



# Guía de recursos para miembros de Sharp Direct Advantage® para 2020



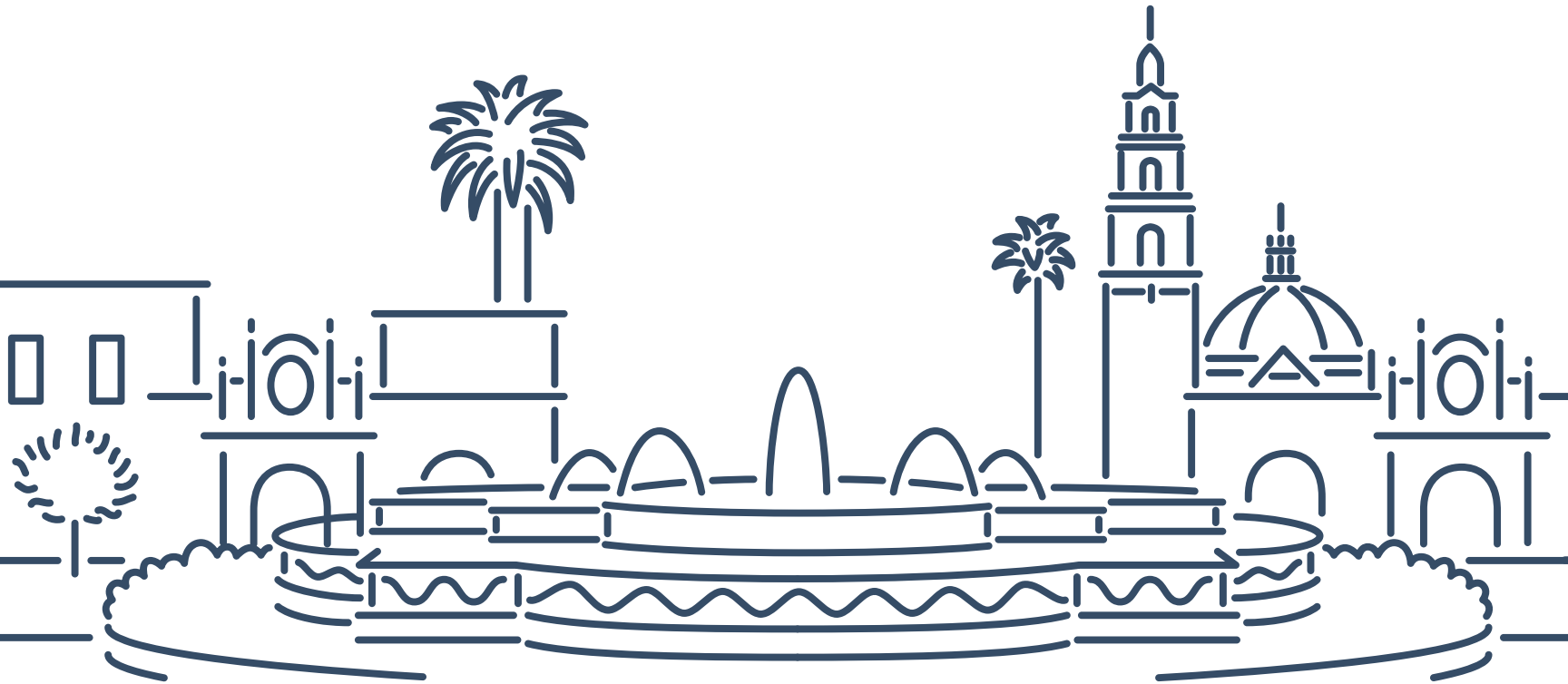
Información útil para miembros de Medicare



Parque Mt. Helix

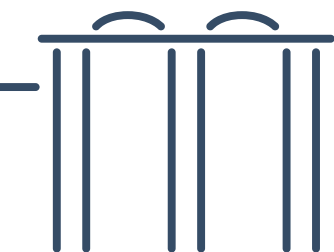
# ¡Hola!

En Sharp Health Plan, nuestros miembros son nuestra prioridad.  
Mejorar la atención de salud nos apasiona y nos enorgullece que nos haya elegido.



# Contenidos

Por qué Sharp Direct Advantage marca la diferencia	2
Tres maneras de aprovechar al máximo su plan	3
Su equipo de atención	4
Su plan de medicamentos con receta	8
Beneficios adicionales	10
Programa de bienestar Best Health®	12
Sharpmedicareadvantage.com, a su servicio	14
Atención preventiva sin costo adicional	16
Aviso sobre no discriminación	21
Servicios de asistencia en otros idiomas	22
Términos y definiciones relacionados con el seguro de salud	24



# Por qué Sharp Direct Advantage marca la diferencia

Como parte de la familia de Sharp HealthCare, a través de Sharp Health Plan, usted tiene acceso directo a The Sharp Experience, desde el seguro de salud hasta la atención de salud. Creemos que los habitantes de San Diego merecen más. Por eso, nuestros planes Medicare Advantage están diseñados para cumplir esa función.



## Económico

Ahorre dinero y obtenga más beneficios.



## Directo

Ofrece The Sharp Experience, from Card to Care.



## Local

Medicare diseñado por gente de San Diego para los habitantes de San Diego.



## Simple

Encuentre lo que necesita, cuando lo necesita.



Para el año de cobertura 2020, Sharp Health Plan obtuvo una calificación general de 4.5 sobre 5 estrellas de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid.\* Visite [medicare.gov](https://www.medicare.gov) para obtener más información sobre la calificación con estrellas de Medicare.

## Estamos aquí para ayudarlo

Nuestro equipo de Servicio al Cliente está a su disposición para proporcionarle la información y la ayuda que necesita. Lo tratarán con cortesía y respeto, y le brindarán atención personalizada. Visite [sharpmedicareadvantage.com](https://www.sharpmedicareadvantage.com) o llámenos al 1-855-562-8853 (TTY/TDD: 711).

### Horario de atención:

Del 1.º de octubre al 31 de marzo, los 7 días de la semana, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. (hora del Pacífico).

Del 1.º de abril al 30 de septiembre, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. (hora del Pacífico).

Si llama después del horario de atención, será atendido por nuestro sistema de correo de voz y un representante de Servicio al Cliente le devolverá la llamada el próximo día hábil.

# Tres maneras de aprovechar al máximo su plan

## 1 Lleve consigo su tarjeta de identificación de miembro

Su tarjeta de identificación de miembro de Sharp Direct Advantage es la puerta de acceso a la atención. Necesitará esta tarjeta para obtener servicios médicos, por ejemplo, cuando visita a su médico o abastece recetas. Cada vez que reciba servicios médicos o adquiera medicamentos recetados, deberá presentar su tarjeta de identificación de Sharp Direct Advantage (no la tarjeta roja, blanca y azul de Medicare). Y recuerde que siempre estamos para ayudarlo. El teléfono de Servicio al Cliente aparece en el dorso de su tarjeta de identificación de miembro.

