



New beginnings

Have you ever thought about why you like the beginning of a new season or a new year or even a new day?

It's because each of those things presents an opportunity for a fresh start. A fresh start lets you put yesterday or last year behind you and start with a clean slate. Nothing that happened in the past has to affect what you are going to do today. The freedom of that reality feels good.

So, think about what your fresh start might look like. Will you commit to staying in touch with

friends more often? Making healthier food choices? Quitting smoking? Walking a few minutes every day?

Put your past behind you and choose a fresh start!

Tips for a healthy new year: See your doctor for an annual wellness exam; be sure to get your flu shot; and talk to your doctor if you're experiencing any physical pain or if you feel blue.

Nuevos comienzos

¿Alguna vez pensó sobre por qué le gusta el comienzo de una nueva temporada o de un nuevo año, o incluso de un nuevo día?

Se debe a que cada una de esas cosas representan una oportunidad de un inicio desde cero. Un inicio desde cero le permite dejar atrás el ayer o el año pasado y comenzar sin deudas. Nada de lo que haya sucedido en el pasado tiene que afectar lo que vaya a hacer hoy. La libertad de la realidad se siente bien.

Así que piense en cómo se verá su inicio desde cero. ¿Se comprometerá a mantenerse en contacto con amigos con mayor frecuencia? ¿Tomará decisiones alimenticias más saludables? ¿Dejará de fumar? ¿Caminará durante algunos minutos al día?

¡Deje su pasado atrás y opte por un inicio desde cero!

Consejos para un año nuevo saludable: Visite a su médico para realizarse un examen de bienestar anual; asegúrese de obtener su vacuna contra la gripe, y hable con su médico si experimenta algún tipo de dolor físico o si se siente deprimido.

TIPS for better bladder control

Do you ever feel like you are constantly running to the bathroom? Or do you occasionally miss getting to the bathroom in time? Many people experience problems with urinary incontinence or the leakage of urine. Follow these steps to improve your bladder control.

- Practice bladder training. Increasing time between bathroom visits strengthens the bladder. Be careful not to hold it in for too long, though, as this can cause urinary tract infections.
- Do Kegel exercises. Kegel exercises, which strengthen the pelvic floor muscles, benefit both men and women.
- Limit caffeine and alcohol. Both have diuretic effects, and increase urinary urges.
- Avoid bladder irritants. Certain foods can make you have to go to the bathroom more frequently, like citrus fruits, tomatoes, spicy foods and foods containing corn syrup.



Recipe spotlight

Looking for a healthy meal that is low in sodium and calories? Vegetable-barley soup is perfect for a light lunch or a quick dinner on a chilly winter day. Add a salad or a slice of whole grain bread to complete your meal.

To prepare it, first lightly spray a large Dutch oven with cooking spray. Add 1 tsp. of oil to coat the bottom.

Add ½ medium onion, chopped, and ½ medium rib of celery, chopped. Cook them over medium-high heat until golden for about 3 minutes, stirring occasionally. Add 1 medium garlic clove, minced, and cook for 10 seconds. Stir in one 14-oz can of diced tomatoes, 1-½ cups of mixed vegetables, 1-½ cups of low-sodium vegetable broth, 1 cup of chopped kale, ½ cup of water, ¼ cup uncooked, quick-cooking barley, ½ tsp. of dried basil, ½ tsp. of dried oregano, and ⅛ tsp. of pepper.

Bring to a boil over medium-high heat. Reduce the heat and simmer, covered, for 10 to 12 minutes, or until the barley is cooked.

When you're done, ladle the soup into soup bowls and sprinkle with shredded parmesan.

INGREDIENTS:

- ½ medium onion, chopped
- ½ medium rib of celery, chopped
- 1 medium garlic clove, minced
- 1 14-oz can of diced tomatoes
- 1-½ cups of mixed vegetables
- 1-½ cups of low-sodium vegetable broth
- 1 cup of chopped kale
- ½ cup of water
- ¼ cup uncooked, quick-cooking barley
- ½ tsp. of dried basil
- ½ tsp. of dried oregano
- ⅛ tsp. of pepper
- Shredded parmesan

Your opinion matters

We want to know what you think about the service you get from your doctors and from us, your health plan. One way for us to learn about that is through two different surveys that may be sent to your home soon. The two surveys are sent to a random sample of our members. If you receive one, it is important that you complete and return the survey as instructed so we will know how to serve you better. Thank you in advance for sharing your thoughts with us.

Su opinión importa

Queremos saber lo que piensa acerca del servicio que recibe de sus médicos y de nuestra parte, su plan de salud. Una manera que tenemos de saberlo es a través de dos encuestas diferentes que posiblemente pronto le enviemos a su casa. Las dos encuestas se envían a una muestra aleatoria de nuestros miembros. Si recibe una, es importante que complete y devuelva la encuesta como se indica, así sabremos cómo atenderlo(a) mejor. Le agradecemos anticipadamente por compartir sus pensamientos con nosotros.

Receta destacada

¿Busca una comida saludable

que sea baja en sodio y calorías? La sopa de vegetales con cebada es perfecta para un almuerzo ligero o una cena rápida en un gélido día de invierno. Añada una ensalada o una rebanada de pan integral para completar su plato.

Para prepararla, primero rocíe ligeramente una cacerola grande con aerosol de cocina. Añada 1 cdta. de aceite para cubrir el fondo.

Añada ½ cebolla picada y ½ costilla de apio picada. Cocínelos a fuego medio alto hasta dorar cerca de 3 minutos, revolviendo de vez en cuando. Añada 1 diente de ajo mediano, picado, y cocinar durante 10 segundos. Añada y mezcle una lata de tomates en cubos de 14 onzas, 1-½ taza de vegetales mixtos, 1-½ taza de caldo bajo en sodio, 1 taza de col rizada picada, ½ taza de agua, ¼ taza de cebada de cocción rápida sin cocinar, ½ cdta. de albahaca disecada, ½ cdta. de orégano disecado y ⅛ cdta. de pimienta.

