

Bienestar hoy

Verano 2026

Acupuntura

**Consejos
presupuestarios
para el bienestar
financiero**

**Obtenga recompensas
con CarePlus Link**



CarePlus
HEALTH PLANS™

En esta edición

3

**Consejos presupuestarios
para el bienestar financiero**

5

**Ilumine sus comidas con
productos de verano**

7

**Obtenga recompensas
con CarePlus Link**

9

**Estiramientos para
aliviar el estrés**

10

En la comunidad

4

**Acupuntura: ¿puede
ayudar a su salud?**

6

**Obtenga conveniencia
y paz mental con
CenterWell Pharmacy**

8

**Explorando
SilverSneakers**

10

**Preparación para
huracanes**



Consejos presupuestarios para el bienestar financiero

Cuidar de sus finanzas es una parte importante de su bienestar general. Hacer un presupuesto puede ayudarlo a sentirse más seguro y a preocuparse menos por el dinero.

He aquí algunos consejos para ayudarlo a empezar:



Conozca sus ingresos y gastos

Anote cuánto dinero recibe cada mes, como Seguro Social, ingresos por jubilación o de otras fuentes. Luego, haga una lista de sus gastos mensuales, como alquiler, comida, medicamentos y servicios públicos.

Haz un presupuesto sencillo

Compare sus ingresos y gastos. Asegúrese de que no está gastando más de lo que recibe. De ser así, busque dónde podría reducir los gastos.

Descubra cómo pueden ayudarle sus beneficios de CarePlus

Verifique si su plan de CarePlus incluye alguna asignación para medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés) o de CareEssentials. Puede consultar su Resumen de beneficios en su portal del afiliado MyCarePlus.

Utilice el navegador comunitario de CarePlus

El navegador comunitario de CarePlus puede ponerle en contacto con recursos en su zona. Puede obtener información sobre programas de comidas, transporte y mucho más. Visite [CarePlus.FindHelp.com](https://www.careplus.com/findhelp) para encontrar recursos disponibles en su código postal.



Solicite ayuda

Si tiene problemas para pagar las facturas o necesita ayuda para encontrar recursos comunitarios, nuestro equipo de Servicios Sociales de CarePlus puede ayudar. Ellos pueden ayudarlo a determinar si es elegible para presentar una solicitud de asistencia e informarle sobre otros recursos útiles que pueden ayudar. Puede llamar a Servicios Sociales de CarePlus al **855-392-3900** (TTY: **711**).

Conocer sus finanzas y dar pasos pequeños puede hacer una gran diferencia. Si necesita ayuda, póngase en contacto con Servicios Sociales de CarePlus o utilice el navegador comunitario de CarePlus para encontrar apoyo.

Acupuntura: ¿puede ayudar a su salud?

La acupuntura es una forma de atención que procede de la medicina tradicional china.

Como alternativa a los fármacos sintéticos, la acupuntura se basa en prácticas encaminadas a favorecer los procesos curativos naturales del organismo. Utiliza agujas muy finas colocadas en zonas específicas del cuerpo.

Muchas personas recurren a la acupuntura para obtener ayuda con el dolor, el estrés y otros problemas de salud. Puede ayudar con el dolor de espalda, los dolores de cabeza y la relajación.

¿Pueden los afiliados a CarePlus utilizar la acupuntura?

CarePlus quiere ayudarle a obtener la atención que necesita. Muchos planes de CarePlus cubren la acupuntura con un **copago de \$0**.

Consulte la información sobre beneficios de su plan para saber cuántas sesiones de acupuntura están incluidas.

Es fácil encontrar un acupunturista cerca de usted:

1. Vaya a [CarePlusHealthPlans.com/buscador-medico](https://www.CarePlusHealthPlans.com/buscador-medico).
2. Ingrese su **código postal**.
3. Bajo “network” (red), seleccione **CarePlus2026** para la mayoría de los planes, o seleccione **CarePlus CareComplete/Breeze** si su plan es CareComplete (HMO C-SNP) o CareBreeze (HMO C-SNP).
4. Bajo “search category” (categoría de búsqueda), seleccione **“Specialty”** (Especialidad).
5. Bajo “Specialty” (Especialidad), ingrese **“Acupuncturist”** (Acupunturista).
6. Seleccione **“Search”** (Buscar) para ver los proveedores en su zona.

Es posible que haya descuentos para afiliados.

Los afiliados a CarePlus obtienen descuentos en acupuntura, masajes, quiropráctica y otros servicios. Estos descuentos se ofrecen a través de **Choices by WholeHealth Living**[®]. No necesita una remisión ni aprobación para atenderse con un profesional médico de la red Choices by WholeHealth Living.

