimente la sopa con sal y pimienta blanca a gusto.
5. Decore el plato con cilantro picado antes de servir.



Nilaga de Filipinas | Sopa hervida

Ingredientes:

- 1 libra de carne de pierna de res o carne para guisar con hueso
- 8 tazas de agua
- 2 papas peladas y cortadas en cuartos
- 2 plátanos o bananas saba, peladas y cortadas en rodajas
- 2 mazorcas de maíz cortadas en tercios
- 1 cebolla cortada en cuartos
- 1 cucharadita de granos de pimienta
- Salsa de pescado o sal a gusto
- Bok choy u hojas de repollo para servir

Instrucciones:

1. En una olla grande, mezcle la carne de res, el agua, la cebolla y los granos de pimienta. Hierva la mezcla y luego cocine a fuego lento. Quite cualquier espuma que se eleve a la superficie.
2. Cocine la carne de res a fuego lento durante aproximadamente 1 hora y media o 2 horas, hasta que esté tierna.
3. Agregue las papas, los plátanos y las mazorcas de maíz a la olla. Continúe cocinando a fuego lento hasta que las verduras estén cocidas.
4. Condimente la sopa con salsa de pescado o sal a gusto.
5. Acompañe la sopa con bok choy u hojas de repollo a un costado.

Conozca al equipo de Gestión de la Atención de Clever Care

El equipo de profesionales de salud de Gestión de la Atención de Clever Care está listo para trabajar con usted a fin de brindarle ayuda y apoyo adicionales para coordinar su atención. Para obtener más información sobre cómo puede ayudarlo nuestro equipo, envíe un correo electrónico a casemanagement@ccmapd.com.



Jennifer Bundy, enfermera titulada (RN)
Directora de Gestión de la Atención
jennifer.bundy@ccmapd.com
(626) 995-3833



Khuspreet Patel
Coordinadora de Gestión de la Atención
khuspreet.patel@ccmapd.com
(562) 888-8801, ext. 8815
Habla inglés e hindi



Leah Roell, enfermera titulada (RN)
Administradora de casos
leah.roell@ccmapd.com
(626) 995-3834



Elizabeth Warfield, enfermera titulada (RN)
Administradora de casos
elizabeth.warfield@ccmapd.com
(626) 514-9126

Implemente una directiva anticipada

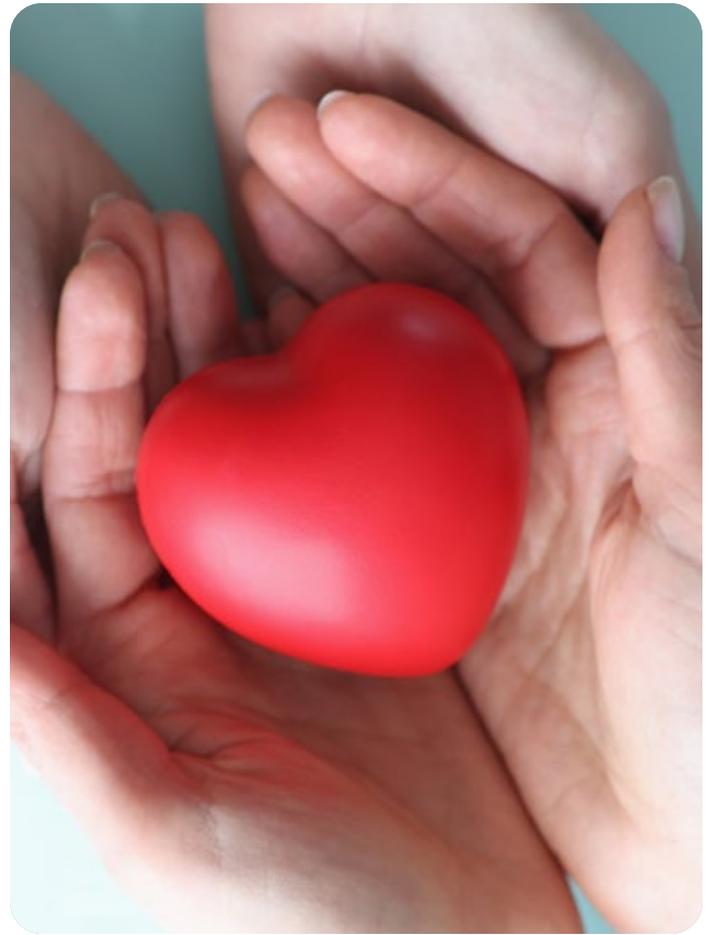
Una directiva anticipada es un documento importante que explica sus deseos de atención médica. Si ocurre una emergencia médica y no puede comunicar la atención médica que desea, una directiva anticipada puede facilitar que sus seres queridos tomen esas decisiones críticas por usted y protejan sus deseos.

