

All Together HEALTHY

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

Invierno 2026

Entender la obesidad y la diabetes

La obesidad es un problema de salud grave que puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. De hecho, ha desempeñado un papel importante en el aumento de los casos de diabetes en los últimos 20 años. También está relacionado con aproximadamente la mitad de todos los nuevos casos de diabetes en los EE. UU. cada año.

¿Cómo aumenta la obesidad el riesgo de diabetes?

Tener grasa corporal adicional, especialmente alrededor del abdomen, puede provocar cambios en la forma en que el cuerpo usa la insulina, una hormona que controla el azúcar en la sangre. Cuando la insulina no funciona correctamente, el azúcar en la sangre se acumula en el cuerpo. Esto es lo que conduce a la diabetes.

Hay dos razones principales para esto:

- **Inflamación:** el exceso de grasa en el cuerpo puede causar inflamación a largo plazo, lo que afecta el funcionamiento de la insulina.
- **Cambios hormonales:** el sobrepeso puede alterar las hormonas que ayudan a regular el azúcar en la sangre y el uso de energía. La grasa abdominal, en particular, está fuertemente relacionada con un mayor riesgo de diabetes.

¿La obesidad afecta su salud de otras maneras?

La obesidad no solo aumenta el riesgo de diabetes. También está relacionada con problemas de salud graves, como presión arterial alta y colesterol alto, que pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

¿Qué factores contribuyen a la obesidad y qué puede hacer para combatirlos?

La obesidad está influenciada por la genética, los antecedentes familiares, los hábitos alimenticios, los niveles de actividad física, los medicamentos y el estilo de vida. La buena noticia es que muchos de los factores que contribuyen a la obesidad pueden abordarse. Estos ajustes también pueden reducir el riesgo de diabetes, la presión arterial alta y el colesterol alto.

Consulte la página 3 para obtener información valiosa sobre el control de la diabetes



Fuentes: Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) - <https://newsroom.heart.org/news/obesity-contributes-to-up-to-half-of-new-diabetes-cases-annually-in-the-united-states>, PMC - <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8773457/>

En esta edición...

Estimado y valioso miembro:

A medida que cambian las estaciones, es un momento maravilloso para hacer una pausa y pensar en lo que podemos hacer juntos para ayudarlo a controlar su salud.

En Elderplan/HomeFirst, nos sentimos privilegiados de ser parte de su trayectoria en el cuidado médico. Ya sea que sea miembro desde hace mucho tiempo o se haya unido a nosotros recientemente, sepá que su bienestar está en el centro de todo lo que hacemos.

En esta edición de All Together Healthy, nos enfocamos en las formas de ayudarlo a mantenerse fuerte y cuidar de su salud durante todo el año. Esto incluye brindar un apoyo valioso cuando se trata de controlar afecciones como la diabetes y la presión arterial alta, así como ofrecer consejos simples para mantenerse activo y protegerse contra enfermedades.

Además, para aquellos de ustedes que aún no lo sepan, Elderplan/HomeFirst ha abierto dos oficinas comunitarias en Flushing y Washington Heights. Estas oficinas locales se crearon para brindar un mejor apoyo a nuestros miembros, ya que ofrecen un lugar conveniente para detenerse y obtener más información sobre los beneficios de su plan y cómo acceder a ellos, así como para participar en programas y eventos especiales.

Y lo que es más importante, sepá que su salud y su bienestar siguen siendo una prioridad principal para su equipo de Elderplan/HomeFirst. Si alguna vez tiene preguntas o necesita ayuda, nuestro equipo está aquí para ayudarlo.

Muchas gracias.



David Wagner
Presidente y director general
Sistema de Salud de MJHS

Controlar la diabetes para ayudarlo a mantenerse saludable

La diabetes es una afección crónica que afecta la capacidad del cuerpo para convertir los alimentos en energía por medio de una hormona llamada insulina. Ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o la insulina producida no funciona tan bien como debería. Cuando esto sucede, el exceso de azúcar (glucosa) permanece en el torrente sanguíneo en niveles altos.

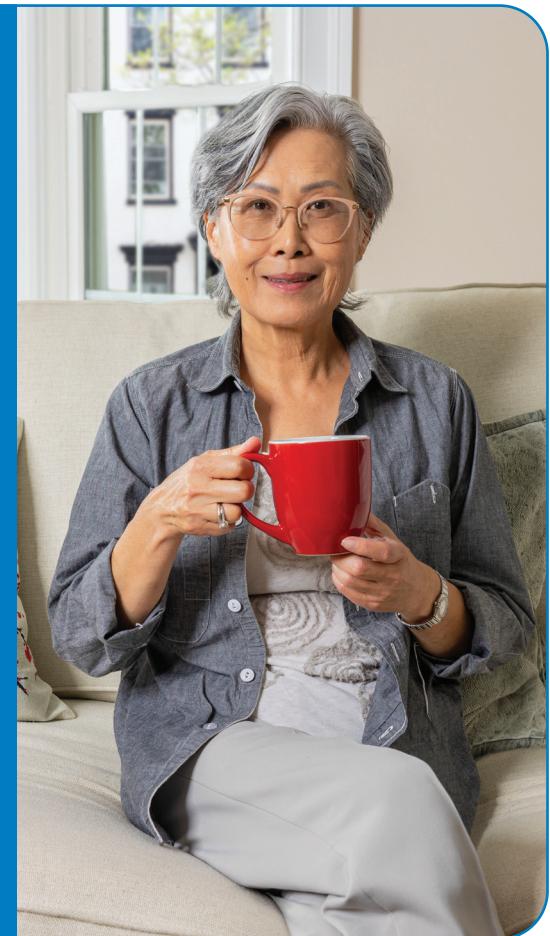
Aunque controlar la diabetes puede ser difícil, es muy posible con los hábitos y el apoyo adecuados. Y como Elderplan/HomeFirst se preocupa por su salud, incluso hemos desarrollado un Programa de control de la enfermedad de la diabetes específicamente para los miembros que viven con diabetes y sus cuidadores.

