

Southwestern Health Select HMO

Lista de actividades de salud y bienestar del programa de recompensas e incentivos

Los miembros del plan Southwestern Health Select (HMO) se inscriben automáticamente en el programa de recompensas e incentivos de Care N' Care. Este programa permite a los miembros ganar hasta \$750 por completar determinadas pruebas de detección preventivas y actividades de salud y bienestar. El dinero de la recompensa se puede utilizar para comprar artículos elegibles en los lugares participantes, incluidas tiendas de comestibles, transporte, tiendas departamentales, mejoras para el hogar y servicios públicos. Esta tarjeta no puede utilizarse para pagar productos que no sean elegibles. Los productos excluidos incluyen alcohol, tabaco, armas de fuego o tarjetas de regalo. Si desea comprar artículos que no son elegibles, deberá utilizar otra forma de pago.

En la siguiente tabla se enumeran las actividades de salud y bienestar que califican para el crédito del programa de recompensas e incentivos. Cada recompensa se acreditará en su tarjeta prepaga de beneficios Mastercard cuando su proveedor informe a Care N' Care que usted ha completado la actividad de salud y bienestar. Para la mayoría de estas actividades, se informará a Care N' Care a través de una reclamación médica o similar. Debido al tiempo que lleva procesar las reclamaciones, espere hasta 90 días para que el crédito de su recompensa se agregue a su tarjeta prepaga de beneficios Mastercard. *Nota: los dólares de recompensa ganados vencen un año después del final del año del plan en el que se obtuvo la recompensa (ejemplo: si recibió su recompensa de \$50 por vacuna contra la gripe en septiembre de 2024, esos \$50 caducarán si no los usa antes del 31 de diciembre de 2025).*

Actividad de salud y bienestar	Población elegible	Límite de actividad	Recompensa por actividad	Límite máximo de recompensa anual	Definición de la recompensa
Actividades de salud generales					
Consulta anual de bienestar o consulta Bienvenido a Medicare	Todos los miembros	1 por año	\$100	\$100	Realice una consulta anual de bienestar o, si es nuevo en Medicare, la consulta preventiva única Bienvenido a Medicare. Para obtener información adicional, consulte las siguientes secciones de la tabla de beneficios médicos en el capítulo 4 de su Evidencia de Cobertura: "Consulta anual de bienestar" o "Consulta preventiva Bienvenido a Medicare". NOTA: Al presentar la reclamación médica, su médico debe comunicar a Care N' Care que se ha realizado este tipo de consulta. Este tipo de consulta puede ser diferente de la consulta de chequeo de rutina anual con su proveedor de atención primaria (PCP). Le recomendamos que antes de la consulta le pregunte a su médico qué tipo de consulta se va a realizar. Puede recibir la recompensa por esta actividad de bienestar aunque también haya realizado una consulta de chequeo de rutina anual con su proveedor de atención primaria (PCP). Para recibir la recompensa, su médico debe presentar esta consulta a Care N' Care en una reclamación médica.
Consulta de chequeo anual de rutina con el PCP	Todos los miembros	1 por año	\$50	\$50	Realice una "consulta anual" o una consulta de "chequeo de rutina" con su proveedor de atención primaria (PCP) registrado en Care N' Care. Para actualizar su PCP, llame a su equipo de experiencia al cliente al número de teléfono que figura en la parte inferior del documento. NOTA: Esta consulta es diferente de la consulta anual de bienestar o de la consulta preventiva Bienvenido a Medicare. Puede recibir la recompensa por esta actividad de bienestar aunque también haya realizado la consulta anual de bienestar o la consulta preventiva Bienvenido a Medicare. Para recibir la recompensa, su médico debe presentar esta consulta a Care N' Care en una reclamación médica.
Evaluación de riesgos para la salud	Todos los miembros	1 por año	\$75	\$75	Todos los años, en enero o febrero, se le envía por correo postal una evaluación de riesgos para la salud. Complete la evaluación y devuélvala a Care N' Care para obtener esta recompensa por esta actividad de bienestar. Si es nuevo en Care N' Care, debería recibir su evaluación de riesgos para la salud en los primeros 30 a 60 días después de inscribirse. Si no ha recibido su evaluación anual de riesgos para la salud, llame a su equipo de experiencia al cliente al número de teléfono que figura en la parte inferior del documento.

