

All Together HEALTHY

elderplan | homefirst.
una agencia participante del Sistema de Salud MJHS

Invierno 2025

Gracias por sus comentarios y por confiar en nosotros en todo momento.

El equipo de Elderplan/HomeFirst les da la bienvenida a los nuevos miembros y les agradece a los miembros existentes que sigan confiando en nosotros para su atención. Mientras celebramos nuestros 40 años de servicio a la comunidad con compasión, dignidad y respeto, sus comentarios y sugerencias siguen siendo fundamentales para nuestro crecimiento.

Dichos aportes nos ayudan a ver qué hacemos bien y nos guían en nuestro camino para mejorar continuamente. Por ejemplo, escuchamos cuando nos dijo que tenía problemas para programar citas con el médico y quería más opciones. Agregamos a Health + Hospitals (HHC) a nuestra red, para brindar acceso a más médicos y hospitales, y también a más centros de diagnóstico y tratamiento. También dimos a nuestros miembros la libertad de ver al especialista que prefieran, dentro y fuera de la red.

Nos entendem,
así es que seguimos
con Ederplan



Nos enorgullece contarle que, gracias a su aporte, Elderplan recibió la máxima calificación de 5 estrellas en calidad de la atención médica y en valoración del plan de salud por parte de nuestros miembros en la encuesta de Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Atención Médica (CAHPS).*

* Resultados basados en la encuesta de CAHPS de 2024 de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS).

Gracias por tomarse el tiempo de compartir sus opiniones.

El Consejo Asesor de Miembros (MAC) es un grupo de miembros, cuidadores y personal que trabajan juntos para ayudarnos a mejorar la experiencia y la satisfacción de los miembros. Agradecemos a todas las personas que dedicaron su tiempo para participar en estas reuniones importantes y para expresar su opinión y la de otros miembros.

Para obtener más información sobre cómo participar en el MAC, envíe un correo electrónico a memberadvisorycouncil@mjhs.org o llame al 347-254-7700, de lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 5:00 p.m. Nos encantaría saber de usted.

En esta edición...

Queremos comenzar el 2025 dándole personalmente la bienvenida a nuestros nuevos miembros de Elderplan/HomeFirst y agradeciendo a nuestros miembros existentes por confiar continuamente en nosotros con su atención. Todos los miembros del personal y el equipo de liderazgo tienen el compromiso de ayudarlo a mantenerse saludable y de garantizar su satisfacción con nuestro plan.

Sobre la base de este compromiso, esta edición de *All Together Healthy* incluye consejos importantes para evitar caídas, vencer la tristeza invernal y evitar que lo vuelvan a internar. Son demasiadas las personas que vuelven al hospital poco después de haber recibido el alta. Su equipo de Elderplan/HomeFirst desea brindarle apoyo con la información y recursos que necesita para evitar reinternaciones.

Además, me gustaría aprovechar para agradecer a los miembros que se tomaron un momento para compartir sus comentarios y sugerencias sobre sus experiencias con Elderplan/HomeFirst al responder las encuestas y participar en las sesiones del Consejo Asesor de Miembros (MAC, Member Advisory Council). Sus comentarios y sugerencias tienen un gran efecto en nuestra capacidad para mejorar continuamente nuestros beneficios, los servicios y la satisfacción general de los miembros. Seguimos alentando a todos los miembros a que respondan a las encuestas futuras que podrían recibir sobre el plan y para invitarlo a participar en las próximas sesiones del MAC.

Si tiene alguna pregunta o sugerencia sobre las características o los beneficios del plan, no dude en llamarnos al 1-800-353-3765 (TTY: 711), de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los siete días de la semana.

Atentamente,



David Wagner
Presidente y director general
Sistema de Salud de MJHS

Qué puede hacer para evitar caídas

Las caídas son muy comunes entre los adultos mayores y pueden causar lesiones que podrían afectar su salud general y su participación en las actividades sociales.

¿Qué puede hacer para evitar caídas?

- **Manténgase activo.** El ejercicio habitual ayuda a construir músculo y aumentar la fuerza. Actividades como pilates y taichí pueden mejorar el equilibrio y la fuerza muscular.
- **Duerma lo suficiente.** Si está cansado, es más probable que sufra una caída.
- **Examínese los ojos y los oídos.** Incluso pequeños cambios en la vista y la audición pueden aumentar su riesgo de sufrir una caída. Cuando comience a usar lentes nuevos, tómese un tiempo para acostumbrarse a ellos y úselo según las indicaciones. Si debe usar audífonos, asegúrese de que son los adecuados y de usarlos.
- **Use dispositivos de asistencia si necesita ayuda para mantener el equilibrio.** Usar bastones y andadores correctamente puede ayudar a evitar caídas. Si el médico le dice que use un bastón o un andador, asegúrese de que sea del tamaño correcto para usted. Además, asegúrese de que las ruedas del andador se desplazan sin problemas.
- **Use el calzado adecuado.** Los zapatos bajos, antideslizantes y con suela de goma ofrecen el mayor apoyo.