Pequeños cambios diarios que marcan una gran diferencia

- Coma una combinación saludable de verduras, frutas, proteínas magras (como pescado, pollo y frijoles), granos integrales (como arroz integral y pasta de trigo integral) y grasas saludables (como aceite de oliva o aguacate).
- Beba agua y leche descremada en lugar de jugo o refrescos regulares.
- Planifique las comidas cada semana para que siempre tenga opciones saludables listas para comer.
- Cuando salga, lleve bocadillos nutritivos como zanahorias pequeñas, manzanas en rodajas o nueces.
- Escriba lo que come en un diario de alimentos, ya que puede ayudarlo a mantenerse en el buen camino
- Monitoree, registre y haga un seguimiento de sus niveles de glucosa en sangre en casa.

Colabore con su equipo de cuidado médico:

- Hágase chequeos regulares de los ojos, la orina y los niveles de A1C.
- Hágale a su médico cualquier pregunta que pueda tener, especialmente si nota algún cambio en su salud.



Si tiene preguntas sobre cómo controlar la diabetes o desea ayuda con un plan de nutrición, llame a Servicios para los Miembros de Elderplan al 1-800-353-3765 (TTY: 711), de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los 7 días de la semana, y solicite hablar con su administrador de atención asignado.

Fuente:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) - <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/21460>

¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial alta, también llamada hipertensión, a menudo no tiene síntomas perceptibles, pero puede provocar problemas de salud graves como ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y enfermedades renales.

Algunos riesgos para la salud relacionados con la presión arterial alta, como la raza, el origen étnico o los antecedentes familiares, no se pueden cambiar. La buena noticia es que muchos otros factores sí pueden hacerlo. De hecho, pequeños cambios en el estilo de vida pueden ayudarlo a bajar la presión arterial y reducir el riesgo de complicaciones.

¿Qué significan los números?

Categoría de presión arterial	Sistólica mm Hg (número superior)	o	Diastólica mm Hg (número inferior)
NORMAL	Menos de 120	y	Menos de 80
ELEVADO	120 – 129	y	Menos de 80
HIPERTENSIÓN ETAPA 1 (presión arterial alta)	130 – 139	o	80 – 89
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 2 (presión arterial alta)	140 o más	o	90 o más
HIPERTENSIÓN GRAVE (Si tiene síntomas*, llame a su profesional de cuidado médico).	Más de 180	y/o	Más de 120
EMERGENCIA HIPERTENSIVA (Si tiene alguno de estos síntomas*, llame al 911).	Más de 180	y/o	Más de 120

* Síntomas: dolor en el pecho, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar

CONSEJO: un monitor de presión arterial en el hogar puede ayudarlo a controlar sus números con frecuencia.

¿Sabía usted?

Casi la mitad de los adultos con presión arterial alta no saben que la tienen.



"No sentí ningún síntoma, por lo que me alegra haberme hecho el chequeo"

Los pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia

Hábitos saludables para bajar la presión arterial y por qué ayudan



Comer menos sal

La sal eleva la presión arterial



No fumar

Fumar daña el corazón y los vasos sanguíneos



Mantenerse activo

Moverse ayuda al corazón y al peso



Tomar sus medicamentos de manera constante

Los medicamentos ayudan a controlar los números



Dormir lo suficiente

El sueño mantiene el cuerpo sano



Controlar la presión arterial a diario

Conozca sus números para que pueda actuar a tiempo



Controlar el estrés

El estrés puede hacer que la presión arterial suba

Si nota un cambio en su presión arterial, hable con su médico.

Fuente:

Mayo Clinic - <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20046974>

Elderplan es un plan HMO que tiene contratos con Medicare y Medicaid. La inscripción en Elderplan depende de la renovación del contrato.

Elderplan, Inc. cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. ATENCIÓN: Si usted habla en un idioma que no es inglés o requiere asistencia de interpretación, tiene a su disposición servicios de asistencia lingüística y las ayudas auxiliares adecuadas de forma gratuita. Si necesita estos servicios o tiene preguntas sobre nuestro plan, llame al 1-800-353-3765 (TTY: 711).

Visite nuestras oficinas comunitarias de Elderplan/HomeFirst

Estamos aquí para usted, justo donde nos necesite.

