Clover Health

PO Box 21164
Eagan, MN 55121

INDICIA

MAIL PANEL
NO PRINT AREA

Información importante del plan

* Entre el 1 de abril y el 30 de septiembre, se utilizarán tecnologías alternativas (por ejemplo, buzón de voz) los fines de semana y días festivos.

† El dinero de las recompensas de LiveHealthy no se puede usar para comprar alcohol, productos de tabaco ni armas de fuego. No se puede canjear por dinero en efectivo. Se pueden aplicar otras limitaciones. Llame a Clover para obtener detalles.

** Sitio web de Cleveland Clinic health.clevelandclinic.org/when-to-get-flu-shot

‡ Biblioteca Nacional de Medicina pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29882342/

*** Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) cdc.gov/social-connectedness/risk-factors/index.html?utm

Clover Health es una organización PPO y HMO con un contrato de Medicare. La inscripción en Clover Health depende de la renovación del contrato.

Siéntase bien

Un boletín para los miembros de Clover Health

Volumen 4 • Edición 4

Clover Health

A medida que los días se vuelven más frescos, el otoño es un excelente momento para concentrarse en su salud. En esta edición, encontrará seminarios web a los que podrá unirse desde su hogar y aprenderá cómo registrarse en el nuevo portal para miembros My Clover. Lea sobre la importancia de vacunarse contra la gripe esta temporada y cómo gestionar su actividad de fitnes con la nueva aplicación One Pass®.

Nuestro equipo de Servicios al Miembro de Clover está a su disposición para ayudarlo cuando tenga preguntas. Llame al **1-888-778-1478 (TTY 711) de 8 a. m. a 8 p. m., los 7 días de la semana***.

Denos me gusta en Facebook.

facebook.com/cloverhealth

Y0129_26MX123B_C

Contenido del boletín:

- Actualizaciones de socios
- Protéjase con la vacuna contra la gripe
- Lleve su entrenamiento a donde vaya con la aplicación One Pass®
- Su nuevo portal para miembros
- Seminarios web de beneficios para 2027
- El poder de las mascotas
- Cazuela de huevos otoñal

Actualizaciones de socios para 2027

Siempre buscamos formas de mejorar sus beneficios y facilitar su uso. Estamos muy entusiasmados de trabajar con estos nuevos socios el próximo año.

- **Optum Rx:** Tendrá acceso a una amplia red de farmacias para obtener sus medicamentos con receta con facilidad. A partir del 1 de enero de 2027, los servicios de farmacias de la Parte D de Clover Health pasarán oficialmente de CVS Caremark a Optum Rx. Este cambio le brinda acceso a una amplia red de farmacias, con la flexibilidad de recoger los medicamentos con receta localmente o recibirlos en su domicilio a través de la farmacia Optum Home Delivery. Recuerde que, a partir del 1 de enero de 2027, deberá utilizar su nueva tarjeta de id. de miembro para adquirir todos los medicamentos con receta en la farmacia.
- **NationsBenefits:** Nos asociamos con NationsBenefits para gestionar las asignaciones para artículos de venta libre (OTC), odontológicas y oftalmológicas, además de las recompensas de LiveHealthy. ¿La mejor parte? Recibirá una única tarjeta Flex Plus de Clover para acceder a estos cuatro beneficios y programas extras.

Esté atento al correo postal: Recibirá su nueva tarjeta en noviembre o a principios de diciembre. Podrá empezar a utilizarla el 1 de enero de 2027. **Busque atención fácilmente:** Visite **my.cloverhealth.com** o descargue la aplicación Benefits Pro para buscar dentistas, oftalmólogos y tiendas de artículos de salud aprobados.

- **HOMELINK:** Una empresa con más de 30 años de experiencia que ayuda a las personas a obtener equipos médicos durables para el hogar, suministros y atención. A partir del 1 de enero de 2027, HOMELINK® le ayudará a gestionar y coordinar sus necesidades de equipo médico durable para el hogar, que incluye lo siguiente:
  - equipo médico durable para el hogar y suministros
  - servicios respiratorios
  - soluciones personalizadas de asientos y movilidad
  - aparatos ortopédicos y prótesis
  - equipos y suministros para pruebas de la diabetes

Continuidad de atención: Antes de que se produzca este cambio, compartiremos más información con los miembros que reciben envíos periódicos de suministros médicos o que alquilan equipos médicos a largo plazo. Nuestro objetivo es que este cambio sea lo más fluido posible, sin retrasos en su atención, los suministros ni el equipo.