Actividad de salud y bienestar	Población elegible	Límite de actividad	Recompensa por actividad	Límite máximo de recompensa anual	Definición de la recompensa
Examen de la vista de rutina	Todos los miembros	1 por año	\$50	\$50	Hágase un examen de la vista de rutina a través de su atención de la vista de rutina proporcionada por EyeMed para recibir esta recompensa por actividad de bienestar. Para encontrar un proveedor de la vista participante, vaya a la página "Find a Provider" (Encontrar un proveedor) del sitio web de Care N' Care y seleccione "Find a Vision Provider" (Encontrar un proveedor de la vista). Para obtener información adicional, consulte la sección "Vision care" (Cuidados de la vista) en la tabla de beneficios médicos del capítulo 4 de su Evidencia de Cobertura. NOTA: Un examen de la vista de rutina es diferente de un examen de la vista para diabéticos, ya que NO incluye el tipo de examen necesario para ser considerado un examen de la vista para diabéticos. También puede recibir la recompensa por un examen de la vista para diabéticos si el examen se envía a Care N' Care como examen de la vista para diabéticos.
Análisis de sangre de rutina	Todos los miembros	1 por año	\$50	\$50	Hágase los análisis de sangre de rutina anuales que suele solicitar su médico en la consulta anual de bienestar o en la consulta de chequeo anual de rutina. Para recibir la recompensa por esta actividad de bienestar, debe tener AMBOS de los siguientes: un panel de química y un recuento hemático completo (CBC). Un panel de química, también conocido como panel metabólico básico (BMP) o panel metabólico completo (CMP), es un grupo de análisis que se solicitan para determinar su estado de salud general. El CBC se solicita para comprobar el estado general de salud y detectar una amplia gama de afecciones como anemia o infecciones.
Vacuna contra la gripe y la COVID-19	Todos los miembros elegibles	2 por año por vacuna	\$50	\$200	Usted es elegible para recibir la recompensa por esta actividad de bienestar si se vacuna contra la gripe ("vacuna antigripal") y contra la COVID-19. Puede recibir una recompensa de hasta DOS (2) vacunas contra la gripe (una por temporada de gripe) y DOS (2) vacunas o refuerzos contra la COVID-19 al año. Hable con su médico o farmacéutico para saber si debe recibir estas vacunas. Recibirá la recompensa por esta actividad de bienestar si se pone estas vacunas en el consultorio de su médico o en una farmacia participante.
Vacuna contra la neumonía	Todos los miembros elegibles	1 por año	\$50	\$50	Usted es elegible para recibir la recompensa por esta actividad de bienestar si se vacuna contra la neumonía. Hable con su médico o farmacéutico para saber si debe recibir esta vacuna. Recibirá la recompensa por esta actividad de bienestar si se pone esta vacuna en el consultorio de su médico o en una farmacia participante.
Examen dental de rutina	Todos los miembros	2 por año	\$50	\$100	Hágase un examen bucal de rutina y una limpieza a través de su beneficio de servicios dentales de rutina proporcionado por DentaQuest (un máximo de DOS (2) por año) para recibir esta recompensa. Para encontrar un proveedor dental participante, vaya a la página "Find a Provider" (Encontrar un proveedor) del sitio web de Care N' Care y seleccione "Find a Dental Provider" (Encontrar un proveedor dental). Para obtener información adicional, consulte la sección "Servicios dentales" de la tabla de beneficios médicos en el capítulo 4 de su Evidencia de Cobertura.
Inscripción y participación en el beneficio de ejercicios	Todos los miembros	1 por año	\$25	\$25	Active su beneficio SilverSneakers y participe en una clase en vivo, en línea o a pedido para recibir la recompensa por esta actividad de bienestar. Para obtener más información sobre SilverSneakers y cómo inscribirse, vaya a la página "Your Benefits" (Sus beneficios) en la pestaña "Members" (Miembros) del sitio web de Care N' Care y seleccione "SilverSneakers". Para obtener información adicional, consulte la sección "Programas educativos sobre salud y bienestar" de la tabla de beneficios médicos en el capítulo 4 de su Evidencia de Cobertura.
Pruebas de detección de salud específicas					
Cuidado de la diabetes: evaluación de la salud renal	Todos los miembros que tienen diabetes	1 por año	\$75	\$75	Si es usted un miembro que tiene diabetes, es elegible para la recompensa por una actividad de bienestar si se realiza una prueba de función renal, también conocida como prueba de detección de nefropatía. Una prueba de detección de nefropatía es un análisis de orina que se utiliza para determinar la salud de sus riñones. Los análisis elegibles incluyen un índice aleatorio de albúmina y creatinina en orina o una recolección de orina cronometrada o de 24 horas. A estos análisis de laboratorio los puede solicitar su proveedor de atención primaria (PCP) o un especialista. Para recibir la recompensa, su médico debe presentar el análisis a Care N' Care en una reclamación médica.

