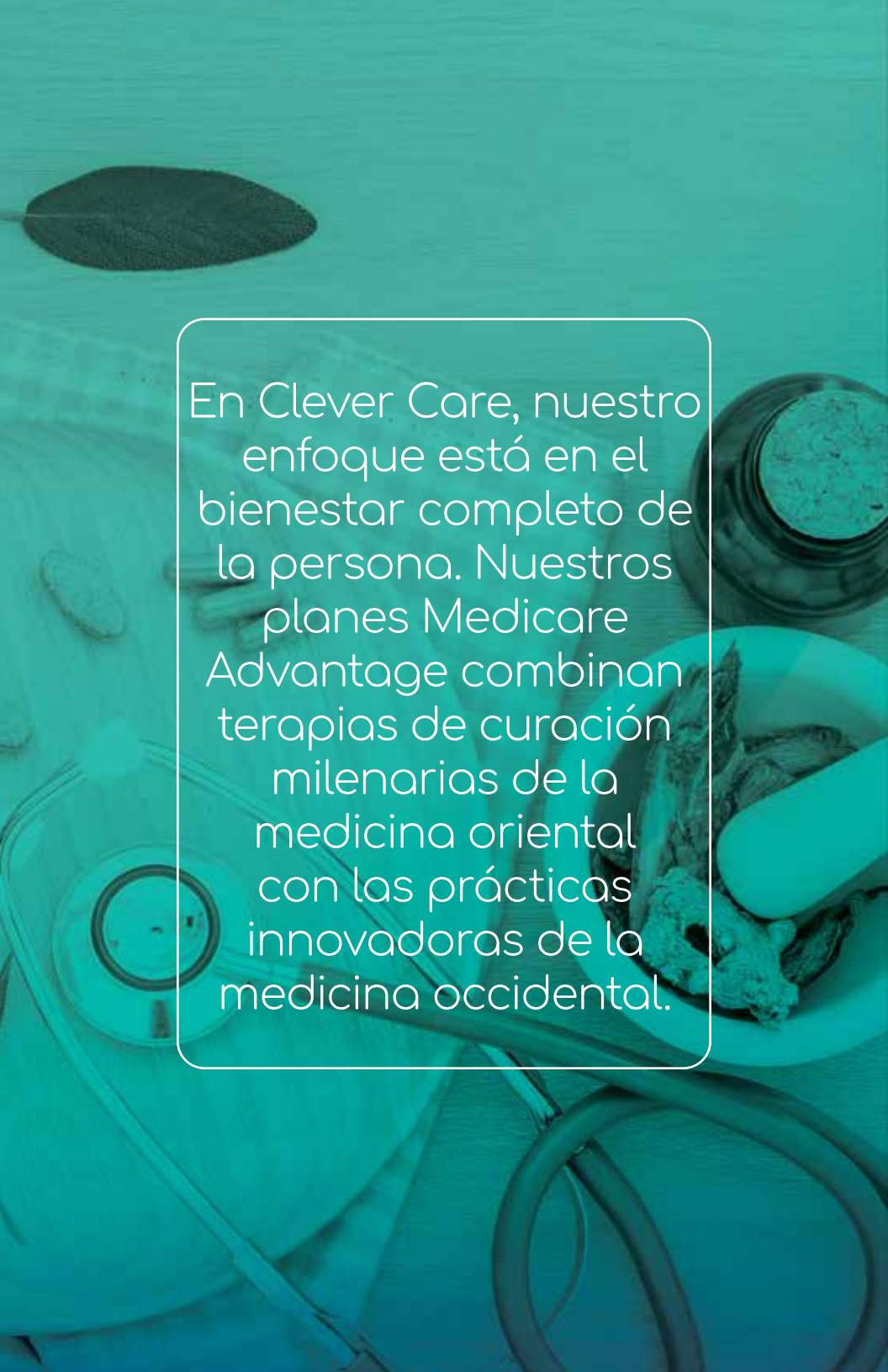
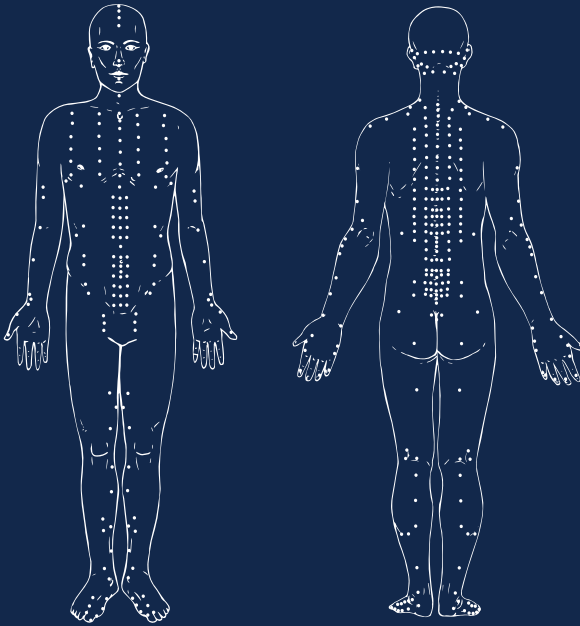


