

# Health Matters

Member Newsletter

## Boletín para miembros de NMM

### Inside this issue En esta edición

BUILD A HEALTHY  
NEW YEAR'S RESOLUTION

CONSTRUYA UNA RESOLUCIÓN DE  
AÑO NUEVO SALUDABLE

BUILD A STRONG CONNECTION  
WITH YOUR HEALTHCARE TEAM

CONSTRUYA UNA CONEXIÓN SOLIDA  
CON SU EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA

BUILD A HEALTHY LIFESTYLE

CONSTRUYA UN ESTILO DE  
VIDA SALUDABLE

Please click on the provided link to read the  
latest edition of our Member Newsletter.

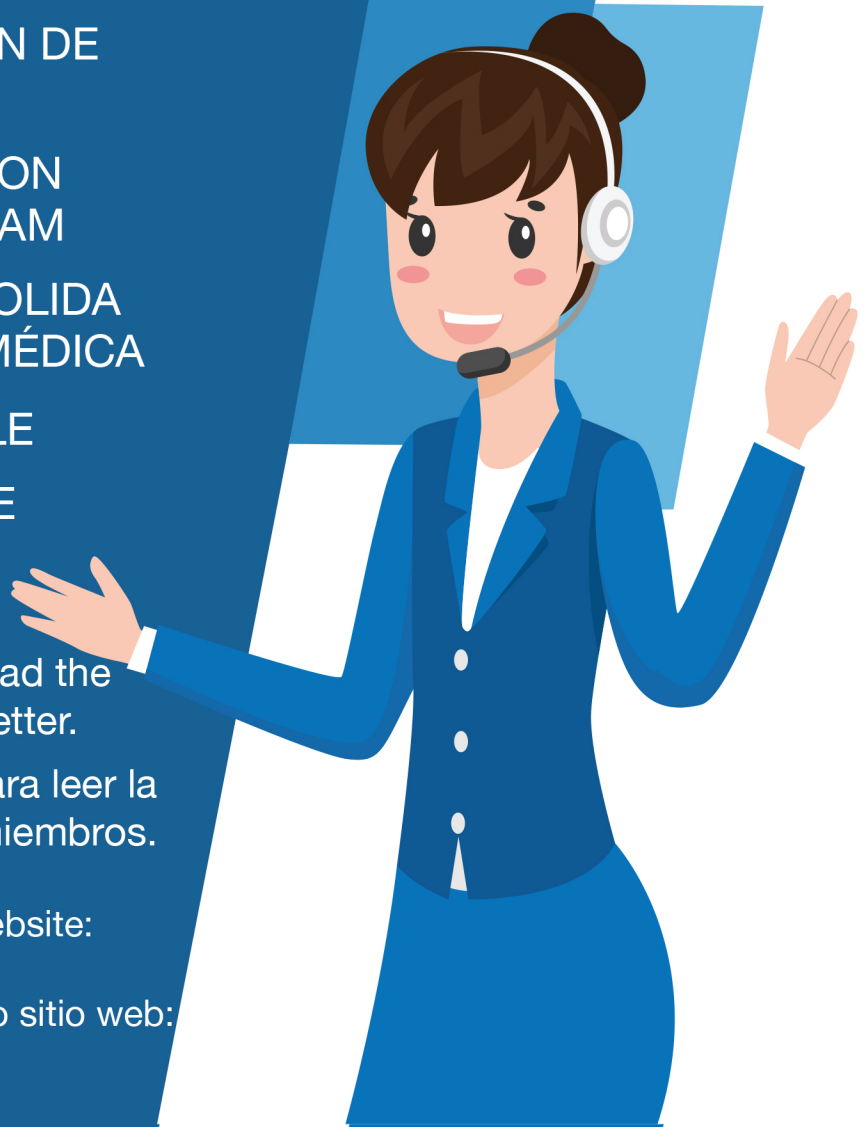
Haga clic en el enlace proporcionado para leer la  
última edición de nuestro boletín para miembros.

