

Junio de 2024

# Noticias sobre los beneficios

## Maneras de mejorar su salud

El cuidado de su cuerpo, de sus sentimientos y de su dinero significa tomar buenas decisiones todos los días. Coma alimentos saludables, controle el estrés y pague sus deudas para mantenerse saludable y feliz.

- Maneras divertidas y fáciles de vivir su vida lo más saludable posible
- Refuerce su bienestar financiero
- Cultive alimentos saludables en su patio
- Obtenga ayuda para pagar los gastos básicos
- PEBB a su servicio

## Maneras divertidas y fáciles de vivir su vida lo más saludable posible

Se requiere tiempo para adoptar nuevos hábitos saludables. Dé pequeños pasos cada día y establezca rutinas nuevas. Siga estas rutinas por sólo 18 días y se encontrará en el camino hacia una mejor salud.





Pruebe algunas ideas para mantener el control de su salud.



### Refuerce la salud de su cerebro

- Coma más ensaladas
- Haga ejercicio con un amigo una vez a la semana
- Coma más arándanos azules
- Beba té verde
- Únase a un club de libros
- Aprenda algo nuevo, como a tocar un instrumento



### Duerma mejor

- Tienda su cama cada mañana
- Lave sus sábanas una vez a la semana
- Apague todas las luces
- Ponga ruido ambiental antes de dormir
- Beba té de manzanilla a la hora de dormir



### Fortalezca la salud de su corazón

- Cepílese y límpiense con hilo dental los dientes de manera regular; las investigaciones muestran que la salud oral está relacionada con la salud del corazón.
- Flexione los brazos mientras sujeta latas de sopa por 10 minutos
- Reemplace la mitad de la mantequilla que usa para hornear con aguacate machacado
- Vaya a caminar cuando se le antoje el azúcar o el tabaco
- Coma más plátanos



### Reduzca sus niveles de estrés

- Organice su mochila o la gaveta de objetos varios
- Aparte de cinco a 10 minutos cada día cuando no se le pueda molestar
- Garabatee, coloree o use un juguete antiestrés



### Elija comidas más saludables

- Coma más vegetales sumergiéndolos en su salsa favorita
- Ponga bocadillos saludables a la vista
- Coma un puñado de nueces tres veces a la semana
- Haga un licuado de frutas



### Hágase exámenes médicos regularmente

- Hágase su examen físico anual, no hay copagos por la mayoría de la atención preventiva cuando se inscribe en un plan médico de PEBB.
- Apréndase sus valores (presión arterial, azúcar en sangre, colesterol y peso)
- Reciba las vacunas recomendadas



### Manténgase flexible

- Pruebe el yoga
- Ponga su reloj y estire su cuello y sus piernas cada hora
- Gire sus hombros hacia adelante y hacia atrás varias veces al día



### Desarrolle resiliencia

- Camine 20 minutos cada día
- Lleve un diario de gratitud
- Haga tiempo para hacer actividades que disfrute



### Conquiste la soledad

- Comuníquese con sus seres queridos
- Llame a un viejo amigo
- Dígale a alguien que está pensando en él con una nota o un mensaje de texto



## Es hora de abandonar el hábito del tabaco

Reciba el apoyo que necesita para abandonar definitivamente el tabaco.

- [Miembros de Kaiser](#)
- [Miembros de Moda y de Providence](#)

# Refuerce su bienestar financiero



Asegúrese de aprovechar los siguientes recursos financieros, algunos de los cuales son ofrecidos por PEBB y otros por varias agencias estatales.



## Aumente sus ahorros

- Reciba **asesoramiento financiero** a través de su Programa de Asistencia para los Empleados (Employee Assistance Program, EAP):
  - Canopy EAP (todos los empleados excepto los de OSU): Visite [Canopy](#) o llame al 800-433-2320 para recibir asesoramiento financiero ilimitado. Esto incluye reducir su deuda, preparar presupuestos, mejorar su crédito y planear su jubilación.
  - Lyra Health EAP (solo los empleados de OSU): Visite [Lyra Health](#) o llame al 877-235-7812 para recibir 30 minutos de asesoramiento financiero y 30 minutos de una consulta con un contador público certificado.
- **Si tiene una incapacidad**, obtenga ayuda del [Oregon ABLE Savings Plan](#). Este plan lo ayuda a ahorrar sin arriesgar sus importantes beneficios del gobierno.