Para encontrar profesionales médicos de WholeHealth Living en su zona:

- Visite [WHLChoices.com/CarePlus](https://www.WHLChoices.com/CarePlus), or
- Llame al **800-274-7526** (TTY: **711**), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m.

Tenga a mano su tarjeta de identificación de afiliado de CarePlus cuando llame.

¿Es la acupuntura adecuada para usted?

Su médico de atención primaria puede ayudarle a decidir si la acupuntura es una buena opción para sus necesidades de salud.

Si tiene preguntas sobre los beneficios y descuentos de su plan, utilice MyCarePlus (su portal para afiliados) o llame a Servicios para Afiliados de CarePlus al número de teléfono que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación de afiliado de CarePlus para recibir asistencia.

Esta información se proporciona únicamente con fines educativos. No debe utilizarse como asesoramiento médico, diagnóstico o tratamiento. Si tiene alguna pregunta o inquietud, consulte a su proveedor de atención médica.



Ilumine sus comidas con productos de verano



El verano en Florida trae una variedad fresca de frutas y vegetales que pueden añadir sabor y nutrición a sus comidas.

Incorporar productos de temporada como mango, sandía, maíz, tomates y calabacín a sus comidas diarias puede hacer que comer durante los meses más cálidos resulte más ligero y agradable.



Por ejemplo, los tomates y pepinos frescos son ideales para preparar una ensalada crujiente de verano, mientras que el calabacín y el maíz pueden saltearse o asarse rápidamente como guarnición sencilla y satisfactoria. Y cuando busque algo para refrescarse, unas rodajas jugosas de sandía o un mango dulce son una merienda refrescante e hidratante.

Además de aportar un toque de color a sus comidas, las frutas y vegetales de verano también pueden unir a las personas. Visitar un mercado local de agricultores o incluso su tienda de comestibles local se convierte en algo más que un simple viaje de compras.

Es una oportunidad para pasar tiempo con los amigos o la familia, descubrir sabores nuevos y, quizá, reunir ingredientes para preparar una comida juntos.

Compartir un tazón de fruta fresca en la mesa o preparar un plato de temporada puede convertir los momentos cotidianos en momentos especiales, permitiéndole disfrutar de los sabores y los vínculos que caracterizan esta época del año.

Obtenga conveniencia y paz mental con CenterWell Pharmacy

CenterWell Pharmacy™ hace que resulte fácil gestionar sus recetas.

He aquí algunas formas en las que puede utilizar CenterWell Pharmacy si su plan de CarePlus incluye cobertura de medicamentos recetados:



Entrega a domicilio:

Puede hacer que le envíen sus medicamentos recetados directamente a su casa sin costo adicional. Esto le ayuda a ahorrar tiempo y a evitar tener que ir a la farmacia.



Resurtidos fáciles:

Pida resurtidos en línea, por teléfono o por correo postal. Incluso puede configurar su receta para resurtido automático.



Ahorro de dinero:

Muchos planes de CarePlus ofrecen copagos más bajos cuando utiliza CenterWell Pharmacy, especialmente para medicamentos genéricos. Es posible que pueda obtener un suministro de hasta 100 días para algunos medicamentos.



Herramientas en línea:

Puede verificar el estatus de su pedido, revisar su lista de medicamentos y administrar su cuenta en línea a través de MyCarePlus.



Apoyo:

Hay farmacéuticos disponibles para responder sus preguntas en inglés y español a través de llamada telefónica o chat en línea.

Cómo empezar:

Para utilizar CenterWell Pharmacy, pídale a su médico que envíe allí su receta o acceda a CenterWell Pharmacy en línea a través de MyCarePlus en [CarePlusHealthPlans.com/ingresar](https://www.CarePlusHealthPlans.com/ingresar).



Obtenga recompensas con CarePlus Link



¿Sabía usted que ahora puede obtener recompensas participando en presentaciones informativas a través de CarePlus Link?

CarePlus Link ofrece presentaciones informativas diseñadas para ayudarle a mantenerse informado sobre su salud y bienestar a través de una serie de presentaciones virtuales, accesibles en línea o por teléfono.

Puede elegir a qué sesiones asistir entre una variedad amplia de temas programados, incluyendo:

- las 7 dimensiones del bienestar,
- consejos para continuar su recuperación después de una visita al hospital,
- el envejecimiento y los cinco sentidos, información sobre el Alzheimer
- y mucho más



Cada sesión está diseñada para ofrecer información práctica y orientación útil para su camino hacia la salud. Puede elegir los temas, las fechas y las horas que mejor se adapten a su agenda, y puede asistir a tantas presentaciones como desee. **Además, todas las presentaciones se ofrecen en inglés y español.**

Para mayor conveniencia, puede unirse a estas sesiones por teléfono o mediante Zoom, haciendo que resulte fácil participar de la forma que mejor le funcione.