For more information, please visit our website:

<https://alliedipa.com/care>

Para más información, por favor visite nuestro sitio web:

<https://alliedipa.com/care>





# Health Matters

Member Newsletter

## Boletín para miembros de NMM

### BUILD A HEALTHY NEW YEAR'S RESOLUTION

**Happy 2024!** The start of a new year often inspires resolutions to choose a healthy lifestyle. As you resolve to eat right and exercise more, include regular visits with your doctor as part of your regimen. All of these habits can lead to a better quality of life. Our 2024 resolution is to support you on your healthcare journey with improved access to care. This year we've made it easier than ever for you to get the care you need, when you need it. You have more options for treatment either in person or virtually. We aim to provide the BEST healthcare services to ALL our members. Your health matters to us, and so does your satisfaction.

May your 2024 be filled with peace and prosperity. Read on to find practical tips to **Build a Healthy New Year!**

### We Care About What You Think! ¡Nos importa lo que piensa!

Your opinion is important to us. It helps us enhance your care and service. If you receive the Patient Satisfaction Survey, please complete it.

#### **We strive to earn a perfect 10 with every visit.**

Su opinión es importante para nosotros. Puede ayudarnos a mejorar su atención y servicio. Si recibe la Encuesta de satisfacción del paciente, complétela.

#### **Nos esforzamos por obtener un 10 perfecto en cada visita.**

### CONSTRUYA UNA RESOLUCIÓN DE AÑO NUEVO SALUDABLE

**¡Feliz 2024!** El comienzo de un nuevo año a menudo inspira resoluciones para elegir un estilo de vida saludable. A medida que decida comer bien y hacer más ejercicio, incluya visitas periódicas a su médico como parte de su régimen. Todos estos hábitos pueden conducir a una mejor calidad de vida. Nuestra resolución para el 2024 es ayudarlo en su recorrido de atención médica con un mejor acceso a la atención médica. Este año hemos hecho que sea más fácil que nunca en que usted obtenga la atención cuando la necesite y donde la necesite. Tiene más opciones de tratamiento ya sea en persona o virtual. Nuestro objetivo es brindar los MEJORES servicios de atención médica a TODOS nuestros miembros. Su salud nos importa, y también su satisfacción.

Que su 2024 esté lleno de paz y prosperidad. ¡Siga leyendo para encontrar consejos prácticos para crear **un nuevo año saludable!**



Get important health information every month! Sign up to receive this exclusive benefit today. Use your phone camera to scan the QR code.

¡Obtenga información de salud importante todos los meses! Regístrese para recibir este beneficio exclusivo hoy. Utilice la cámara de su teléfono para escanear el código QR.



## BUILD A STRONG CONNECTION WITH YOUR HEALTHCARE TEAM

A good relationship with your care team will help you stay healthy. Follow these tips to be more connected with your doctors:

### Stay Engaged:

- Schedule routine visits early.
- Keep a health journal to note your daily vital readings and to track your symptoms and treatments.
- Prepare a list of questions to discuss during visits.
- Make a list of healthcare phone numbers, including your doctor's office, specialists, and emergency contacts. Share it with a family member or friend.

### Stay Up to Date:

- Get to know the care options in your area, including nearest urgent care centers and their operating hours.
- Look into telehealth options offered by your doctor or Health Plan for options outside of regular office hours.
- Keep an updated list of your medications, allergies, and important health information for easy access during emergencies.

Being prepared makes accessing care easier when you need it most. Take charge of your health for a smoother healthcare journey.

### Knowledge Hub

#### Health Plan vs. Medical Group

A Health Plan sets the benefits and cost of medical care. Similar to a cell phone, each health plan has different features and coverage.

A Medical Group is a network of doctors, specialists, and providers, who work together to take care of your health.

Health Plans contract with Medical Groups to work together to deliver healthcare services.



## BUILD A HEALTHY LIFESTYLE

Make your health a priority by setting goals and choosing habits that are good for your overall well-being. Here are some tips to help you stay on the right track with your health.



### Medications

Take your medications as directed. Organize them to make it easy to remember. During your Medication Review, talk to your doctor about what you are taking. Ask if you are eligible for 100-day refills, it may save you time and money.



### Stay Active

Doing things you enjoy makes it easy to turn them into a habit. Choose exercises that you like and feel comfortable doing. Try to include activities you already do every day. Begin with easy exercises for at least 20 minutes each day. Talk to your doctor before you start a new workout routine.