## 2 Conozca su plan

Lea las siguientes páginas para obtener información sobre cómo funciona su plan. Si quiere información más detallada sobre su cobertura, consulte la Evidencia de cobertura (también llamada Manual del miembro). Si aún no activó su cuenta de nuevo miembro, es un excelente momento para hacerlo. Visite [sharpmedicareadvantage.com/sharpconnect](https://sharpmedicareadvantage.com/sharpconnect) para crear una cuenta con su nuevo número de identificación de miembro. Con Sharp Connect, puede acceder de manera segura a la información de su plan, descargar una copia de su Evidencia de cobertura y mucho más.

## 3 Comience a usar Sharp Direct Advantage

¡Ya está listo para comenzar a usar su plan! Inscríbase en Best Health y realice la evaluación de bienestar. Solo le tomará unos minutos y obtendrá un informe completo sobre su salud que podrá compartir con su médico. Para programar una cita con su médico, llame al número de teléfono que aparece en el frente de su tarjeta de identificación de miembro de Sharp Direct Advantage.

---

### ¿Perdió su tarjeta de identificación de miembro?

No se preocupe. Puede solicitar una nueva tarjeta de identificación a través de nuestro portal para miembros de Sharp Connect o llamando a Servicio al Cliente.

# Su equipo de atención

Cuando se inscribe, usted crea su equipo de atención, que incluye la red, el grupo médico del plan (PMG) y el médico de atención primaria (PCP), que es su médico personal. Su PCP está afiliado a su PMG. En la mayoría de los casos, su cobertura de beneficios va a depender de si su médico o el lugar donde recibe la atención están asociados con su PMG o no. Solo cubriremos la atención que reciba de parte de médicos y centros de su PMG, a excepción de las emergencias. Saber quiénes forman parte de su equipo es importante, ya que es el primer paso para entender cómo funciona su plan de salud.



## Su red

Una red es un grupo de médicos, hospitales y otros proveedores de servicios médicos que están asociados a su plan exclusivo. Todos los miembros de Medicare de Sharp Health Plan están en la red de Sharp Direct Advantage.



## Su PMG

Un PMG es un grupo de médicos y hospitales designados que se han asociado a su red. Usted tiene acceso a hospitales, centros de atención especializada y de atención de urgencia afiliados a su PMG. Es importante tener en cuenta que las remisiones o autorizaciones previas no se transfieren entre PMG. Usted tiene acceso solo a un PMG por vez.



## Su PCP

El PCP es el profesional al que debe consultar si necesita un chequeo o atención de rutina, si quiere consejos sobre un problema de salud, o si está enfermo o lesionado. El PCP le brindará atención cuando la necesite, lo escuchará atentamente y le explicará las cosas de una manera fácil de entender. También coordinará la atención que recibe de otros proveedores, incluidos los especialistas. Cuando elige su PCP, está eligiendo recibir atención exclusivamente de hospitales, especialistas, centros de atención de urgencia y otros proveedores o lugares que están asociados con el PMG de su PCP.

## ¿Busca un médico?



### Busque un médico en Internet

Use la herramienta de búsqueda en línea en nuestro sitio web, [sharpmedicareadvantage.com/findadoctor](http://sharpmedicareadvantage.com/findadoctor), y seleccione la red "Sharp Advantage" en el menú desplegable.



### Descargue el Directorio de proveedores

Para realizar búsquedas fácilmente en el Directorio de proveedores, visite [sharpmedicareadvantage.com/findadoctor](http://sharpmedicareadvantage.com/findadoctor). Haga clic en "Access Medicare provider directories" (Acceder a los directorios de proveedores de Medicare) y en "Downloadable provider and pharmacy directories" (Directorios de proveedores y farmacias descargables) para seleccionar el directorio del plan de grupo.

## Grupos médicos calificados como “elite”

Con la red del plan Sharp Direct Advantage, encontrará una familia de proveedores cerca del lugar donde vive y pasa su tiempo. Además de contar con nuestro socio regional, Greater Tri Cities IPA, nuestra red incluye los grupos Sharp Rees-Stealy Medical Group y Sharp Community Medical Group, ambos distinguidos como “elite”<sup>1</sup>, la calificación máxima de los Standards of Excellence. Encontrará a nuestros proveedores en todo el condado de San Diego, por lo que siempre tendrá cobertura sin importar dónde se encuentre, desde Chula Vista hasta El Cajon y Del Mar.



Más de 1,300 médicos



7 hospitales



6 grupos médicos del plan



Más de 25 centros de atención de urgencia



Más de 400 farmacias



Más de 400 proveedores de servicios de la visión



Más de 600 proveedores de servicios dentales<sup>2</sup>



Clínicas MinuteClinics® en todo el país

<sup>1</sup> Distinguidos como “elite” en 2019 en la encuesta nacional Standards of Excellence™ llevada a cabo por America’s Physician Groups.

<sup>2</sup> Este beneficio está incluido en el plan Platinum Card. Este es un beneficio adicional opcional para miembros de los planes Basic, Premium y Gold Card y se puede adquirir durante la inscripción inicial o durante el período de elección anual por un prima mensual.



## Aproveche sus citas al máximo

Antes de su cita, prepare una lista de preguntas. Responder estas preguntas antes de las citas médicas lo ayudará a aprovechar al máximo el tiempo que pasa con su médico y equipo de atención de salud. Si hace preguntas sobre sus diagnósticos, tratamientos y medicamentos, puede mejorar la calidad, la seguridad y la eficacia de su atención de salud.

Lista de control para las citas		
¿Quiere hablar sobre un problema de salud?	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
Si la respuesta es "Sí", ¿sobre qué problema o problemas de salud quiere hablar? ¿Por qué?		
¿Quiere cambiar un medicamento?	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
Si la respuesta es "Sí", ¿qué medicamento quiere cambiar? ¿Por qué?		
¿Quiere hablar sobre un análisis de sangre, una radiografía u otra prueba?	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
Si la respuesta es "Sí", ¿sobre qué prueba quiere hablar? ¿Por qué?		
¿Quiere hablar sobre la atención que recibió de un especialista?	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
Si la respuesta es "Sí", ¿sobre qué quiere hablar? ¿Por qué?		