A principios de este año, Elderplan abrió dos oficinas comunitarias bien ubicadas, una en Flushing y la otra en Washington Heights.

Estas oficinas comunitarias son otro ejemplo del compromiso de Elderplan con nuestros miembros. Son un recurso valioso que brinda apoyo y guía a los miembros que buscan respuestas a preguntas sobre los beneficios de su plan y cómo acceder a ellos. También brindan la oportunidad de socializar con otros miembros y participar en eventos especiales. Además, estas dos oficinas bien ubicadas ofrecen a sus amigos de la comunidad, que actualmente no están inscritos en Elderplan, la oportunidad de visitarnos cuando les sea conveniente y hacer preguntas sobre nuestros planes y los valiosos beneficios que ofrecemos.

Flushing

36-59 Main Street, Flushing, NY 11354

Horario: de lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 5:00 p.m.

Washington Heights

564 West 181st Street, New York, NY 10033

Horario: de lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 5:00 p.m.

Maneras en las que podemos ayudar



Asistencia para miembros

Asistencia personalizada con los beneficios de Elderplan/HomeFirst.



¡Programas y eventos emocionantes!

¡Pase por aquí y salute!

¡No se necesita cita previa, solo entra!

Estamos abiertos de lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 5:00 p.m.

Cómo protegerse de la neumonía

La neumonía es más que un resfriado. Es una infección pulmonar grave causada por bacterias, virus u hongos. Puede variar de leve a potencialmente mortal y es causada por la inflamación en los alvéolos de uno o ambos pulmones, lo que hace que se llenen de líquido. Esto puede provocar tos con flema, fiebre, escalofríos y dificultades respiratorias. Pero la buena noticia es que puede reducir el riesgo de enfermarse gravemente con el conocimiento y las precauciones adecuadas.

Signos de neumonía

Reconocer los síntomas de la neumonía puede ayudarlo a obtener atención a tiempo.

- Dolor en el pecho al respirar o toser
- Tos con flema
- Dificultad para respirar
- Fatiga
- Fiebre, sudoración y escalofríos
- Náuseas, vómitos y diarrea

Los adultos de 65 años o más y las personas con sistemas inmunitarios débiles también pueden experimentar:

- Cambios en la conciencia mental
- Temperatura corporal más baja de lo normal

Cuándo debe consultar a un médico

Si experimenta problemas respiratorios, molestias en el pecho, fiebre continua de 102 °F o más (de 102 °F o 39 °C), una temperatura corporal inusualmente baja (por debajo de 95 °F o 35 °C) o una tos persistente, especialmente si produce flema, consulte a un médico.

Es importante que las personas que tienen un alto riesgo de complicaciones busquen atención médica si sospechan que tienen neumonía. Esto incluye a los adultos de 65 años o más, personas con problemas de salud preexistentes o sistemas inmunitarios comprometidos, y aquellos que se someten a quimioterapia o usan medicamentos que debilitan el sistema inmunitario.

Las vacunas previenen la neumonía

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que los adultos de 50 años o más se vacunen contra la neumonía. Las pautas de vacunación cambian periódicamente, así que hable con su médico para saber si debe vacunarse, incluso si ya se ha vacunado contra la neumonía antes.

Si tiene preguntas sobre la vacuna contra la neumonía, llame a Servicios para los Miembros de Elderplan al 1-800-353-3765 (TTY: 711), de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los 7 días de la semana.



55 Water Street
New York, NY 10041

elderplan.org
1-800-353-3765

NONPROFIT ORG
US POSTAGE
PAID
GREEN BAY, WI
PERMIT NO. 669

Qué incluye

Obesidad y diabetes



Control de la diabetes



Riesgos y consejos para la presión arterial alta



Prevención de la neumonía



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 cuidado médico. Copyright © 2026 Elderplan Inc. Copyright © 2026 Baldwin Publishing.

Noticias emocionantes para ayudarlo a ahorrar dinero en su atención médica

SPS Community Solutions (también conocido como Senior Planning Services o SPS) se especializa en ayudar a las personas a encontrar e inscribirse en programas gubernamentales que pueden ahorrarles dinero. Ya han ayudado a numerosos miembros de Elderplan y HomeFirst a ahorrar miles de dólares cada año. Ahora, estamos ampliando nuestra sociedad para ayudar a más miembros como usted. SPS puede ayudarlo con lo siguiente:

- Solicitud e inscripción en Medicaid del estado de New York.
- Programa de Ahorros de Medicare (MSP).
- Ayuda adicional (Subsidio por Bajos Ingresos, LIS).
- Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP).
- Programa de Cobertura de Seguro Farmacéutico para Adultos Mayores (EPIC).
- Programa Lifeline.
- Programa de Asistencia de Energía para Hogares de Bajos Ingresos (LIHEAP).

Los servicios de SPS son gratuitos para usted y este servicio es totalmente voluntario (Elderplan/HomeFirst cubre todos los costos).

Si tiene alguna pregunta sobre este programa o desea inscribirse, llame a Servicios para los Miembros de Elderplan al 1-800-353-3765 (TTY: 711), de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los 7 días de la semana.