Para unirse, solo tiene que hacer clic en el enlace del evento hasta 15 minutos antes de la hora prevista para la presentación; tenga en cuenta que la disponibilidad de participación puede ser limitada

A medida que participe en las presentaciones y actividades de CarePlus Link, podrá obtener recompensas con Go365.

Llevar un registro de sus recompensas es fácil a través de.

Inicie sesión en Go365 con su nombre de usuario y contraseña de MyCarePlus, y verá una lista de actividades elegibles que puede completar para obtener recompensas.

Puede hacer un seguimiento de su progreso registrando sus actividades en línea, utilizando un registro de entrenamiento en papel o conectando un monitor de actividad compatible. Cuando alcance al menos \$10 en recompensas, podrá canjearlos por tarjetas de regalo en Go365 Mall.

Visite [CarePlus Link](#) para obtener más información sobre las próximas presentaciones o póngase en contacto con Servicios para Afiliados para obtener ayuda con su cuenta MyCarePlus.

Tenga en cuenta que las recompensas deben obtenerse y canjearse dentro del mismo año del plan, y que las que no se canjeen antes del 31 de diciembre se perderán.

Explorando SilverSneakers

Una mirada más de cerca a las clases de acondicionamiento físico presenciales, virtuales y a la carta

SilverSneakers® es un programa que se centra en crear un sentimiento de comunidad a través de actividades de acondicionamiento físico y bienestar en grupo. Este programa está disponible en todos los planes de CarePlus y ofrece una variedad de clases de acondicionamiento físico diseñadas para satisfacer las necesidades de los adultos mayores con diferentes capacidades e intereses.

Entre sus opciones más populares se encuentran:

- **SilverSneakers Classic**, que se centra en mejorar la fuerza y la flexibilidad mediante ejercicios de bajo impacto.
- **SilverSneakers Circuit**, que combina entrenamiento cardiovascular y de fuerza para lograr una rutina completa.
- ¿Le interesa mejorar su equilibrio y conciencia corporal? Pruebe las clases de **SilverSneakers Stability** y **SilverSneakers Yoga**.
- Además, en algunos centros se imparten clases acuáticas, como **SilverSneakers Splash** que ofrecen una alternativa delicada para hacer ejercicio sin forzar las articulaciones.



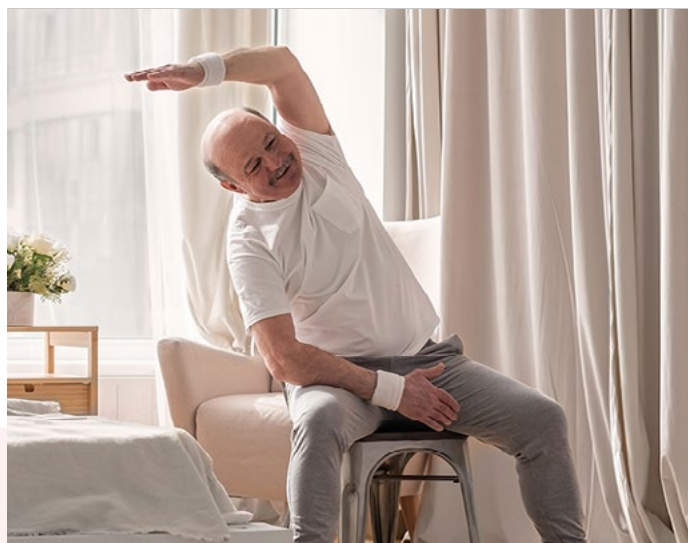
Además de las clases presenciales, SilverSneakers ofrece una selección amplia de clases virtuales y videos a la carta. Los miembros pueden participar desde casa en sesiones en directo dirigidas por un instructor, lo que permite una interacción y motivación en tiempo real.

La biblioteca de videos a la carta ofrece una variedad amplia de rutinas de entrenamiento, desde estiramientos suaves hasta sesiones de entrenamiento de fuerza más intensas, lo que hace que resulte fácil incorporar el ejercicio a cualquier horario.

Estos recursos virtuales están diseñados para ser accesibles y adaptables, de modo que los afiliados puedan mantener sus rutinas de acondicionamiento físico independientemente de su ubicación o movilidad.