Cinco cosas que debe llevar a su primera cita	
Su tarjeta de identificación de miembro de Sharp Direct Advantage.	<input type="radio"/>
Todos los registros médicos que tenga.	<input type="radio"/>
Una lista de los medicamentos que toma (incluidos los medicamentos y suplementos de venta libre), o lleve los medicamentos a la cita.	<input type="radio"/>
Si ya completó la evaluación de bienestar, lleve los resultados a la cita. (Consulte la página 12 si no hizo la evaluación de bienestar).	<input type="radio"/>
Una lista de preguntas que le gustaría hacerle a su médico... ¡No sea tímido!	<input type="radio"/>



## La atención adecuada, cuando la necesita

Como miembro de Sharp Direct Advantage, estamos para ayudarlo a entender todas las opciones de atención disponibles para usted. Aquí se enumeran algunas formas de obtener la atención que necesita, cuando la necesita.



### Atención especializada

Los especialistas son médicos como cirujanos, cardiólogos, alergistas, dermatólogos y otros profesionales que se especializan en determinado campo de la atención de salud. Estos profesionales le brindan atención especializada cuando usted la necesita. Salvo en el caso de los servicios de obstetricia y ginecología, necesita una remisión de su PCP para consultar a un especialista. En general, usted colaborará con su PCP para encontrar la solución que mejor se ajuste a sus necesidades.



### Atención de urgencia

Los centros de atención de urgencia pueden encargarse de diferentes afecciones que requieren atención médica inmediata y para las cuales no es necesaria una cita previa. La mayoría de los centros de atención de urgencia están abiertos los fines de semana y los días feriados. Las afecciones médicas de urgencia no son emergencias. Siempre es mejor comunicarse con su PCP primero y determinar si es necesario acudir a un centro de atención de urgencia. Consulte el Directorio de proveedores para ver cuáles son los lugares que prestan atención de urgencia afiliados a su grupo médico.



### Servicios de atención de emergencia

La sala de emergencias de un hospital brinda atención rápida las 24 horas del día, los 7 días de la semana para casos que involucran salvar una extremidad o la vida. Si considera que tiene síntomas médicos que requieren atención médica inmediata para prevenir la pérdida de la vida o la pérdida de una extremidad o de la función de esta, usted se encuentra frente a una emergencia y debe llamar al 911 o ir a la sala de emergencias más cercana de inmediato.



### Atención fuera del área o fuera del horario normal de atención

Usted tiene diferentes opciones para recibir atención cuando se encuentra fuera del condado de San Diego.

- Durante el horario normal de atención, lo mejor es llamar a su PCP para obtener asesoramiento médico. Si necesita asesoramiento u orientación inmediatos después de este horario o durante los fines de semana, también puede llamar a la línea de enfermería fuera del horario de atención, al 1-855-562-8853 (TTY/TDD: 711), para hablar con enfermeros registrados.
- En el caso de enfermedades y lesiones leves, visite cualquier clínica MinuteClinic®, una clínica sin cita previa ubicada en algunas tiendas de CVS Pharmacy® del país.
- Si está de viaje fuera del área, su atención de emergencia será coordinada en su nombre a través de Assist America®. Dentro de los EE. UU., comuníquese al 1-800-872-1414; si está fuera del país, llame al 1-609-986-1234. Consulte la Evidencia de cobertura para obtener detalles sobre el tipo de atención que está cubierta fuera del área.

# Su plan de medicamentos con receta

Usar su plan de medicamentos con receta y obtener los medicamentos que le recetó el médico es muy sencillo. La cobertura de medicamentos con receta está incluida en el plan y con ella se cubre el costo de sus medicamentos. Puede obtener medicamentos con receta cubiertos en casos ambulatorios de farmacias contratadas por Sharp Health Plan ubicadas en todo el condado de San Diego. También puede optar por los servicios de farmacia de encargo por correo para sus medicamentos de mantenimiento.

## Cómo abastecer sus recetas

Como miembro de Sharp Direct Advantage, puede visitar cientos de farmacias locales y casi todas las grandes farmacias nacionales (consulte a continuación).

Como nuevo miembro, es posible que esté tomando medicamentos que no están en nuestro formulario o que tienen cobertura restringida. Si es su caso, puede obtener un suministro temporal de su medicamento con receta. Mientras habla con el médico para determinar de qué manera proceder, usted cumple con los requisitos para recibir un suministro inicial de 30 días del medicamento, en cualquier momento durante sus primeros 90 días como miembro del plan. Si en la receta se indican menos días, le permitiremos obtener varios reabastecimientos hasta cubrir un suministro para un máximo de 30 días. La receta debe abastecerse en una farmacia de la red.



## ¿Qué es la autorización previa?

Algunos medicamentos requieren autorización previa antes de que usted pueda ir a buscarlos a la farmacia. Eso implica que el médico debe completar un formulario de solicitud de autorización previa y presentarlo a Sharp Health Plan junto con la información médica relevante. El plan de salud evaluará la información presentada y tomará una decisión basándose en los criterios clínicos establecidos para ese medicamento. Esto se denomina “determinación de cobertura”.

## Medicamentos genéricos o medicamentos de marca

Término	Definición
Medicamento de marca	Un medicamento que tiene un nombre comercial utilizado para promociones y publicidad. Estos medicamentos están patentados y solo puede venderlos la compañía que posee la patente.
Medicamento genérico	Un medicamento al que hacemos referencia por su composición química, sin publicidad. Los medicamentos genéricos deben tener los mismos principios activos, concentración, dosis y vías de administración que sus equivalentes de marca.

Por lo general, a través de Sharp Health plan no se cubren medicamentos de marca si existe una versión genérica. Si, por algún motivo, no puede usar la versión genérica de un medicamento, su médico necesitará solicitar una excepción para obtener el medicamento de marca y explicar la razón por la que usted no puede usar un medicamento genérico.

## Servicio de encargo por correo de medicamentos con receta

El servicio de encargo por correo es una manera cómoda y económica de conseguir medicamentos de mantenimiento. Un medicamento de mantenimiento se receta para tratar o estabilizar enfermedades crónicas, como la diabetes o la hipertensión. Estos medicamentos están disponibles para un suministro de 90 días a través de nuestro programa de encargo por correo. Los medicamentos del nivel 5 no están disponibles a través del servicio de encargo por correo.

CVS Caremark®, nuestro proveedor de servicios de encargo por correo, puede enviarle sus medicamentos a cualquier dirección que usted indique en los Estados Unidos. El envío estándar es gratuito para los encargos de medicamentos con receta. Visite [sharpmedicareadvantage.com/mailorder](https://sharpmedicareadvantage.com/mailorder) o llame al 1-855-222-3183 para obtener más información sobre los medicamentos que reúnen los requisitos y para obtener una solicitud para los servicios de encargo por correo.