Lleve a hervor a fuego medio alto. Reduzca el fuego y cocer a fuego lento, tapado, durante 10 a

12 minutos, o hasta que se cocine la cebada.

Cuando termine, sirva la sopa en platos de sopa con un cucharón y espolvoree queso parmesano rallado.

INGREDIENTES:

- ½ cebolla picada
- ½ costilla de apio picada
- 1 diente de ajo mediano picado
- 1 lata de 14 oz. de tomates cortados en cubos
- 1-½ taza de vegetales mixtos
- 1-½ taza de caldo de vegetales bajo en sodio
- 1 taza de col rizada picada
- ½ taza de agua
- ¼ taza de cebada de cocción rápida sin cocer
- ½ cdta. de albahaca disecada
- ½ cdta. de orégano disecado
- ⅛ cdta. de pimienta
- Queso parmesano rallado

Consejos para un mejor control de la vejiga

¿Siente que va al baño con mucha frecuencia? ¿O que a veces no llega al baño a tiempo? Muchas personas experimentan problemas de incontinencia urinaria o escapes de orina. Siga estos pasos para mejorar el control de su vejiga.

- Practique entrenar su vejiga. Aumentar el tiempo entre las visitas al baño fortalece la vejiga. Sin embargo, tenga la precaución de o aguantar demasiado tiempo, ya que puede derivar en infecciones del tracto urinario.
- Haga ejercicios de Kegel. Los ejercicios de Kegel, que fortalecen los músculos del suelo pélvico, benefician tanto a hombres como a mujeres.
- Limite el consumo de cafeína y alcohol. Ambos tiene efectos diuréticos, y aumentan las urgencias urinarias.
- Evite los irritantes de la vejiga. Ciertos alimentos pueden hacer que tenga que ir al baño con mayor frecuencia, tales como las frutas cítricas, los tomates, los alimentos muy condimentados y los alimentos que contienen jarabe de maíz.

Buckeye Health Plan Advantage (HMO SNP)
4349 Easton Way
Suite 400
Columbus, OH 43219

1-866-389-7690 (TTY: 711)
<http://advantage.buckeyehealthplan.com>

Hours of Operation:

Oct. 1–Feb. 14: 7 days a week, 8 a.m. to 8 p.m.

Feb. 15–Sept. 30: Mon-Fri, 8 a.m. to 8 p.m.

Horario de servicio:

1 de oct - 14 de feb: 7 días a la semana,
de 8 a. m. a 8 p. m.

15 de feb. - 30 de sep.: lun-vie, de 8 a. m. a 8 p. m.

Health and wellness or prevention information
Información de salud y bienestar o prevención

Buckeye Health Plan Advantage is an HMO SNP plan with a Medicare contract and a contract with the Ohio Medicaid program. Enrollment in Buckeye Health Plan Advantage depends on contract renewal. Buckeye Health Plan Advantage es un plan HMO SNP con un contrato de Medicare y un contrato con el programa Medicaid de Ohio. La inscripción en Buckeye Health Plan Advantage depende de la renovación del contrato.

This information is available for free in other languages. Please call our Member Services number at 1-877-935-7690 TTY: 711. October 1- February 14, 7 days a week, 8 a.m.-8 p.m.; February 15-September 30, Monday-Friday, 8 a.m.-8 p.m. Esta información esta disponible gratis en otros idiomas. Por favor llame a nuestro número de Servicios al Afiliado al 1-877-935-7690 TTY: 711. 1 de octubre-14 de febrero, 7 días a la semana, 8 a. m. - 8 p. m.; 15 de febrero-30 de septiembre, lunes - viernes, 8 a. m. - 8 p. m.

This information is not a complete description of benefits. Contact the plan for more information. Limitations, copayments and restrictions may apply. Benefits and/or co-payments/co-insurance may change on January 1 of each year. Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Comuníquese con el plan para obtener mayor información. Es posible que se apliquen limitaciones, copagos y restricciones. Los beneficios y/o los copagos/coseguros pueden cambiar el 1 de enero de cada año.

Published by Manifest LLC. © 2016. All rights reserved. No material may be reproduced in whole or in part from this publication without the express written permission of the publisher. The information in this publication is intended to complement—not take the place of—the recommendations of your health care provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or health care regimen. Manifest makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por Manifest LLC. Derechos de autor, © 2016. Se reservan todos los derechos. Ningún material de esta publicación podrá reproducirse en su totalidad o en parte sin el permiso expreso y por escrito de la casa editorial. El propósito de la información de esta publicación es de complementar—y no reemplazar—las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte a su doctor antes de hacer cualquier cambio importante a su estilo de vida o régimen de cuidado de su salud. Manifest no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos. OHC_M

Over-the-counter (OTC) items shipped to your door!

As part of your Medicare Advantage benefits, you can have a variety of drugstore items delivered right to your home every month for free. Review your Summary of Benefits or call Member Services to learn the value of your monthly benefit.

To order these OTC items and have them shipped to your home, just call **1-877-851-3994** and have your member information close by.

¡Artículos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés) con entrega a su médico!

Como parte de sus beneficios de Medicare Advantage, usted puede tener una variedad de artículos de droguería directamente en su casa todos los meses de forma gratuita. Revise su Resumen de Beneficios o llame a Servicios para Miembros para aprender el valor de su beneficio mensual.

Para pedir estos artículos OTC y que los envíen a su casa, simplemente llame al **1-877-851-3994** y tenga su información de miembro a mano.