Para obtener más información sobre los tipos de clases y las opciones en línea, puede visitar el sitio web de SilverSneakers: [Clases de ejercicio cerca de usted para adultos mayores, en directo y a la carta | SilverSneakers](#)

Estiramientos para aliviar el estrés



Tómese unos minutos para relajarse con esta rutina sencilla de estiramientos guiados:

- 1. Encuentre un lugar cómodo donde pueda sentarse o estar de pie tranquilamente.** Comience respirando lenta y profundamente varias veces, dejando que sus hombros se relajen alejándose de sus orejas.
- 2. Comience con un estiramiento suave del cuello.** Inclíne lentamente la cabeza hacia su hombro derecho y mantenga esa posición durante algunas respiraciones, luego cambie hacia el lado izquierdo. **A continuación, rote los hombros hacia delante y hacia atrás varias veces,** dejando que la tensión se libere con cada movimiento.
- 3. Levante un brazo por encima de su cabeza e inclínese suavemente hacia el lado opuesto, sintiendo el estiramiento a lo largo del costado.** Mantenga esta posición por un momento y luego cambie de lado.
- 4. Para las piernas, si está sentado, extienda una pierna hacia delante con el talón en el suelo** e inclínese ligeramente hacia delante hasta que sienta un estiramiento en la parte posterior del muslo. Mantenga esta posición, luego repítalo con la otra pierna.
- 5. Para terminar, póngase de pie y apoye las manos contra una pared** para realizar un estiramiento suave de las pantorrillas, manteniendo la postura brevemente en cada lado.
- 6. Cuando termine la rutina, respire profundamente** otra vez y note cómo se siente su cuerpo; con suerte, un poco más relajado y renovado.

Por favor, consulte a su médico antes de comenzar cualquier dieta o régimen de ejercicio nuevo.

Fuente: [Estiramientos rápidos que puede hacer ahora mismo para aliviar el estrés](#)

Preparación para huracanes: mantenerse preparado y protegido

La temporada de huracanes es un momento importante para revisar sus planes de preparación ante emergencias. Contar con un plan puede ayudarle a proteger su salud y su seguridad en caso de condiciones meteorológicas extremas.

Para ayudarse a estar preparado:

- Haga una lista de contactos importantes.
- Conozca sus rutas de evacuación.
- Reúna suministros esenciales, como agua, alimentos y linternas.
- Asegure documentos importantes y guárdelos en un lugar seguro y accesible.



Una parte fundamental de su plan para huracanes debe ser asegurarse de tener a mano una cantidad suficiente de sus medicamentos recetados. Para ayudar a garantizar que no se quede sin medicamentos si los comercios están cerrados o si se encuentra lejos de casa, es posible que pueda obtener un suministro extendido de hasta 100 días de muchos medicamentos recetados, si su plan de CarePlus incluye cobertura de medicamentos recetados.

Para obtener más información sobre cómo prepararse para una tormenta, visite nuestra página [Preparación para huracanes](#).

En la comunidad

Los agentes de ventas de CarePlus están comprometidos a brindarle apoyo a usted y a sus vecinos. En los eventos comunitarios y ferias de salud, nuestros agentes están disponibles para responder sus preguntas, escuchar sus inquietudes y ayudarle a comprender sus beneficios de CarePlus.

Ya sea que busque información sobre su plan, orientación para acceder a los recursos o ayuda con la inscripción, nuestros agentes de ventas pueden ofrecerle respuestas claras y útiles, y ponerle en contacto con los servicios que mejor se adapten a sus necesidades. Su dedicación ayuda a garantizar que usted disponga de la información y el apoyo necesarios para tomar decisiones seguras sobre su cobertura médica. **Agradecemos la confianza que deposita en nosotros y nos esforzamos por ser un socio confiable para su bienestar.**



¡Esperamos que haya disfrutado la lectura de Bienestar hoy!



**¿Qué le gustaría ver en la próxima edición?
Para compartirnos sus ideas, complete este formulario.**

Mientras tanto, manténgase en contacto con CarePlus en Facebook



CarePlusHealthPlans



Si tiene preguntas sobre su plan, [llame a Servicios para Afiliados](#) al número de teléfono que aparece al reverso de su tarjeta de identificación de afiliado de CarePlus.

Esta información se proporciona únicamente con fines educativos. No debe utilizarse como asesoramiento médico, diagnóstico o tratamiento. Si tiene preguntas o inquietudes, consulte a su proveedor de atención médica. Consulte a su médico antes de empezar una dieta o un régimen de ejercicios nuevos.

CarePlus
HEALTH PLANS™