---

## Consulte sus beneficios de medicamentos con receta en línea

Inicie sesión en Sharp Connect, en [sharpmedicareadvantage.com/login](https://sharpmedicareadvantage.com/login), para ver toda la información relacionada con el beneficio de medicamentos con receta. También puede consultar si sus medicamentos están cubiertos y si hay restricciones o requisitos de autorización previa (determinación de cobertura) para los medicamentos.

# Beneficios adicionales

Creemos que los habitantes de San Diego se merecen más. Por eso, le recomendamos que aproveche estos beneficios adicionales para miembros<sup>1</sup>:



## Opción de cobertura dental integral

Para nuestros miembros del plan Medicare Advantage, ofrecemos beneficios dentales de DHMO integrales o la opción de adquirirlos<sup>2</sup> a través de Delta Dental<sup>3</sup>.

[deltadentalins.com](http://deltadentalins.com) | 1-800-390-3368



## Atención de la visión

Vision Service Plan (VSP) Choice HMO está incluido en nuestros planes. Los beneficios incluyen exámenes de ojos de rutina anuales y una bonificación para anteojos o lentes de contacto cada 24 meses. VSP cuenta con más de 400 proveedores en todo el condado de San Diego para asegurarse de que usted pueda recibir atención cerca de su hogar.

[vsp.com](http://vsp.com) | 1-800-877-7195



## Cobertura de audífonos

Los miembros reciben una bonificación para audífonos médicamente necesarios a través de San Diego Hearing Centers y HearUSA. Para comenzar a acceder a este beneficio, los miembros deben hablar con su PCP.



## Mayor cobertura de quiropráctica

Al igual que con todos los planes de Medicare Advantage, con Sharp Health Plan obtiene beneficios de quiropráctica para el tratamiento de la subluxación de la columna vertebral. Esto se ofrece mediante una remisión de su PCP, y usted pagará un copago. Además, a través de Sharp Health Plan, tiene un beneficio suplementario de quiropráctica. Esto significa que puede autorremitirse a cualquier quiropráctico de la red de American Specialty Health para tratar cualquier necesidad médicamente necesaria de este tipo. Los miembros del plan Platinum Card también tienen acceso a un beneficio suplementario de acupuntura a través de American Specialty Health.

[ashlink.com/ASH/SharpHP](http://ashlink.com/ASH/SharpHP) | 1-800-678-9133



### Línea de enfermería fuera del horario de atención

Cuando tenga una inquietud o un problema de salud fuera del horario de atención normal, una simple llamada telefónica a nuestra línea de enfermería fuera del horario de atención lo conectará con enfermeros registrados. La línea de enfermería fuera del horario de atención está disponible de 5:00 p. m. a 8:00 a. m., de lunes a viernes, y las 24 horas los fines de semana.

**1-855-562-8853 (TTY/TDD: 711)**



### MinuteClinic®

MinuteClinic es una clínica médica sin cita previa ubicada en determinadas tiendas de CVS Pharmacy®. MinuteClinic permite acceder a servicios de atención médica de calidad sin programar una cita. Se encuentra abierta los 7 días de la semana, incluso durante la noche y los fines de semana. No se requiere una cita. Para la mayoría de los miembros, el copago de MinuteClinic es el mismo que el de una visita al PCP.

**[cvs.com/minuteclinic/clinic-locator](https://cvs.com/minuteclinic/clinic-locator)**



### Servicios de emergencia para viajes

Si tiene una emergencia médica mientras está de viaje a 100 millas o más de su hogar o si se encuentra en otro país, nuestro socio puede ayudarlo a encontrar médicos, hospitales, farmacias y otros servicios. Nuestros miembros tienen la garantía de que serán admitidos en un hospital si es necesario. También ofrecemos asistencia con los medicamentos con receta, remisiones para servicios de interpretación y legales, información previa a un viaje, así como asistencia con la pérdida de equipaje, documentación y pertenencias mientras está de viaje.

**[sharpmedicareadvantage.com/travel](https://sharpmedicareadvantage.com/travel)**



### Recursos de actividad física gratuitos

Elija entre las siguientes opciones disponibles sin costo para usted:

- Acceso a gimnasios: Disfrute el acceso a un gimnasio que puede elegir de una amplia red de centros participantes.
- Equipo de actividad física para el hogar: Elija entre las 35 opciones disponibles, incluido el nuevo Fitbit® Connected! El equipo se le enviará directamente a su hogar.

**[sharpmedicareadvantage.com/our-plans/added-benefits](https://sharpmedicareadvantage.com/our-plans/added-benefits)**

<sup>1</sup> Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, llame al plan.

<sup>2</sup> Este beneficio está incluido en el plan Platinum Card. Este es un beneficio adicional opcional para miembros de los planes Basic, Premium y Gold Card y se puede adquirir durante la inscripción inicial o durante el período de elección anual por una prima mensual.

<sup>3</sup> Delta Dental hace referencia a Delta Dental of California.

# Programa de bienestar Best Health<sup>®</sup>

Best Health es un programa integral de bienestar disponible para todos los miembros de Sharp Health Plan sin costo extra. Además de ofrecer excelentes herramientas de bienestar en línea, talleres interactivos, asesoramiento de salud personalizado y mucho más, Best Health le brinda recursos para lograr sus objetivos de bienestar. Visite [yourbesthealth.com](http://yourbesthealth.com) para registrarse.

## Evaluación de bienestar

El primer paso para estar saludable y mantenerse así es completar su evaluación de bienestar en línea. La evaluación de bienestar le permite encontrar oportunidades para mejorar la salud, tener un parámetro para evaluar su progreso y tener acceso a recursos adaptados a sus necesidades particulares. También puede compartir los resultados con su médico.

## Acreditación para la promoción del bienestar y de la salud



Best Health es uno de los pocos programas de bienestar de planes de salud acreditados por el Comité Nacional de Aseguramiento de Calidad.





### Asesoramiento personalizado

- Obtenga asesoramiento personalizado de asesores de salud avalados por una junta médica.
- Inscríbase en simples sesiones telefónicas de 30 minutos durante 6 semanas.
- Será su principal contacto para responder preguntas durante todo el año.



### Aplicación para dispositivos móviles

- Acceda a sus herramientas y controles de seguimiento favoritos desde su teléfono inteligente.
- Maneje los factores de riesgo, como presión arterial y colesterol.
- Vea su progreso y celébrelo.



### Planes de alimentación saludable

- Cree planes de comidas más sanos y a su medida.
- Anote las calorías que consume en el registro personal de alimentos.
- Elija entre cientos de recetas saludables y listas de comestibles.