Guía Clever de la
**Medicina
Oriental**





En Clever Care, nuestro enfoque está en el bienestar completo de la persona. Nuestros planes Medicare Advantage combinan terapias de curación milenarias de la medicina oriental con las prácticas innovadoras de la medicina occidental.



Antecedentes de la medicina oriental

La medicina oriental explora la estrecha relación entre el cuerpo humano y su ámbito natural. La enfermedad se entiende ser una desviación del entorno natural y puede ser tratado con intervenciones específicas. Se utilizan métodos de tratamiento naturales como acupuntura, hierbas medicinales y la terapia con ventosas (cupping). Además, el ejercicio de equilibrio energético apoya el bienestar del cuerpo y de la mente. La combinación de estas técnicas mejora el manejo de trastornos crónicos y sus síntomas y mejora la prevención de enfermedades.

Beneficios de la medicina oriental para la salud

La medicina oriental es un sistema médico de 2000 años de antigüedad, derivado de la teoría de que el "Chi" (la fuerza vital) fluye por todo el cuerpo. Cuando el Chi se ve comprometido, el cuerpo es susceptible de enfermarse:

Los especialistas que utilizan la medicina oriental entienden que la causa de los problemas de salud es un desequilibrio del cuerpo más que un diagnóstico directo y una perspectiva de tratamiento.



Acupuntura



Suplementos herbales

Acupuntura

La acupuntura es un tratamiento en el que se utilizan agujas para aliviar el dolor, como por ejemplo, los dolores de cabeza, el codo de tenista, el dolor miofascial, el dolor lumbar o el dolor de dientes después de una cirugía. También se utiliza para mejorar la funcionalidad de pacientes con artrosis, fibromialgia, asma, o síndrome del túnel carpiano.

Electroacupuntura es un tipo de acupuntura que utiliza la estimulación eléctrica para ayudar a los pacientes a controlar el dolor.

Tai Chi

El Tai Chi mejora el metabolismo cerebral y la energía muscular en adultos mayores. En general, el tai chi ayuda a las personas que sufren artrosis, dolor, depresión, falta de confianza, caídas generales y pueden mejorar el control de la hipertensión.

Suplementos herbales

Los suplementos herbales como Fucoïdan, aceite de flores blancas, nidos comestibles y muchos otros se han utilizado en muchas culturas asiáticas durante miles de años para tratar muchos problemas de salud. La terapia herbal trata los problemas de salud restaurando el equilibrio del cuerpo y mejorando la resistencia a la enfermedad. Los suplementos herbales han mostrado efectos en la antiinflamación, la antioxidación, la antiapoptosis y la autofagia.

Masajes y Reflexología

El masaje y la reflexología mejoran el bienestar general, especialmente en personas con enfermedades crónicas. También ayudan a dormir mejor, controlar el estrés y practicar relajación.



**Terapia con ventosas
(Cupping)**



Reflexología

Terapia con ventosas (Cupping)

La terapia con ventosas es una técnica en la que se colocan ventosas de plástico o de vidrio sobre el cuerpo. La presión dentro de la ventosa levanta la piel y el músculo para ayudarlos en varias dolencias. El dolor de articulaciones, el dolor de espalda y de cuello, la artritis, los abscesos y la parálisis facial son algunos de los problemas tratados con ventosas.

Tui Na

El Tui Na es un método de masajes diseñado para aumentar la fuerza muscular, la flexibilidad, el equilibrio y el acondicionamiento aeróbico.

Terapia con luz infrarroja

La terapia con luz infrarroja es un proceso en el que se colocan almohadillas térmicas

en el cuerpo para aumentar el flujo sanguíneo, y trata problemas cardiovasculares, autoinmunes y otros problemas de salud crónicos.

Tratamientos de MedX™

MedX es una marca de equipos de rehabilitación avanzados diseñados específicamente para aislar y tratar el dolor de espalda crónico y la disfunción. Desarrollados por Arthur Jones, el fundador de los equipos para hacer ejercicio Nautilus, tratan y reducen el dolor de espalda crónico y la disfunción a través de ejercicios específicos de fortalecimiento de la columna utilizando máquinas de extensión lumbar y cervical MedX. MedX se enfoca en aumentar la fuerza, disminuir la presión en la columna y la raíz del nervio, para reducir finalmente el dolor.