### Eat Well

Eat a rainbow! Choose a variety of colorful fruits and vegetables. Include whole grains, lean protein, and low-fat dairy in your diet. This not only gives you essential nutrients but also makes your meals more enjoyable. Make smart choices by picking foods high in fiber and vitamin D, and low in salt and sugar. Remember to drink plenty of water.



### Sleep Well

Follow a regular sleep schedule and develop a bedtime routine. Avoid caffeine or eating large meals close to bedtime. Limit watching TV and using your cell phone in the bedroom.



### Stay Connected

Get together with friends, family, or neighbors. Join a community center or volunteer organization. Take up an instrument, learn a new language, or start a hobby.

## CONSTRUYA UNA CONEXIÓN SOLIDA CON SU EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA

Una buena relación con su equipo de atención médica le ayudará a mantenerse saludable. Siga estos consejos para estar más conectado con sus médicos:

### Manténgase involucrado:

- Programe visitas de rutina con anticipación.
- Mantenga un registro de sus niveles de azúcar y/o presión arterial diariamente. Realice un seguimiento de sus síntomas y tratamientos.
- Prepare una lista de preguntas para discutir durante las visitas.
- Haga una lista de números de teléfono de atención médica, incluyendo el consultorio de su médico, especialistas y contactos de emergencia.

### Manténgase al día:

- Conozca las opciones de atención médica en su área, incluyendo los centros de atención de urgencia más cercanos y sus horarios de atención.
- Busque opciones de telesalud ofrecidas por su médico o plan de salud para obtener orientación fuera del horario de oficina habitual.
- Mantenga una lista actualizada de sus medicamentos, alergias e información de salud importante para acceder fácilmente durante emergencias.

Estar preparado con anticipación facilita el acceso a la atención cuando más la necesita. Tome control de su salud para disfrutar de un viaje de atención médica más fluido.

### Centro de conocimiento

#### Diferencia entre Plan de Salud y Grupo Médico

Un Plan de Salud establece los beneficios y el costo de la atención médica. Al igual que un teléfono celular, cada plan de salud tiene características y coberturas diferentes. Un Grupo Médico es una red de proveedores de atención médica, como médicos y especialistas, que trabajan juntos para atender sus necesidades de salud.

Los planes de salud contratan a grupos médicos para trabajar juntos y brindar servicios de atención médica.



## CONSTRUYA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Haga de su salud una prioridad estableciendo objetivos y eligiendo hábitos que sean buenos para su bienestar general.

A continuación, se ofrecen algunos consejos para mantener su salud por buen camino:



### Medicamentos

Tome sus medicamentos según las indicaciones. Organícelos para que sean fáciles de recordar. Durante su revisión de medicamentos, hable con su médico sobre lo que está tomando. Pregunte si es elegible para resurtidos de 100 días, puede ahorrarle tiempo y dinero.



### Manténgase activo

Hacer cosas que disfrute hace que sea fácil convertirlas en un hábito. Elija ejercicios que le gusten y se sienta cómodo haciéndolos. Intente incluir actividades que ya realiza todos los días. Comience con ejercicios fáciles por al menos 20 minutos cada día. Hable con su médico antes de comenzar una nueva rutina de ejercicios.



### Coma bien

¡Coma un arcoíris! Elija una variedad de frutas y verduras coloridas. Incluya cereales integrales, proteínas magras y lácteos bajos en grasa en tu dieta. Esto no sólo le proporciona los nutrientes esenciales, sino que también hace que sus comidas sean más agradables. Tome decisiones inteligentes eligiendo alimentos ricos en fibra y vitamina D, y bajos en sal y azúcar. Beba suficiente agua.



### Duerma bien

Siga un horario de sueño regular y desarrolle una rutina para la hora de acostarse. Evite la cafeína o comer comidas pesadas antes de acostarse. Limite el tiempo que ve la televisión y el uso del teléfono celular en el dormitorio.



### Socialícese

Reúnase con amigos, familiares o vecinos. Únase a un centro comunitario u organización de voluntarios. Aprenda a tocar un instrumento, un nuevo idioma o comenzar un pasatiempo.