### Herramientas de ejercicio

- Aproveche los beneficios de un entrenador personal sin costo. Elija entre diferentes planes de actividad física de varias semanas o cree el suyo.
- Conéctese a su dispositivo de actividad física portátil o ingrese en la aplicación y lleve un registro en línea de su progreso en el ejercicio.
- Use el Cardio Log para registrar todas sus actividades, desde jardinería hasta baile y yoga.



### Talleres de bienestar

- Elija entre diferentes temas, como nutrición o rutinas de ejercicio.
- Complete actividades interactivas para mejorar sus conocimientos sobre salud.

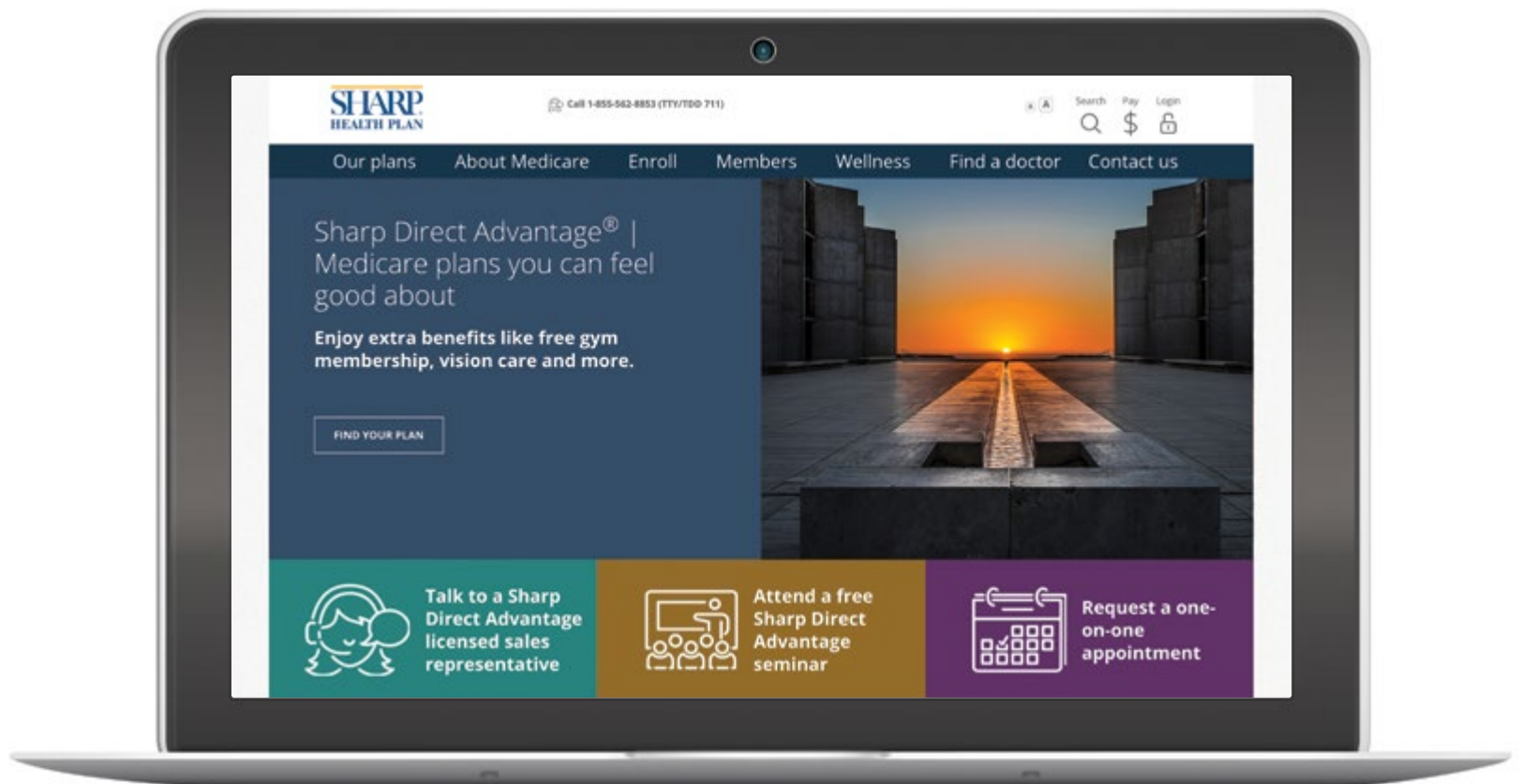
# Sharpmedicareadvantage.com, a su servicio

Las dudas sobre la atención de salud pueden aparecer en cualquier momento; por eso, contamos con recursos disponibles para brindarle la información que necesita, cuando la necesite. Recuerde que estamos a un clic de distancia.

## Su asistente personal de atención de salud

Nos preocupamos por brindarle datos actualizados e información importante de la manera más conveniente para usted. Desde [sharpmedicareadvantage.com](http://sharpmedicareadvantage.com), puede hacer lo siguiente:

- Encontrar un médico de atención primaria que sea adecuado para usted.
- Encontrar un centro de atención de urgencia, una farmacia o un hospital cerca de usted.
- Consultar si su medicamento con receta está en la Lista de medicamentos.
- Visitar nuestro centro de bienestar y prevención para acceder a recursos, novedades y artículos sobre salud.
- Registrarse en Sharp Connect.





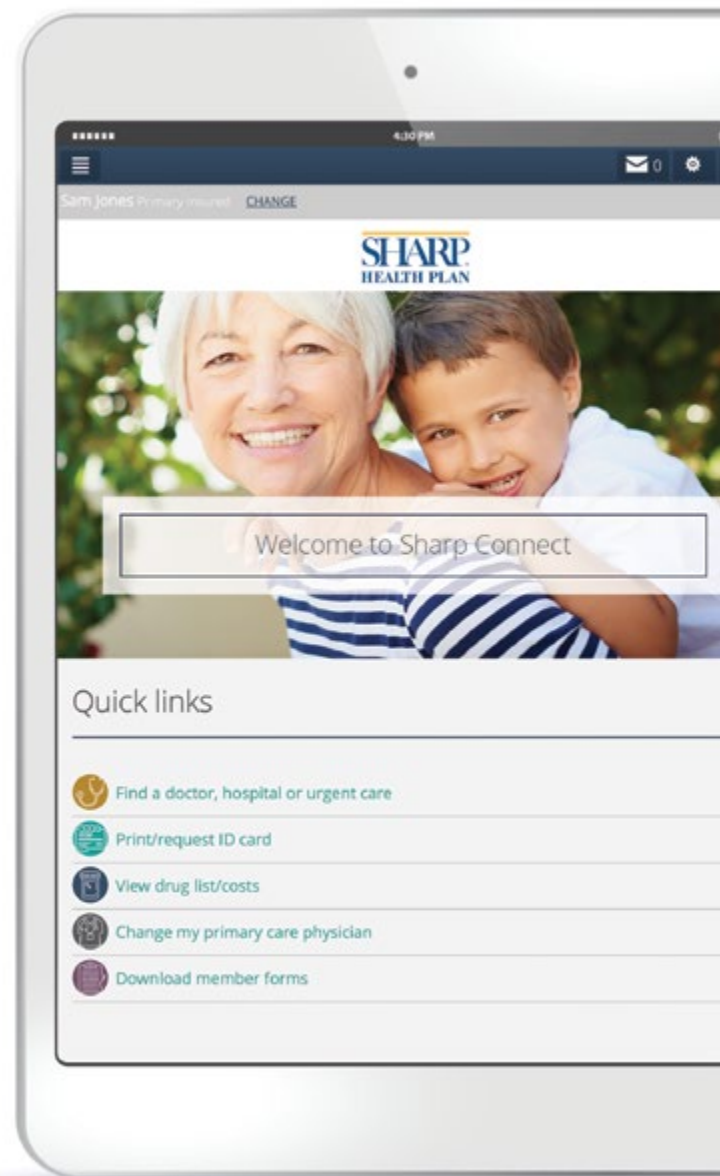
## Sharp Connect, su portal para miembros