Protéjase con la vacuna contra la gripe

Llegó la temporada de gripe, y vacunarse es una de las mejores maneras de prevenir el contagio. Además, también puede obtener $10 en recompensas simplemente por vacunarse†.

¿Cómo funciona?

1. Averigüe cuándo debe recibir la vacuna contra la gripe.

2. Elija un lugar para vacunarse. Puede programar una cita o acudir sin cita previa al consultorio del médico, a una farmacia local o a lugares de la comunidad, como un centro para adultos mayores o una iglesia.

3. Reciba la vacuna y manténgase protegido.

La temporada de gripe suele comenzar en el otoño y puede extenderse hasta la primavera, con el mayor número de casos entre diciembre y febrero. Debido a que el cuerpo tarda aproximadamente dos semanas en desarrollar la protección completa después de recibir la vacuna, los médicos recomiendan vacunarse en septiembre u octubre.



Vacunarse contra la gripe es su mejor defensa contra el virus. No solo reduce las posibilidades de contraer la gripe, sino que también alivia considerablemente los síntomas en caso de enfermarse. Además, vacunarse ayuda a proteger a las personas de su entorno, sobre todo a los bebés, a los adultos mayores y a quienes tienen dificultades para combatir las enfermedades.**

Lleve su entrenamiento a donde vaya con One Pass



Su plan de Clover Health incluye una membresía de fitnes con acceso a los gimnasios de la Red Premium sin costo adicional. Ahora es aún más fácil de usar con la nueva aplicación One Pass®. Puede acceder a miles de gimnasios, centros de fitnes, entrenamientos en línea y planes de ejercicio personalizados directamente desde su teléfono.

¡Obtener la aplicación es fácil! Solo siga estos pasos:

1. Busque «One Pass» en la App Store de Apple o en la tienda de Google Play.

2. Descargue la aplicación en su teléfono.

3. Inicie sesión para ver el panel y su código de miembro.

Visite **youronepass.com** para obtener más información.

Recuerde que su membresía de fitnes incluye lo siguiente:

- **Busque lo que más se adapta a usted:** Elija entre una amplia red nacional de gimnasios y centros de fitnes, incluida la Red Premium. Pruebe actividades como entrenamiento de fuerza, yoga y más.
- **Haga ejercicio en el hogar:** Participe en clases de fitnes en línea, en vivo o grabadas, desde su hogar y cuando mejor le convenga.
- **Mantenga su mente activa:** Disfrute de juegos y actividades en línea diseñados para apoyar la concentración y mantener la mente activa.
- **Conéctese con otras personas:** Conozca a nuevas personas a través de clases grupales, clubes y eventos en su comunidad.

Su nuevo portal para miembros está aquí

Nuestro nuevo y mejorado portal para miembros My Clover hace que gestionar su plan de salud sea muy sencillo. Para celebrarlo, puede obtener $20 en recompensas (una recompensa única) simplemente por registrarse e iniciar sesión. Regístrese ahora y aún recibirá el crédito y obtendrá esta recompensa en 2027.†

Inicie sesión en **my.cloverhealth.com** para que pueda realizar fácilmente lo siguiente:

- **consultar** la cobertura y los beneficios
- **realizar** un seguimiento de los reclamos recientes
- **buscar** médicos en la red
- **enviar un mensaje a** Servicios al Miembro
- ...¡y mucho más!

Cuando se registre en el nuevo portal para miembros, tendrá la opción de autorizar a Clover a solicitar información médica de un plan de salud anterior o complementario. Esto nos ayuda a coordinar mejor su atención y a conectarlo con programas que le pueden resultar útiles.

Dado que se trata de un nuevo portal, deberá registrarse y crear nuevas credenciales de inicio de sesión, incluso si ya tenía una cuenta en el portal anterior.

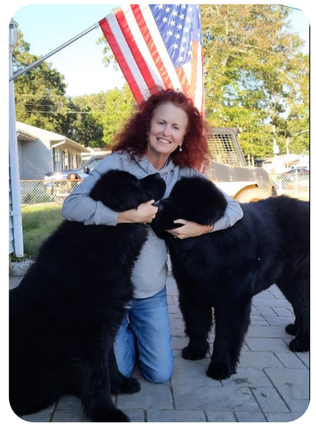
Únase a la diversión con los seminarios web de beneficios para 2027



¿Desea aprovechar al máximo su plan el próximo año? Inscríbase en uno de nuestros seminarios web sobre beneficios para 2027 y descubra la nueva red de farmacias, la tarjeta Flex y mucho más.