Si se ha caído, consulte al médico, incluso si no le duele nada ni tiene problemas de equilibrio. El médico puede controlar si presenta problemas de salud y aconsejarle fisioterapia, dispositivos de asistencia u otras medidas que lo ayudarán a evitar futuras caídas.



Si tiene preguntas o inquietudes sobre la prevención de caídas, llame a Servicios para los Miembros de Elderplan al 1-800-353-3765 (TTY: 711), los siete días de la semana, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. y pida hablar con su administrador de atención designado.

Fuentes:

Merck - www.merckmanuals.com/professional/geriatrics/falls-in-older-adults/falls-in-older-adults, National Institute on Aging - www.nia.nih.gov/health/falls-and-falls-prevention/falls-and-fractures-older-adults-causes-and-prevention

Cómo evitar volver a la sala de emergencias o al hospital

¿Estuvo en el hospital recientemente? Ya sea que se trate de una visita a la sala de emergencias (ER) o que lo internaron por una enfermedad, una lesión o un procedimiento programado, el último lugar al que desearía volver es al hospital.

Hasta uno de cada cinco pacientes vuelven a internarse en el hospital en el plazo de 30 días después de haber recibido el alta, según informes de la Agencia para la Investigación y la Calidad del Cuidado de la Salud (Agency for Healthcare Research and Quality). Las readmisiones son estresantes, tanto para el paciente como para su familia. También son costosas y pueden aumentar el riesgo de contraer infecciones.

¿Por qué Elderplan le asigna una enfermera o un equipo de cuidado de transición?

Para Elderplan, es importante facilitar su transición sin obstáculos al hogar y ayudarlo a permanecer allí. Por eso, le asignamos una enfermera o un equipo de cuidado de transición, para garantizar que se satisfacen sus necesidades de atención médica después de recibir el alta de la ER o el hospital. Ellos trabajarán con su médico para elaborar un plan personal de atención posterior al alta que abordará sus necesidades específicas de atención médica.

Si necesita servicios de enfermería especializada, la enfermera o el equipo de cuidado de transición analizarán sus opciones de cuidado en el hogar y lo ayudarán a tomar las medidas correspondientes para que vea al proveedor que prefiere. También lo ayudarán a programar citas de seguimiento fundamentales con sus médicos y pueden ayudarlo a comprender mejor sus medicamentos nuevos. Si se transferirá a un hogar de personas mayores o a una comunidad de vida independiente, en lugar de volver directamente a casa, su enfermera o equipo de cuidado de transición estará disponible para ayudarlo allí.

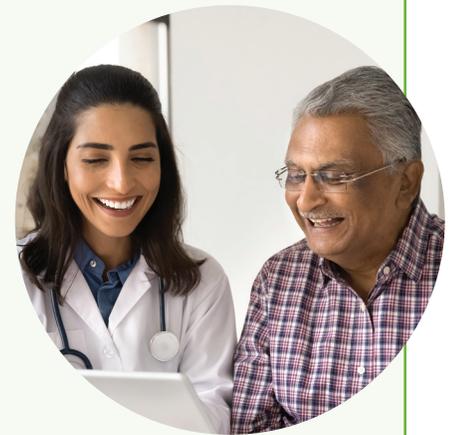


Cómo evitar volver a la sala de emergencias o al hospital (cont.)

Siga esta guía simple para saber qué hacer una vez que se vaya del hospital después de que le den el alta.

¿Qué pasos lo ayudarán a evitar volver a la ER o al hospital?

- **Comprender la información del alta**
 - Haga preguntas si tiene dudas sobre algo que le explicaron.
 - Pida a alguien que lo acompañe, para que pueda escuchar y hablar con usted sobre las instrucciones y asegurarse de que las comprendió.
- **Consulte al médico**
 - Vea al médico de atención primaria (PCP) dentro de los siete días posteriores a una visita a la ER, 30 días después de un alta hospitalaria o según se lo hayan indicado.
 - Disponga que se comparta su historia clínica con su médico.
 - Infórmele al médico si está tomando medicamentos nuevos.



¿Por qué es importante ver al PCP después de un alta médica?

- **Asegurarse de que su condición es estable y responder sus preguntas**

Es muy importante que el PCP pueda controlar su estado de salud después de que le den el alta. Esto garantizará que su condición es estable y que se aborden de inmediato todos los posibles problemas. El médico también se tomará el tiempo de responder cualquier pregunta que tenga sobre su diagnóstico o plan de tratamiento.