Administre su plan con facilidad a través de nuestro portal para miembros, Sharp Connect. Al crear una cuenta, puede acceder de manera segura a la información completa de su plan, incluida la información sobre su PCP, detalles de recetas y costos estimados, y mucho más.

- Obtenga acceso seguro a los detalles sobre su cobertura.
- Consulte los beneficios, la elegibilidad y los costos.
- Cambie de PCP o elija uno.
- Actualice su información de contacto.
- Solicite tarjetas de identificación de miembro de reemplazo.
- Descargue formularios para miembros y revise su correspondencia.
- Vea las listas de medicamentos y los costos.

### ¿Necesita recursos comunitarios?

La línea 2-1-1 de San Diego es un servicio en línea, telefónico y confidencial disponible las 24 horas que lo conecta con más de 6,000 recursos en todo San Diego, desde servicios de vivienda y asistencia legal hasta servicios financieros y para personas mayores. Obtenga más información en [211sandiego.org](http://211sandiego.org) o simplemente marque 211.



# Atención preventiva sin costo adicional

Su salud es nuestra prioridad número uno. Por eso, le recomendamos aprovechar nuestra variedad de servicios de atención preventiva. Los servicios de atención preventiva están disponibles sin cargo adicional si los programa con un proveedor dentro de la red y si no son parte de una cita para recibir otra atención o tratamiento.

## Beneficios para miembros

Los siguientes son ejemplos de beneficios cubiertos para todos los miembros, sin copago ni deducible:

Copago	Atención preventiva
\$0	Exámenes de bienestar, vacunas y pruebas de detección relacionadas.
\$0	Exámenes ginecológicos de rutina, vacunas y pruebas de detección relacionadas.
\$0	Pruebas para detectar lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cáncer de seno.</li> <li>• Cáncer de cuello uterino.</li> <li>• Colesterol.</li> <li>• Cáncer colorrectal.</li> <li>• Depresión.</li> <li>• Diabetes.</li> <li>• Hipertensión.</li> <li>• Obesidad.</li> <li>• Cáncer de próstata.</li> <li>• Infecciones de transmisión sexual.</li> <li>• Consumo o abuso del alcohol o del tabaco.</li> </ul>

## Importante: Servicios de atención preventiva o tratamiento

- Cuando programe una cita con su PCP, infórmele que se trata de una visita de bienestar para obtener atención preventiva. Necesitará programar otra visita al consultorio para abordar los problemas o inquietudes que no estén relacionados con los servicios de atención preventiva.
- Si en una visita de bienestar para obtener atención preventiva se tratan síntomas médicos, inquietudes o afecciones, esta visita podría considerarse como tratamiento médico y es posible que tenga que pagar un copago.



## Listas de control para la atención preventiva

Aun si se siente sano, hablar con el médico sobre la atención preventiva puede marcar la diferencia en el futuro, tanto para usted como para sus seres queridos. Use la lista de control cuando hable con el médico para desarrollar un plan de atención preventiva personalizado. El médico lo ayudará a determinar qué pruebas y exámenes de salud son los adecuados para usted según su edad, sexo, estado de salud y antecedentes familiares.<sup>1</sup>

### Listas de control para la atención preventiva (hombres)

Exámenes		
Visita de bienestar periódica con el PCP (prográmela, por lo menos, con 2 meses de anticipación)	A partir de los 18 años	<input type="radio"/>
Vacunas		
Vacuna contra la gripe (cada otoño)	A partir de los 18 años	<input type="radio"/>
Vacuna contra la hepatitis B <sup>2</sup>	A partir de los 19 años	<input type="radio"/>
Vacuna antineumocócica (neumonía)	A partir de los 65 años	<input type="radio"/>
Vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (Td/Tdap) (cada 10 años)	A partir de los 18 años	<input type="radio"/>
Vacuna contra el herpes zóster (culebrilla) <sup>3</sup>	A partir de los 50 años	<input type="radio"/>
Pruebas de detección		
Presión arterial	A partir de los 18 años	<input type="radio"/>
Azúcar en sangre (diabetes) <sup>2</sup>	A partir de los 18 años	<input type="radio"/>
Índice de masa corporal (IMC)	A partir de los 18 años	<input type="radio"/>
Colesterol <sup>2</sup>	A partir de los 20 años	<input type="radio"/>
Cáncer de colon (colonoscopia, sigmoidoscopia, examen de la materia fecal)	Entre los 50 y los 75 años	<input type="radio"/>
Depresión	A partir de los 18 años	<input type="radio"/>
Prevención de caídas	A partir de los 65 años	<input type="radio"/>
Asesoramiento sobre el consumo de alcohol o tabaco	A partir de los 18 años	<input type="radio"/>
Tuberculosis <sup>2</sup>	A partir de los 18 años	<input type="radio"/>

<sup>1</sup> La información que se brinda en esta guía incluye recomendaciones adaptadas de las siguientes fuentes a partir de septiembre de 2019 y está sujeta a cambios: los servicios preventivos con calificación A o B del Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos; las vacunas para niños, adolescentes y adultos recomendadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; y la atención y los exámenes preventivos para bebés, niños, adolescentes y mujeres respaldados por la Administración de Recursos y Servicios de Salud.

<sup>2</sup> Depende de los factores de riesgo y de la recomendación del médico.

<sup>3</sup> O Zostavax a partir de los 60 años (hable con el médico).