## Ahorre para su educación superior o capacitación en el empleo

- El [Oregon College Savings Plan](#) ofrece estas ventajas:
  - Reciba un crédito anual en los impuestos estatales por ahorrar para una educación superior o capacitación en el trabajo. Esto es además del beneficio de diferimiento impositivo federal.
  - Si su beneficiario decide no recibir una educación superior, usted puede transferir los ahorros en una cuenta de jubilación individual (Individual Retirement Account, IRA).
  - Comuníquese con el Oregon College Savings Plan a través del sitio web o llame al 866-772-8464.



## Pague las deudas de estudiante

- **Solicite asistencia con un préstamo para estudiantes a través del estado.** Es más fácil que nunca solicitar y recibir ayuda. Obtenga más información.
- **Solicite la condonación del saldo de su deuda** a través de los programas Condonación de Préstamos Estudiantiles y Reanudación del Pago. Los empleados que trabajan al menos 30 horas a la semana para una agencia del estado, una escuela pública u otro empleador que califica son elegibles después de hacer al menos 120 pagos. Visite el recurso de ayuda Condonación de Préstamos de Servicio Público y Asistencia Estudiantil Federal para presentar una solicitud u obtener más información.



## Compre una casa nueva o refinance su casa

- **Obtenga asistencia y descuentos** en la compra, venta y refinanciamiento de su casa a través de Canopy (todos los empleados excepto los de OSU).
- El procurador general de Oregón está **alerta a los fraudes** y usted también debe estarlo. El Departamento de Servicios Comerciales y al Consumidor también regula las compañías de préstamos hipotecarios, y tiene una línea directa para reportar fraudes.





## Protéjase

- Si está pensando en comprar un seguro, invertir con un corredor o emplear a un contratista de construcción, el estado ofrece sugerencias para que se proteja asegurándose de que esas entidades tengan licencia.



## Planee para lo inesperado

- Oregón es un estado susceptible a incendios incontrolados. Aprenda a prepararse financieramente en caso de que suceda lo peor.



## Prepare un testamento

- Si está inscrito en el seguro opcional de vida a través de PEBB, acceda al software de planificación del patrimonio que le permite preparar un testamento y otros documentos importantes en tan poco tiempo como 15 minutos.