El enfoque de Clever Care

Clever Care está comprometida con brindar atención con un enfoque en los tratamientos preventivos mediante la integración de la medicina oriental y la medicina occidental. Mientras que la medicina occidental se enfoca en tratar enfermedades, lo cual es fundamental para problemas de salud a largo plazo, la medicina oriental se enfoca en manejar el estrés y devolverle al cuerpo su equilibrio natural. La medicina oriental promueve la práctica de enfocarse en la energía de la persona para adaptar su propio estilo de vida más allá del diagnóstico. Juntos, los principios de Oriente y Occidente crean una solución de salud equilibrada que promueve medidas preventivas, atención especializada, curación y el manejo de problemas crónicos.



Les recomendamos a quienes están interesados en probar los suplementos herbales o cualquier terapia de bienestar o acupuntura que hable con su médico antes de comenzar un régimen o tratamiento. Procure obtener servicios de médicos acupunturistas y herbalistas capacitados para garantizar calidad y seguridad.

Visítenos o llámenos al para
obtener más información.
es.clevercarehealthplan.com | (833) 365-1888 (TTY: 711)



Nuestros beneficios de la medicina oriental

Además de los competitivos beneficios médicos y de medicamentos con receta, los planes Clever Care Medicare Advantage HMO ofrecen cobertura para los servicios de medicina oriental sin costo adicional.



Acupuntura

Hay opciones de planes disponibles con visitas ilimitadas a proveedores de acupuntura contratados. No se requieren referencias. También se ofrecen tratamientos de bienestar orientales adicionales.

- Hasta 24 visitas por año para terapias de bienestar alternativas realizadas en un centro acupunturista contratado.
- Los servicios incluyen:
 - Cupping/Moxa
 - Tratamientos Med-X
 - Tui Na
 - Gua Sha/IASTM
 - Reflexología
 - Terapia con luz infrarroja

Suplementos herbales

Los suplementos herbales están indicados para el tratamiento de afecciones como alergias, ansiedad, artritis, dolor de espalda, eccema, cansancio, insomnio, síntomas de la menopausia, obesidad y muchas otras.

- Los suplementos herbales cubiertos incluyen los siguientes:
 - Fucoïdan
 - Aceite de flores blancas
 - Nidos comestibles
 - Se Ci Yu aceite medicado
 - Pei Pa Koa (para la tos)
 - Cordyceps
 - Tiger Balm
 - Eagle Brand
 - Fufang Ejiao Jiang (para la energía/anemia)
 - Yunnan Baiyao (para la acidez estomacal)
 - Weitai 999 (para la acidez estomacal)
 - Bu Xin Wan (para el corazón)

Tenga en cuenta que esta es solo una lista parcial de los suplementos cubiertos.

Visite clevercarehealthplan.com/list-of-eastern-medicine para averiguar si un suplemento que le gustaría usar está cubierto.



Asignación flexible para salud y bienestar

¡Los miembros de Clever Care tienen flexibilidad y opciones cuando se trata de bienestar!

Alentamos a nuestros miembros a cuidar su salud en general. Para mejorar el acceso a sus beneficios de bienestar, ofrecemos una asignación flexible que se puede utilizar para:



Actividades de fitness elegibles (golf, membresía de gimnasio, clases de fitness y más)



Compre artículos de venta libre (OTC)



Compre suplementos de hierbas

Puede elegir cómo gastar su asignación en cualquier combinación de estos artículos / servicios aprobados. Los miembros recibirán una tarjeta de débito de asignación flexible Clever Care. Después de activar la tarjeta, puede comprar productos y servicios calificados con sus fondos disponibles. Los montos de la asignación varían según el plan. ¡Elija el plan que se adapte a sus necesidades únicas de salud en general!

Nuestro compromiso con la atención integral

Estamos comprometidos con el bienestar integral de nuestros miembros. Además de la cobertura médica, de medicamentos con receta y de la medicina oriental, nuestros planes Medicare Advantage incluyen beneficios dentales, de la vista y audición sin costo adicional. Para obtener más información sobre nuestros planes, llámenos al **(833) 365-1888 (TTY: 711)** o visite **es.clevercarehealthplan.com**.

Clever Care Health Plan es un plan HMO que tiene contrato con Medicare. La inscripción depende de la renovación del contrato.



Tu asociado para tu
cuidado de
salud completa

Llámenos al para
obtener más información
(833) 365-1888 (TTY: 711)