Actividad de salud y bienestar	Población elegible	Límite de actividad	Recompensa por actividad	Límite máximo de recompensa anual	Definición de la recompensa
Cuidado de la diabetes: prueba de hemoglobina A1C	Todos los miembros que tienen diabetes	2 por año	\$75	\$150	Si usted es un miembro que tiene diabetes, es elegible para la recompensa por una actividad de bienestar si completa hasta DOS (2) análisis de sangre de hemoglobina A1C (HbA1C o A1C) por año. Un análisis de sangre A1c se utiliza para determinar su control de azúcar en sangre durante aproximadamente los últimos tres (3) meses. A este análisis de laboratorio lo puede solicitar su proveedor de atención primaria (PCP) o un especialista. Para recibir la recompensa, su médico debe presentar el análisis a Care N' Care en una reclamación médica.
Cuidado de la diabetes: examen de la vista	Todos los miembros que tienen diabetes	1 por año	\$75	\$75	Si es usted un miembro que tiene diabetes, es elegible para la recompensa por una actividad de bienestar si completa un examen de la vista para diabéticos, también conocido como prueba de detección de retinopatía diabética. Una prueba de detección de retinopatía es un examen especial de los ojos con dilatación de pupilas realizado por un oftalmólogo u optometrista para determinar la salud de sus ojos. Para ser elegible, debe ser un examen de los ojos con dilatación de pupilas e integral. NOTA: Este examen es diferente de la actividad de bienestar del examen de la vista de rutina. También puede recibir la recompensa por el examen de rutina de la vista si el examen se envía a Care N' Care como un examen de rutina de la vista realizado a través de la red de proveedores de EyeMed.
Medición de la masa ósea	Todos los miembros elegibles	1 por año	\$100	\$100	Los miembros calificados recibirán la recompensa por actividad de bienestar por realizarse una prueba de medición de la masa ósea, como una densitometría ósea o un escaneo "DEXA". Los miembros calificados generalmente incluyen aquellos con riesgo de perder masa ósea o con riesgo de osteoporosis. Para obtener información adicional, incluidas las limitaciones de los beneficios, consulte la sección "Medición de la masa ósea" de la tabla de beneficios médicos en el capítulo 4 de su Evidencia de Cobertura.
Evaluación de colesterol	Todos los miembros elegibles	1 por año	\$100	\$100	Usted es elegible para recibir la recompensa por esta actividad de bienestar si se hace un análisis de colesterol en ayunas (también conocido como panel de lípidos en ayunas). Hable con su médico para saber si debe hacerse este análisis de sangre. A este análisis de laboratorio lo puede solicitar su proveedor de atención primaria (PCP) o un especialista.
Prueba de detección de depresión	Todos los miembros elegibles	1 por año	\$100	\$100	Usted es elegible para recibir la recompensa por esta actividad de bienestar si su médico le realiza una prueba de detección de depresión. Para obtener información adicional, consulte la sección "Prueba de detección de la depresión" en la tabla de beneficios médicos del capítulo 4 de su Evidencia de Cobertura. NOTA: Su médico debe informar a Care N' Care en una reclamación médica que se le realizó una prueba para detectar depresión. Hable con su médico para saber si debe someterse a una prueba de detección de depresión y pídale que informe a Care N' Care que se le realizó la prueba.
Servicios de asesoramiento					
Prueba de detección y asesoramiento sobre el abuso de alcohol	Todos los miembros elegibles	1 por año	\$100	\$100	Si usted abusa del alcohol, pero no es alcohólico dependiente, es elegible para recibir la recompensa por esta actividad de bienestar si asiste a las pruebas de detección y las sesiones de asesoramiento cubiertas por Medicare para reducir el abuso de alcohol. Hable con su médico para saber si debería asistir a sesiones de asesoramiento sobre el abuso de alcohol. Para obtener información adicional, consulte la sección "Prueba de detección y asesoramiento para reducir el abuso de alcohol" de la tabla de beneficios médicos en el capítulo 4 de su Evidencia de Cobertura. NOTA: Su médico o asesor debe informar a Care N' Care en una reclamación médica que usted asistió a sesiones de asesoramiento sobre abuso de alcohol. Pídale a su médico o asesor que informe a Care N' Care que se ha completado el asesoramiento.