Cuando complete su directiva anticipada, deberá proporcionar la siguiente información:

1. Elija un responsable para la toma de decisiones médicas
2. Determine el tipo de atención médica que desea recibir
3. Firme el formulario completo siguiendo las instrucciones detalladas que se proporcionan



Escanee el código para completar su directiva anticipada.



Modelo de atención para miembros de Jasmine (HMO C-SNP)

El modelo de atención (Model of Care, MOC) de Clever Care proporciona un enfoque personalizado paso a paso para garantizar que nuestros miembros de Jasmine tengan planes de atención específicos para sus necesidades individuales. Como parte de un equipo de Atención Interdisciplinaria (Interdisciplinary Care Team, ICT), estos miembros trabajan con el equipo de Gestión de Casos de Clever Care para alinear los objetivos de salud y mejorar las intervenciones y los resultados de salud. El programa garantiza el acceso a atención asequible y servicios preventivos, coordinación y transición de la atención, y una estrecha asociación con los proveedores para ofrecer un enfoque sin complicaciones para recibir atención.

Nota: Jasmine (HMO C-SNP) cambiará su nombre a Total+ (HMO C-SNP) a partir del 1/1/24

Enfoque en el empleado

Conozca a Christine Chang y Michelle Park, dos líderes defensoras de los miembros de Clever Care que se han comprometido a hacer que la atención médica de calidad sea una realidad para las comunidades a las que prestan servicios. Nos enorgullece invitarle a conocer a las excelentes personas que trabajan “detrás de escena” para mejorar su experiencia con Medicare. Su confianza en nosotros impulsa nuestro compromiso de brindar un servicio de la más alta calidad. Nuestros líderes defensores de los miembros reflejan este compromiso en cada interacción con nuestros miembros.



Christine Chang

Líder defensora de miembros para Clever Care

Christine tiene una maestría en Psicología Educativa de la Universidad de Pepperdine. Antes de trabajar en Clever Care, Christine trabajó en el sector de administración de la educación y atención médica. Junto con sus años de experiencia fomentando el crecimiento dentro del sector educativo y de atención médica, utiliza sus habilidades de comunicación, formación de equipos y gestión de relaciones con los clientes (customer relationship management, CRM) para coordinar, defender y satisfacer a los miembros a los que presta servicios.

En su tiempo libre, le gusta ver películas, hacer senderismo y cualquier actividad al aire libre, lo que incluye tomar fotografías panorámicas y viajar. Christine habla inglés y chino mandarín con fluidez. A Christine le encanta trabajar con los miembros de Clever Care para ayudar a satisfacer sus necesidades, guiarlos en la dirección correcta y ayudarlos a estar saludables y felices.



Michelle Park

Líder defensora de miembros para Clever Care

Michelle tiene un título en Educación para la Segunda Infancia. Antes de trabajar en Clever Care, fue directora en una guardería y tiene más de veinte años de experiencia en la coordinación de la atención como emisora de facturas de seguros dentales. En su tiempo libre, a Michelle le gusta visitar parques nacionales, ver películas de acción como “Misión imposible” y cantar en el coro de su iglesia.