Para buscar los próximos eventos virtuales, visite **cloverhealth.com** y seleccione **«For Members» (Para miembros) → «Member Resources» (Recursos para miembros) → «Member Webinars» (Seminarios web para miembros).**

El poder de las mascotas para la salud



Los animales no solo nos hacen sonreír. También pueden ayudarnos a sentirnos mejor. Una revisión de estudios realizados con más de 1,300 personas reveló que la terapia con mascotas puede ayudar a reducir la frecuencia cardíaca y a disminuir el estrés y la soledad.‡ Esto es importante porque aproximadamente 1 de cada 3 adultos estadounidenses afirma sentirse solo.***

¿No tiene una mascota? Aun así, puede disfrutar de la compañía de los animales. Visite una cafetería de mascotas local u ofrezca su tiempo como voluntario en un refugio de animales. Es una manera divertida de conectarse con los animales y con otras personas, mientras alegra su día.

Mascotas destacadas: Maia y Yukon Jennie V., miembro de Clover Health desde enero de 2026, tiene una relación maravillosa con sus dos perros. «Son Maia y Yukon. Los quiero muchísimo», comenta Jennie. «Son los mejores para dar grandes abrazos, y los besos nunca faltan». Maia cumplirá diez años en mayo y Yukon tiene seis. Son un ejemplo perfecto del consuelo infinito que nos brindan nuestros amigos peludos.

Muéstrenos su mascota

Nos encanta ver a los amigos peludos que alegran sus días. Envíe una foto de su mascota a **marketing@cloverhealth.com**. Indique su nombre, el nombre de su mascota, cuánto tiempo hace que es miembro de Clover Health y un dato curioso sobre su mascota. ¡Su mascota podría ser nuestra próxima estrella destacada!

Cazuela de huevos otoñal



Si dispone de un poco de tiempo libre en un fin de semana otoñal y fresco, ¡vale la pena preparar este plato de huevos al horno, cálido y sustancioso! Es rico en proteínas y está lleno de coloridas verduras de otoño que le darán energía durante todo el día. Además, las sobras se cortan en rebanadas perfectas para disfrutar de desayunos fáciles durante la semana.

Ingredientes:

- 1 taza de batata, pelada y picada en cubitos muy pequeños
- 1/2 taza de pimiento rojo, picado
- 1/4 taza de cebolla, picada
- 1 taza de espinaca fresca, picada en trozos grandes
- 6 huevos grandes (o 12 claras de huevo para una opción más baja en calorías)
- 1/4 taza de leche (de cualquier tipo)
- 1/2 taza de queso chédar o mozarela rallado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Una pizca de sal y pimienta

Instrucciones

1. Precaliente el horno a **375 °F**. Aceite ligeramente una bandeja para hornear de 8 x 8 pulgadas.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
3. Agregue las batatas y las cebollas a la sartén. Cocine durante unos 8 a 10 minutos, hasta que las batatas estén tiernas.
4. Incorpore el pimiento rojo y la espinaca, y revuelva. Cocine 2 minutos más, hasta que las espinacas se reduzcan, y retire la sartén del fuego.
5. Distribuya la mezcla de verduras cocidas de manera uniforme sobre el fondo de la bandeja para hornear aceitada.
6. En un tazón mediano, bata con un tenedor los huevos, la leche, la sal y la pimienta hasta obtener una mezcla homogénea.
7. Vierta la mezcla de huevo sobre las verduras en la bandeja para hornear. Espolvoree el queso rallado de manera uniforme por encima.
8. Hornee sin tapar de 20 a 25 minutos. Sabrá que está listo cuando los huevos estén completamente cuajados en el centro y los bordes estén ligeramente dorados.
9. Deje enfriar durante 5 minutos antes de cortar. Disfrute.

(Consejo rápido: Puede guardar las rebanadas en un contenedor tapado en el refrigerador hasta por 4 días. Solo caliente una rebanada en el microondas durante un minuto para disfrutar de un desayuno rápido y saludable en las mañanas ocupadas).