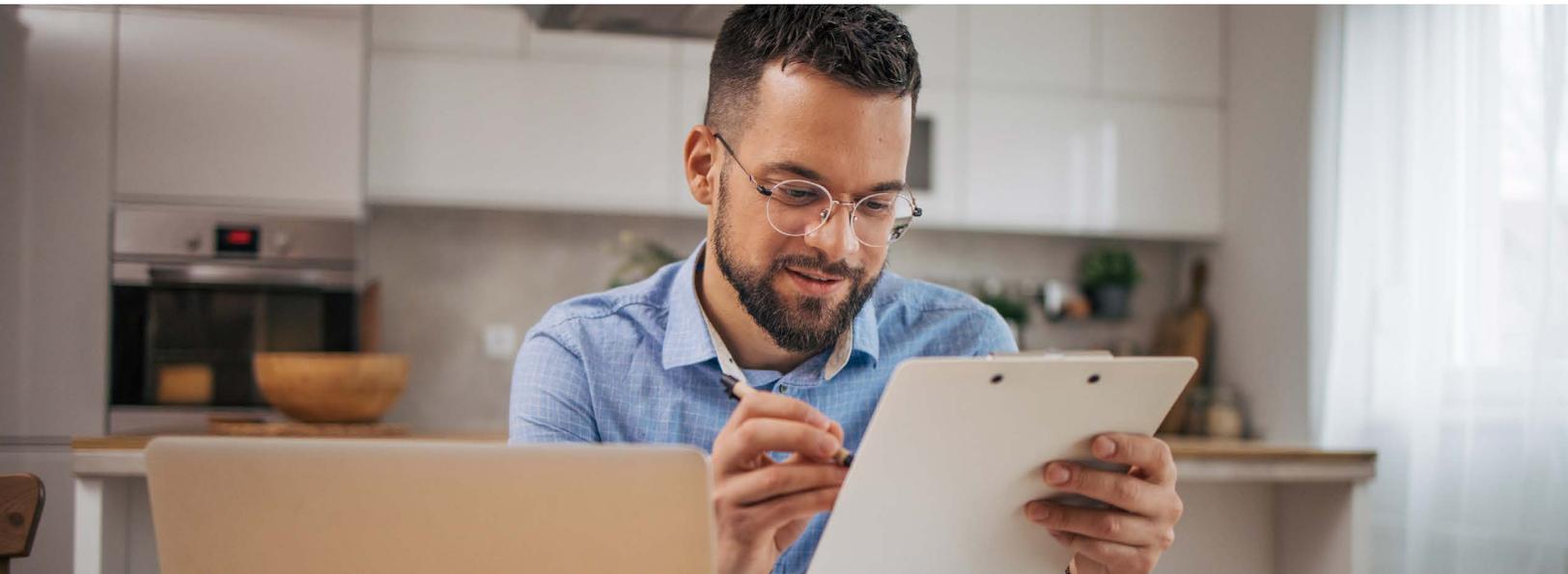
## Ahorre para su jubilación

- PERS es la agencia que supervisa el Oregon Savings Growth Plan. Comuníquese con PERS a través del sitio web o llame al 888-320-7377. Puede hacer una cita para hablar con un asesor local o ver las ofertas educativas.



## Ahorre en gastos de atención médica

- Aproveche los descuentos para los miembros a través de sus programas médico, de la vista y de bienestar de PEBB. (Visite el sitio web de cada plan para ver las últimas ofertas.)



# Obtenga ayuda para pagar los gastos básicos



¿Necesita ayuda para pagar los gastos básicos como comida, vivienda, ropa, Internet o servicios públicos?

Tanto Kaiser Permanente como Providence Health ofrecen programas gratuitos y confidenciales para ayudar a que todos (independientemente de su inscripción al plan médico) encuentren apoyo.

- Acceda el [Directorio de Recursos de la Comunidad](#) de Kaiser Permanente o llame de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m., hora del Pacífico, al 800-260-7745 (TTY 711).
- Consulte el [Escritorio de Recursos Comunitarios](#) de Providence Health para ver las direcciones y los números de teléfono de los centros de todo el estado.

Moda Health ofrece a sus miembros la ayuda del equipo Health Navigator, con el que se puede comunicar al teléfono 844-776-1593 (TTY: 711) o iniciando una sesión en el [tablero para los miembros](#).



## **Miembros de Kaiser: ¿Necesita ayuda para pagar las facturas de su atención médica o de sus medicamentos con receta?**

Los miembros elegibles de Kaiser pueden solicitar ayuda a través del [Programa de Asistencia Financiera y Médica](#).



# Cultive alimentos saludables en su patio



¿Sabía usted que puede cultivar alimentos saludables justo afuera de su puerta? No requiere tener destrezas especiales. Con la jardinería en maceta, ¡ni siquiera necesita un patio!

Simplemente haga espacio en su balcón soleado, en la tarima de su patio de atrás o en el antepecho de la ventana. Con pocos suministros básicos, usted puede cultivar comidas como:

- Hierbas
- Pimientos
- Tomates
- Frijoles
- Pepinos
- Otros productos del jardín favoritos

## ¿Cuánto espacio?

Las variedades individuales de plantas necesitan diferentes cantidades de espacio para crecer. Asegúrese de revisar el paquete para ver las instrucciones sobre la separación entre las plantas.



Esto es lo que necesita para comenzar:

**Una maceta:** Use una que tenga al menos 9 pulgadas de profundidad y un orificio de drenaje en el fondo.

**Suelo:** Añada 2/3 de tierra para macetas y 1/3 de compost en la maceta y mézclelos.

**Unas pocas horas de sol cada día:** Observe cuanto sol recibe cada día su balcón, tarima o antepecho de su ventana. Algunas plantas (como la lechuga, zanahorias, betabel, cilantro y perejil) crecen bien con sombra parcial. Otras (como los tomates, pimientos, pepinos, calabacitas y frijoles) necesitan pleno sol por ocho horas o más.

**Semillas o plántulas:** Visite su centro de jardinería más cercano o haga su pedido en línea. Siga las instrucciones del paquete para plantar.