Actividad de salud y bienestar	Población elegible	Límite de actividad	Recompensa por actividad	Límite máximo de recompensa anual	Definición de la recompensa
Asesoramiento para dejar de fumar y consumir tabaco	Todos los miembros elegibles	1 por año	\$100	\$100	Si consume tabaco, puede recibir la recompensa por esta actividad de bienestar si asiste a sesiones de asesoramiento para dejar de fumar y consumir tabaco cubiertas por Medicare. Hable con su médico para saber si debe asistir al asesoramiento para dejar de fumar y consumir tabaco. Para obtener información adicional, consulte la sección “Dejar de fumar y consumir tabaco (asesoramiento para dejar de fumar o consumir tabaco)” en la tabla de beneficios médicos en el capítulo 4 de su Evidencia de Cobertura. NOTA: Su médico o asesor debe informar a Care N' Care en una reclamación médica que usted asistió a sesiones de asesoramiento para dejar de fumar y consumir tabaco. Pídale a su médico o asesor que informe a Care N' Care que se ha completado el asesoramiento.
Servicios del programa de tratamiento del consumo de opioides	Todos los miembros elegibles	1 por año	\$100	\$100	Si usted tiene un trastorno por consumo de opioides (OUD), es elegible para recibir la recompensa por esta actividad de bienestar si asiste a un programa de tratamiento de consumo de opioides (OTP) cubierto por Medicare. Hable con su médico para saber si debería asistir a un programa de tratamiento de consumo de opioides (OTP). Para obtener información adicional, consulte la sección “Servicios del programa de tratamiento de consumo de opioides” de la tabla de beneficios médicos en el capítulo 4 de su Evidencia de Cobertura. NOTA: Su médico o asesor debe informar a Care N' Care en una reclamación médica que asistió a un programa de tratamiento de consumo de opioides (OTP). Pídale a su médico o consejero que le informe a Care N' Care que asistió al programa.
Prueba de detección de obesidad y terapia para la pérdida de peso	Todos los miembros elegibles	1 por año	\$100	\$100	Si usted tiene un índice de masa corporal de 30 o más (considerado “obeso” o tiene un diagnóstico de obesidad), es elegible para recibir la recompensa por esta actividad de bienestar si asiste a sesiones de asesoramiento sobre obesidad cubiertas por Medicare para ayudarlo a perder peso. Hable con su médico para saber si debe asistir a sesiones de asesoramiento sobre obesidad. Para obtener información adicional, consulte la sección “Prueba de detección y terapia para fomentar la pérdida de peso sostenida” de la tabla de beneficios médicos en el capítulo 4 de su Evidencia de Cobertura. NOTA: Su médico o asesor debe informar a Care N' Care en una reclamación médica que asistió a sesiones de asesoramiento sobre obesidad. Pídale a su médico o asesor que informe a Care N' Care que se ha completado el asesoramiento.
Pruebas de detección de cáncer					
Prueba de detección de cáncer de cuello uterino y de vagina	Todas las mujeres elegibles	1 por año	\$100	\$100	Usted es elegible para recibir la recompensa por esta actividad de bienestar si completa una prueba de Papanicolaou (o “citología”) con su médico. Para obtener información adicional, incluidas las limitaciones de los beneficios, consulte la sección “Prueba de detección de cáncer de cuello uterino y de vagina” en la tabla de beneficios médicos en el capítulo 4 de su Evidencia de Cobertura.
Prueba de detección de cáncer de mama	Todos los miembros elegibles	1 por año	\$100	\$100	Usted es elegible para recibir la recompensa por esta actividad de bienestar si completa una mamografía. Para obtener información adicional, incluidas las limitaciones de los beneficios, consulte la sección “Prueba de detección de cáncer de mama (mamografías)” en la tabla de beneficios médicos en el capítulo 4 de su Evidencia de Cobertura.
Prueba de detección de cáncer de próstata	Todos los hombres elegibles	1 por año	\$100	\$100	Usted es elegible para recibir la recompensa por esta actividad de bienestar si se realiza una de las pruebas de detección de cáncer de próstata aceptadas, ya sea un tacto rectal o un análisis de sangre del antígeno prostático específico (PSA). Para obtener información adicional, incluidas las limitaciones de los beneficios, consulte la sección “Prueba de detección de cáncer de próstata” en la tabla de beneficios médicos en el capítulo 4 de su Evidencia de Cobertura.
Prueba de detección de cáncer de colon	Todos los miembros elegibles	1 por año	\$100	\$100	Usted es elegible para recibir la recompensa por esta actividad de bienestar si se realiza una prueba de detección de cáncer de colon aceptada. Sus beneficios incluyen varias opciones. Para obtener una lista de análisis aceptables y limitaciones de beneficios, consulte la sección “Prueba de detección de cáncer de colon” en la tabla de beneficios médicos en el capítulo 4 de su Evidencia de Cobertura.

Si necesita ayuda adicional, comuníquese con el equipo de experiencia al cliente al 1-877-374-7993. (Los usuarios de TTY deben llamar al 711). El horario de atención es desde el 1.º de octubre hasta el 31 de marzo, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., hora estándar central, los 7 días de la semana; y desde el 1.º de abril hasta el 30 de septiembre, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., hora estándar central, de lunes a viernes. Esta llamada es gratuita.

Care N' Care Insurance Company, Inc. (Care N' Care) es un plan HMO y PPO que tiene un contrato con Medicare. La inscripción en Care N' Care depende de la renovación del contrato.Y0107_24_145_M