- **Controlar sus medicamentos**

Otro paso importante al visitar el PCP es controlar sus medicamentos. Esto ayuda a garantizar que los medicamentos nuevos que le recetaron en el hospital no generen interacciones negativas con los que sus médicos ya le habían recetado. Los errores relacionados con los medicamentos, por ejemplo, duplicación, dosis o frecuencia incorrecta e interacciones no deseadas, pueden ocurrir porque no se controlan los medicamentos con cuidado cuando la persona recibe el alta del hospital o cuando se transfiere de un centro médico a otro.

Le recomendamos que lleve un registro de todos sus medicamentos, así como de todas las alergias o interacciones que ocurren cuando los toma. Esto lo ayudará si va a la ER, a un centro de atención de urgencia o si lo internan, y después de que le den el alta.



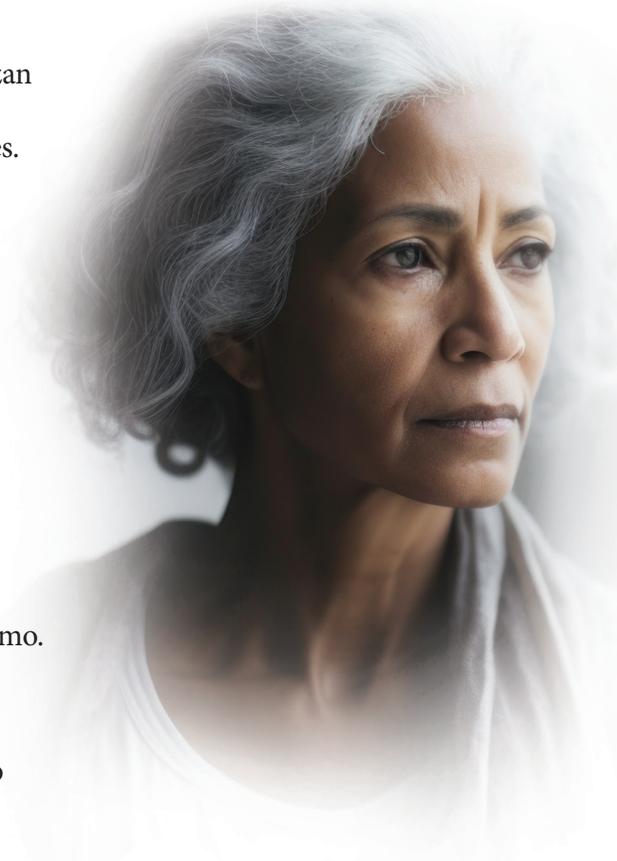
Cómo vencer la tristeza invernal

El invierno puede ser un momento difícil para todos. Hace frío, se realizan menos actividades al aire libre y hay menos sol; todo esto puede afectar la salud mental y agravar la depresión, en especial en los adultos mayores. Por eso, es importante encontrar nuevas maneras de mejorar la salud mental durante los meses de invierno.

Causas de la depresión invernal

Durante esta época del año, se producen varios factores que pueden contribuir a la depresión. Por ejemplo:

- **El clima:** las bajas temperaturas dificultan las actividades al aire libre como hacer mandados, asistir a las consultas médicas o simplemente disfrutar del aire fresco.
- **El cambio de hora:** hay menos luz solar y el cambio de la hora al finalizar la hora de verano afecta nuestro reloj biológico, lo que puede generar cambios hormonales, en el sueño y el estado de ánimo.
- **Deficiencia de vitamina D:** la luz solar ayuda a nuestro cuerpo a producir vitamina D. Si disminuye su exposición a la luz solar, puede padecer una deficiencia de vitaminas, lo que tiene un efecto sobre el estado de ánimo.



Consejos para lidiar con los sentimientos de tristeza, aislamiento y depresión

Los sentimientos de tristeza, soledad y depresión no tienen por qué formar parte de envejecer. Estos son algunos consejos que lo ayudarán a mejorar su salud mental y bienestar durante los meses de invierno:

- **Sea activo socialmente.** Participar en actividades sociales puede mejorar su salud física, mental y emocional. Encuentre una actividad que disfruta y conéctese con otras personas.
- **Mantenga una dieta saludable.** Una dieta equilibrada puede ayudar a prevenir enfermedades que podrían causar discapacidades o depresión. Se demostró que algunas dietas reducen el riesgo de sufrir depresión.
- **Manténgase activo dentro de su hogar.** Ejercítese o disfrute de pasatiempos en su hogar que lo ayudarán a moverse y mantenerse ocupado.
- **Duerma un mínimo de ocho horas.** Los problemas para dormir pueden provocar sentimientos de depresión, por lo que resulta fundamental mantener una rutina de sueño saludable.
- **Manténgase en contacto con amigos y familia.** Cuénteles a alguien cuando sienta síntomas de depresión.
- **Busque ayuda profesional.** Si su apetito disminuye o si cambia su conducta, pueden ser señales de que la depresión está empeorando. No dude en buscar ayuda profesional para ayudarlo a mantener el bienestar mental.