## Listas de control para la atención preventiva (mujeres)

Exámenes		
Visita de bienestar periódica con el PCP (prográmela, por lo menos, con 2 meses de anticipación)	A partir de los 18 años	<input type="radio"/>
Vacunas		
Vacuna contra la gripe (cada otoño)	A partir de los 18 años	<input type="radio"/>
Vacuna contra la hepatitis B <sup>1</sup>	A partir de los 19 años	<input type="radio"/>
Vacuna antineumocócica (neumonía)	A partir de los 65 años	<input type="radio"/>
Vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (Td/Tdap) (cada 10 años)	A partir de los 18 años	<input type="radio"/>
Vacuna contra el herpes zóster (culebrilla) <sup>2</sup>	A partir de los 50 años	<input type="radio"/>
Pruebas de detección		
Presión arterial	A partir de los 18 años	<input type="radio"/>
Azúcar en sangre (diabetes) <sup>1</sup>	A partir de los 18 años	<input type="radio"/>
Índice de masa corporal (IMC)	A partir de los 18 años	<input type="radio"/>
Cáncer de seno (mamografía) <sup>1</sup>	Entre los 40 y los 74 años	<input type="radio"/>
Cáncer de cuello uterino (prueba de Papanicolaou, prueba de detección del virus del papiloma humano [VPH])	Entre los 21 y los 65 años	<input type="radio"/>
Colesterol <sup>1</sup>	A partir de los 20 años	<input type="radio"/>
Cáncer de colon (colonoscopia, sigmoidoscopia, examen de la materia fecal)	Entre los 50 y los 75 años	<input type="radio"/>
Depresión	A partir de los 18 años	<input type="radio"/>
Prevención de caídas	A partir de los 65 años	<input type="radio"/>
Osteoporosis <sup>1</sup>	A partir de los 65 años	<input type="radio"/>
Asesoramiento sobre el consumo de alcohol o tabaco	A partir de los 18 años	<input type="radio"/>
Tuberculosis <sup>1</sup>	A partir de los 18 años	<input type="radio"/>

## Lista de control para la atención preventiva de la hipertensión y la diabetes

Exámenes		
Visita de bienestar periódica con el PCP (prográmela, por lo menos, con 2 meses de anticipación)	A partir de los 18 años	<input type="radio"/>
Revisión de medicamentos (con un enfermero registrado, un farmacéutico o su PCP)	A partir de los 18 años	<input type="radio"/>
Vacunas		
Vacuna contra la gripe (cada otoño)	A partir de los 18 años	<input type="radio"/>
Vacuna antineumocócica (neumonía)	A partir de los 65 años	<input type="radio"/>
Pruebas de detección		
Presión arterial	A partir de los 18 años	<input type="radio"/>
Índice de masa corporal (IMC)	A partir de los 18 años	<input type="radio"/>
Colesterol <sup>1</sup>	A partir de los 20 años	<input type="radio"/>
Depresión	A partir de los 18 años	<input type="radio"/>
Asesoramiento sobre el consumo de alcohol o tabaco	A partir de los 18 años	<input type="radio"/>
Azúcar en sangre (HbA1c, diabetes) <sup>1</sup>	A partir de los 18 años	<input type="radio"/>
Inspección visual de pies (diabetes)	A partir de los 18 años	<input type="radio"/>
Examen de ojos con dilatación de pupilas (diabetes) <sup>1</sup>	A partir de los 18 años	<input type="radio"/>
Función renal (diabetes) <sup>1</sup>	A partir de los 18 años	<input type="radio"/>
Remisión a programas		
Programa de asesoramiento sobre salud <sup>1</sup>	A partir de los 18 años	<input type="radio"/>
Programa para el control de enfermedades <sup>1</sup>	A partir de los 18 años	<input type="radio"/>

<sup>1</sup> Depende de los factores de riesgo y de la recomendación del médico.

<sup>2</sup> O Zostavax a partir de los 60 años (hable con el médico).



## Lista de control para la seguridad en el hogar

Creamos esta lista de control útil para la seguridad en el hogar a fin de garantizar que su vivienda sea lo más segura posible. Algunos peligros son evidentes, pero otros, no tanto. Tenga en cuenta que los artículos enumerados no están cubiertos en el plan Sharp Direct Advantage.

<b>Baño</b>	
Instale barras de apoyo en las paredes, cerca del inodoro y en la bañera o ducha.	<input type="checkbox"/>
Coloque una alfombra antideslizante cerca de la bañera o ducha.	<input type="checkbox"/>
Ponga una silla de baño de plástico resistente en la bañera o ducha.	<input type="checkbox"/>
Coloque tiras adhesivas con textura antideslizante en el piso de la bañera o ducha.	<input type="checkbox"/>
Instale un dispensador de jabón líquido en la pared de la bañera o ducha.	<input type="checkbox"/>
<b>Habitación</b>	
Quite todos los obstáculos del piso para evitar tropiezos.	<input type="checkbox"/>
Tenga a mano una lámpara, una linterna y un teléfono cerca de su cama.	<input type="checkbox"/>
Coloque luces nocturnas en el camino de la habitación al baño.	<input type="checkbox"/>
Compre un colchón alto para subir a la cama y bajar de ella con mayor facilidad.	<input type="checkbox"/>
<b>Sala</b>	
Acomode los muebles para que quede espacio libre para caminar.	<input type="checkbox"/>
Quite las mesas ratonas o bancos pequeños del camino de las personas que usan andadores o muletas.	<input type="checkbox"/>
Instale interruptores de luz iluminados.	<input type="checkbox"/>
Quite del camino los cables de aparatos eléctricos.	<input type="checkbox"/>
Controle que en los pisos de madera no haya tablas sueltas.	<input type="checkbox"/>
<b>Cocina</b>	
Guarde los alimentos, los platos y el equipo de cocina en compartimentos al nivel de la cintura.	<input type="checkbox"/>
Use cera para pisos antideslizante para prevenir resbalones.	<input type="checkbox"/>
Compre un taburete con agarre para alcanzar los muebles más altos.	<input type="checkbox"/>

# Aviso sobre no discriminación

Sharp Health Plan cumple con las leyes de derechos civiles federales correspondientes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad ni sexo. Tampoco excluye a las personas ni las trata de forma diferente por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad ni sexo.

Sharp Health Plan brinda lo siguiente:

- Asistencia y servicios gratuitos a personas con discapacidad para que puedan comunicarse con nosotros de manera eficaz, como los siguientes:
  - Intérpretes del lenguaje de señas calificados.
  - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles u otros formatos).
- Servicios de idiomas gratuitos a personas cuyo idioma primario no es el inglés, como los siguientes:
  - Intérpretes calificados.
  - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con Servicio al Cliente, al 1-855-562-8853.