**Agregue la cantidad correcta de agua:** Añada un poco de agua la tierra. ¿Cuánto y con qué frecuencia? Introduzca suavemente su dedo en la tierra, a una profundidad aproximada de una pulgada. Si la tierra está húmeda, suplantá está bien por el momento.

Fuente: WeightWatchers, 2024.

# PEBB a su servicio

La mayoría de nosotros hemos escuchado que los antecedentes familiares, la dieta y el ejercicio pueden afectar su salud. Y también la pueden afectar el lugar en donde vive, si tiene a un médico cerca, y si usted habla el mismo idioma que su proveedor. Estos factores son ejemplos de los **determinantes sociales de la salud**. PEBB trabaja para abordar estas y otras desigualdades potenciales en la atención.

Como miembro de PEBB, usted es elegible para participar en varios programas de beneficios que pueden ayudarlo a mejorar sus determinantes sociales de los factores de salud. Estos programas se describen en esta hoja informativa.

Los expertos concuerdan que hay cinco determinantes sociales de la salud. Ellos son responsables de casi un 80% de su salud en general.

## Acceso a una atención médica de calidad

- Médicos de atención primaria y especialistas ubicados cerca de usted
- Servicios de atención médica que son fácilmente entendidos y usados en la comunidad

## Vecindario y entorno

- Vecindario seguro
- Agua potable segura
- Hogares sin pintura con plomo ni otras sustancias tóxicas

## Contexto social y de la comunidad

- Sentirse bienvenido en su vecindario
- Condiciones de trabajo seguras

## Estabilidad económica

- Trabajo estable disponible
- Salario justo

## Acceso y calidad de la educación

- Jardines de niños, escuelas e instituciones de educación superior en las cercanías
- Las personas pueden hablar, escribir y entender el idioma de la localidad

Fuentes: Healthy People 2023, U.S. Department of Health and Human Services, 2024; Medical News Today, 29 de abril de 2021; Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), 8 de diciembre de 2022; Uprise Health, 15 de septiembre de 2022.

## El compromiso de la Junta

La Junta considera muchos factores cuando diseña los planes médicos de PEBB. Una meta importante es asegurarse de que la atención médica sea justa para todos para el 2030. Es realmente importante para PEBB y para el estado que todos tengan una oportunidad justa de disfrutar una buena salud. La Junta, junto con nuestros colaboradores, están trabajando arduamente para encontrar soluciones en estas áreas:

<b>Costos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La Junta se asegura de que nuestros planes de beneficios y servicios sean asequibles para los miembros.</li></ul>
<b>Proveedores de calidad</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La Junta se mantiene alerta al tamaño de las redes de proveedores. Queremos asegurarnos de que haya suficientes médicos y farmacias buenos cerca de cada miembro.</li></ul>
<b>Diversidad de los proveedores</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Los proveedores de la red deben representar a diversos antecedentes étnicos. Cada miembro debe tener la opción de encontrar a un proveedor que entienda sus necesidades únicas. Algunos proveedores deben hablar más de un idioma o coordinar la ayuda de intérpretes.</li></ul>
<b>Atención virtual</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nuestros planes le permiten hablar con médicos y asesores en línea o por teléfono. Esto significa que usted puede comunicarse con proveedores de la red de calidad cuando los necesita.</li></ul>
<b>Educación de salud y financiera</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PEBB envía comunicaciones a nuestros miembros sobre nuestros beneficios y la manera de usarlos. Esto incluye una hoja informativa que se envía cada mes y materiales que se envían cada otoño para las inscripciones abiertas.</li></ul>
<b>Disponibilidad de los servicios</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La Junta se asegura de que nuestros proveedores colaboradores proporcionen servicios en cualquier lugar en donde vivan nuestros miembros.</li></ul>

Las reuniones de la Junta de PEBB se llevan a cabo cada tercer martes del mes y están abiertas al público. Para obtener más información sobre las reuniones venideras o para ver grabaciones de las reuniones pasadas, visite la página [Public Meetings \(Reuniones públicas\)](#) del sitio web de PEBB.

### ¿Tiene preguntas sobre beneficios?

Dirección electrónica: [pebb.benefits@odhsoha.oregon.gov](mailto:pebb.benefits@odhsoha.oregon.gov)

Teléfono: 503-373-1102