Cómo vencer la tristeza invernal (cont.)

Su salud mental es tan importante como su salud física.

Si necesita hablar con alguien, solo basta una llamada para encontrar apoyo.

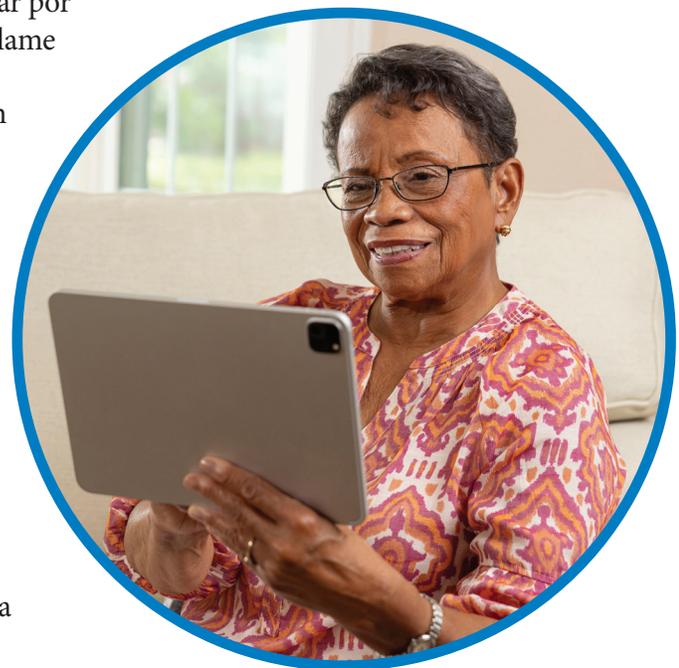
Elderplan cuenta con una red de terapeutas matriculados y administradores de atención disponibles para brindarle apoyo emocional. Llame al 1-800-353-3765 (TTY: 711) de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. los siete días de la semana para obtener ayuda para encontrar a un proveedor participante en su comunidad o pida hablar con su administrador de atención asignado.

Los miembros de Elderplan Plus Long-Term Care (HMO-POS D-SNP) pueden llamar a Carelon Behavioral Health al 1-833-918-0808 de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., para recibir ayuda para encontrar a un terapeuta participante con licencia en su comunidad.

Gracias a Elderplan, comunicarse con un terapeuta es incluso más fácil mediante Teladoc.

Teladoc cuenta con terapeutas licenciados con los que puede hablar por teléfono o videollamada. Si le interesa obtener más información, llame al 1-800-TELADOC (1-800-835-2362) las 24 horas, los siete días de la semana, para programar una cita u obtener más información sobre este beneficio. También puede visitar el sitio www.teladoc.com en cualquier momento o acceder a Teladoc por teléfono o videollamada segura en su computadora o dispositivo móvil, como una tableta.

- Los servicios que se brindan mediante Teladoc están diseñados para abordar asuntos médicos que no son de emergencia. Si tiene una emergencia médica, llame al 911.
- Aunque este servicio no reemplaza a su médico de atención primaria, una cita virtual con un médico puede, en ocasiones, ser una alternativa cuando el consultorio de su médico o el centro de atención de urgencia no está disponible o no está abierto. También se pueden obtener recetas cuando sean médicamente necesarias.



Fuentes:

National Institute on Aging - <https://www.nia.nih.gov/health/loneliness-and-social-isolation>

The Kim Foundation - <https://thekimfoundation.org/winter-weather-and-mental-health>

Cleveland Clinic - <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9293-seasonal-depression>

55 Water Street
New York, NY 10041

elderplan.org
1-800-353-3765

NONPROFIT ORG
US Postage
PAID
Cleveland, OH
PERMIT NO. 873

Qué incluye

Gracias por
sus comentarios
y sugerencias



Consejos para evitar
las caídas



Evite regresar
a la ER



Vencer la tristeza
invernal



Información sobre salud y bienestar o prevención. All Together Healthy es una publicación de Elderplan Inc. La información de este boletín tiene fines orientativos; jamás debe reemplazar las conversaciones que pueda tener con sus proveedores de atención médica. Copyright © 2025 Elderplan Inc. Copyright © 2025 Baldwin Publishing.

Elderplan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-353-3765 (TTY: 711).

H3347_EPS17906_C