Si cree que Sharp Health Plan no le ha brindado estos servicios o lo ha discriminado de alguna otra forma por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede tramitar una reclamación con nuestro coordinador de derechos civiles por los siguientes medios:

- Dirección: Sharp Health Plan Appeal/Grievance Department  
8520 Tech Way, Suite 201  
San Diego, CA 92123-1450
- Teléfono: 1-855-562-8853 (TTY/TDD: 711); fax: (858) 636-2256

Puede presentar una reclamación personalmente, por correo o por fax. También puede completar el formulario de reclamación o apelación en el sitio web del plan, [sharphealthplan.com](http://sharphealthplan.com). Si necesita ayuda, comuníquese con nuestro equipo de Servicio al Cliente al 1-855-562-8853. También puede presentar una queja sobre derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. de manera electrónica mediante el portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>. Además, puede presentar la queja por correo o por teléfono: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201; 1-800-368-1019 u 800-537-7697 (TDD).

Los formularios de queja están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

# Servicios de asistencia en otros idiomas

## **Español:**

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-359-2002 (TTY: 711).

## **English (inglés):**

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-359-2002 (TTY: 711).

## **繁體中文 (chino):**

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-359-2002 (TTY:711)。

## **Tiếng Việt (vietnamita):**

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-359-2002 (TTY:711).

## **Tagalog (tagalo, filipino):**

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-359-2002 (TTY:711).

## **한국어 (coreano):**

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-359-2002 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

## **Հայերեն (armenio):**

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ Եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Ջանգահարեք 1-800-359-2002 (TTY (հեռատիպ)՝ 711).

## **فارسی (farsi):**

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با 1-800-359-2002 (TTY:711) تماس بگیرید.

## **Русский (ruso):**

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-359-2002 (телетайп: 711).

## **日本語 (japonés):**

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-800-359-2002 (TTY:711) まで、お電話にてご連絡ください。

## **آريبرعلا (árabe):**

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-359-2002 (رقم هاتف الصم والبكم: 711).



**ਪੰਜਾਬੀ (panyabi):**

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।  
1-800-359-2002 (TTY:711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

**ខ្មែរ (mon-jemer, camboyano):**

ប្រយ័ត្ន: បើសិនជាអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ, សំដៅជំនួយអ្នកភាសា ដោយមិនគិតឈ្នួល គឺអាចមានសំរាប់ប្រើអ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ  
1-800-359-2002 (TTY:711)។

**Hmoob (hmong):**

LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau  
1-800-359-2002 (TTY:711).

**हिंदी (hindi):**

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं।  
1-800-359-2002 (TTY:711) पर कॉल करें।

**ภาษาไทย (tailandés):**

เรียน: ถ้าคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร 1-800-359-2002 (TTY: 711).

# Términos y definiciones relacionados con los seguros de salud

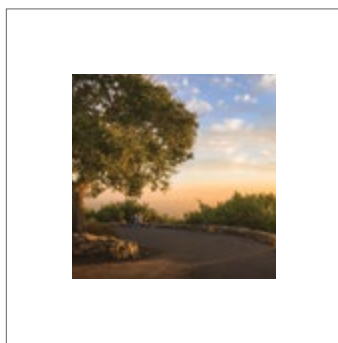
Sabemos que los términos relacionados con el seguro de salud pueden ser poco claros. Hemos creado este cuadro con términos y definiciones comunes para ayudarlo a entender mejor su plan y cómo funciona.

Término	Definición
Coseguro	Usted paga un coseguro después de haber pagado su deducible. Por ejemplo, con un coseguro del 20 %, si la tarifa contratada de Sharp Health Plan por una visita al consultorio es \$100, su coseguro del 20 % será \$20.
Copago	Es un monto fijo que usted paga cuando recibe servicios de atención de salud cubiertos. Por ejemplo, es posible que tenga que pagar un copago de \$10 para ver a su médico de atención primaria.
Etapa de brecha de cobertura (cobertura de medicamentos con receta de Medicare)	Es el período de tiempo durante el cual usted paga un costo compartido más alto por los medicamentos con receta hasta haber gastado lo suficiente para reunir los requisitos para la etapa de cobertura catastrófica. La etapa de brecha de cobertura (también llamada "brecha de cobertura") comienza cuando usted haya pagado, y se haya pagado a través del plan, un monto fijo por medicamentos con receta durante el año.
Red	Es un grupo de proveedores de servicios médicos que están asociados a su plan exclusivo. Todos los miembros de Medicare de Sharp Health Plan están en la red de Sharp Direct Advantage.
Desembolso máximo (solo atención médica)	Es el monto máximo que usted debe pagar por servicios cubiertos en un año calendario. Luego de que usted destine este monto a copagos y al coseguro, a través de su plan de salud se pagará el 100 % de los costos de los beneficios cubiertos. El pago de primas y los costos de medicamentos de la Parte D no contribuyen al desembolso máximo.
Costos de desembolso reales (TrOOP)	Son los montos que usted paga por medicamentos de la Parte D que se tienen en cuenta para calcular el límite de desembolso de su plan de medicamentos. Tanto el coseguro o los copagos como lo que paga en la etapa de brecha de cobertura se tienen en cuenta para este límite. El límite no incluye la prima del plan de medicamentos.
Grupo médico del plan (PMG)	Es el grupo de médicos, especialistas, centros de atención de urgencia y hospitales asociados a su red. Su PMG figura en el frente de su tarjeta de identificación de miembro.
Prima	Es el monto mensual que paga por su seguro de salud. Además de la prima, por lo general, deberá pagar otros costos por la atención de salud, incluido un coseguro y copagos.
Atención preventiva	Son los servicios de atención de salud que usted recibe cuando se encuentra bien, como los chequeos, las vacunaciones y ciertas pruebas de detección.
Médico de atención primaria (PCP)	Es su médico de cabecera y su principal contacto para atender sus necesidades de atención de salud.



Tener un buen seguro de salud es importante.

[sharpmedicareadvantage.com](http://sharpmedicareadvantage.com)



“Simple Pleasures” | Parque Mt. Helix  
Fotógrafo: Stephen Bay, San Diego



**Considérenos su asistente personal  
de atención de salud®**

[sharpmedicareadvantage.com](http://sharpmedicareadvantage.com)  
[customer.service@sharp.com](mailto:customer.service@sharp.com)

Sharp Health Plan es un plan de una HMO que tiene contrato con Medicare. La inscripción en Sharp Health Plan depende de la renovación del contrato.

Sharp Health Plan is an HMO with a Medicare contract. Enrollment with Sharp Health Plan depends on contract renewal.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-855-562-8853 (TTY/TDD: 711).

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-855-562-8853 (TTY/TDD: 711).