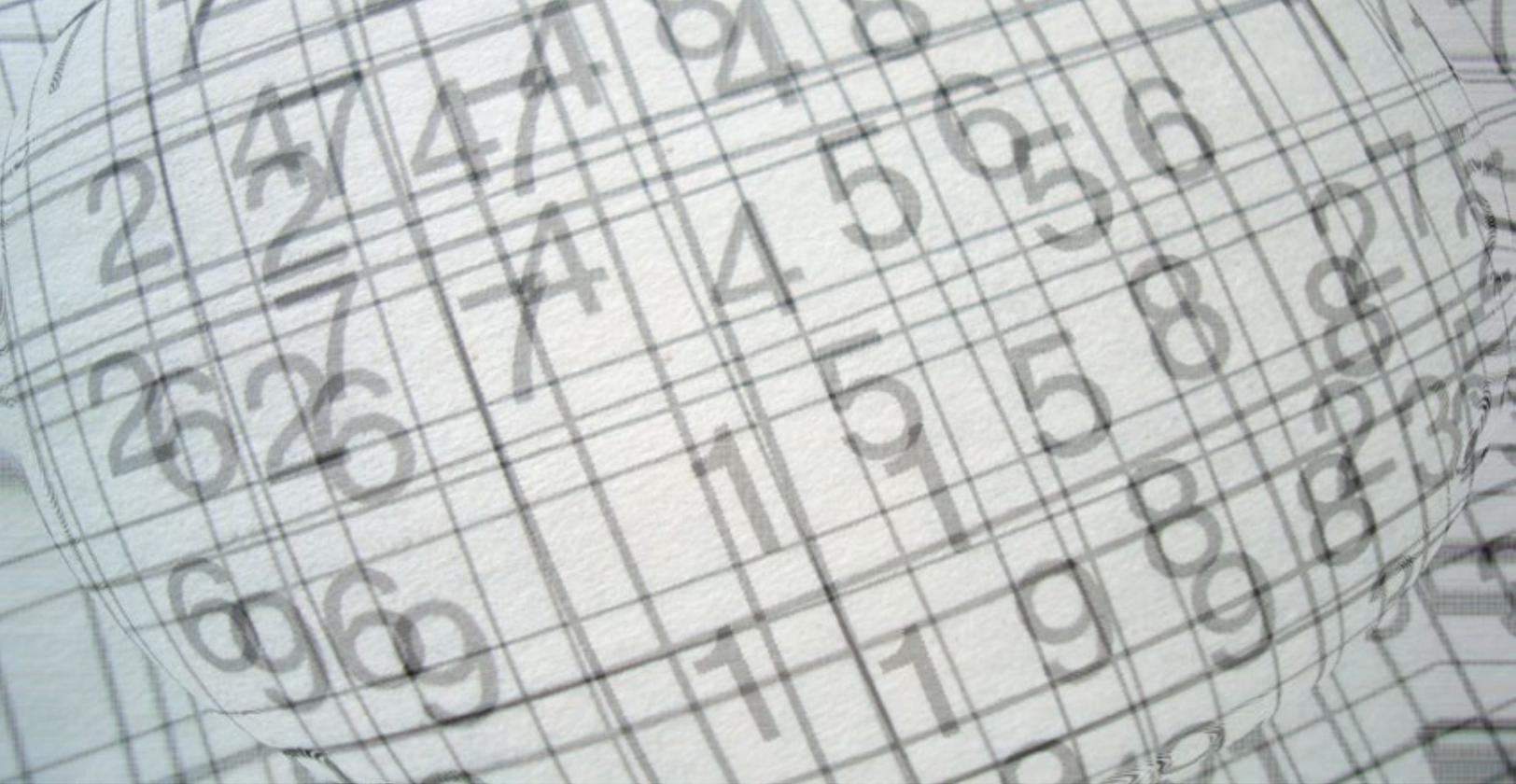
Habla inglés y coreano con fluidez. Lo que más le gusta de trabajar con los miembros de Clever Care es brindar servicios en idiomas para facilitar la comunicación y el acceso a la atención.

Un motivo para sonreír

Con un plan dental PPO, tiene la flexibilidad de acudir a cualquier dentista que elija, con la opción de ahorrar mediante la elección de uno de los más de 15,000 dentistas de la red a través de Liberty Dental.



Encuentre un dentista a través de Liberty Dental



Rompecabezas inteligentes

Ponga a prueba su mente. Los ejercicios mentales, como los rompecabezas sudoku, son una excelente manera de mejorar el funcionamiento cognitivo, la memoria y la salud general del cerebro.

¡Pruebe sus habilidades con sudoku!

El objetivo del juego de sudoku es sencillo. Los números del 1 al 9 (para un cuadrado de 9 x 9) o del 1 al 4 (para un cuadrado de 4 x 4) solo pueden aparecer una vez en cada fila, columna y cuadro del tablero de sudoku. Tendrá que esforzarse más para resolver el problema a medida que avanza en el juego.

¡Disfrute poniendo a trabajar su cerebro!

Fácil

4		2	
2		4	
1			
			2

	2	3	
3	1		2
1	4	2	

1	2		
	4		
	1		
2		4	1

Dificultad media

	9			2				4
			8		1			5
8			3			5		1
	6			8	5	4		3
		3	6		4			
5								
1				6			4	
2	7	6	1		8		5	

				6			4	
8							2	
			5				6	
4	7		9			5		
		9		5	3			
						2		9
		2	6			8	5	
		4					9	
	8		2	1		7	3	

Difícil

		2						
	5						2	
	6		1					
	2			8				7
			2	6			8	
		6			9			5
	4					6	9	8
			6	2		4		

					5			
				2				
			7					6
	1	9			8	7		
6				1		8	3	
						5		
2			8		9			5
5	7					1	8	



7711 Center Ave.
Suite 100
Huntington Beach, CA 92647

Manténgase en contacto

Obtenga el apoyo que necesita en el idioma que prefiera. Tanto si está buscando un administrador de caso, si tiene preguntas sobre su tarjeta de asignación flexible o si necesita servicios de apoyo adicionales, nuestro equipo de Servicios a los Miembros está listo para ayudarle.

Directorio de Servicios a los Miembros:

Inglés: (833) 388-8168 (TTY: 711)

Chino - Cantonés: (833) 808-8161

Chino - Mandarín: (833) 808-8153

Coreano: (833) 808-8164

Español: (833) 388-8168

Vietnamita: (833) 808-8163

Horario de atención:

Del 1.º de octubre al 31 de marzo:

de 8 a. m. a 8 p. m., los 7 días de la semana.

Del 1.º de abril al 30 de septiembre:

de 8 a. m. a 8 p. m., de lunes a viernes

Si desea recibir una copia digital de este boletín informativo para usted o para compartir con sus amigos, visite es.clevercarehealthplan.com/newsletter y descargue su copia gratuita.