

# All Together HEALTHY

**elderplan|homefirst.**  
un miembro del sistema de salud de MJHS

Verano de 2023

## Cómo cuidarse en verano

Con la llegada del calor, puede resultar difícil salir a la calle y disfrutar del verano. Esto se debe a que nuestro cuerpo no puede regular la temperatura como lo hacía cuando éramos más jóvenes. A medida que envejecemos, producimos menos sudor y nuestro corazón no hace circular la sangre con la misma facilidad. Esto hace que a nuestro cuerpo le resulte más difícil liberar calor, lo que provoca un aumento de la temperatura corporal interna. Otros factores (obesidad, fiebre, deshidratación, enfermedades cardíacas, enfermedades mentales, quemaduras solares y determinados medicamentos con receta) también influyen en la capacidad de nuestro organismo para mantenerse fresco cuando hace calor.

Los adultos mayores y las personas con enfermedades crónicas corren un mayor riesgo de experimentar agotamiento por calor o un golpe de calor. Por eso es importante conocer los **signos de las enfermedades relacionadas con el calor**. Entre estos se incluyen los siguientes:

- Desorientación/confusión
- Náuseas
- Cansancio excesivo
- Dolor de cabeza
- Temperatura corporal alta
- Calambres musculares
- Mareos
- Pulso rápido
- Desmayos

### Consejos para disfrutar del calor sin correr riesgos



Manténgase hidratado



Conozca los efectos secundarios de los medicamentos



Manténgase fresco



Póngase ropa liviana y suelta



Tenga contactos de emergencia



Conozca el pronóstico del tiempo



Aplíquese protector solar



Utilice protección en los ojos



Limite el ejercicio y las actividades al aire libre



Busque un centro de enfriamiento

Si no tiene aire acondicionado, podemos ayudarle a encontrar un centro de enfriamiento cerca de usted. Comuníquese con Servicios para los Miembros al 1-800-353-3765 (TTY: 711) de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los 7 días de la semana.

## En esta edición...

En Elderplan/HomeFirst, ayudar a nuestros valiosos miembros a estar lo más sanos posible es nuestro objetivo principal. Es por eso que nos esforzamos por ofrecer beneficios y servicios que le ayuden a mejorar o mantener su salud. También por eso ofrecemos información en cada edición de *All Together Healthy* que fomenta un estilo de vida más saludable.

En esta edición, nos hemos centrado en lo que usted puede hacer para optimizar su salud y bienestar durante los meses de verano. Sabemos que los veranos pueden ser muy calurosos y húmedos en el área metropolitana de New York. Por ello, queremos asegurarnos de que dispone de la información y las herramientas necesarias para mantenerse fresco, cómodo y seguro. Y recuerde: nuestro equipo de administración de la atención puede ser una parte valiosa de su camino hacia la salud, ya que ofrece orientación y asistencia, además de garantizar que reciba una atención excelente.

Dado que nuestros miembros son el corazón de nuestro plan de salud, siempre estamos pensando en cómo mejorar su experiencia como miembros y su satisfacción con los beneficios, la asistencia y el servicio que les ofrecemos. Si desea desempeñar un papel más activo para ayudarnos a seguir mejorando el plan, considere la posibilidad de unirse a nuestro Consejo Asesor de Miembros. En este boletín, le indicamos cómo hacerlo.

Y por último, pero no menos importante, Elderplan/HomeFirst considera que mantenerse saludable no siempre es tan fácil como consultar al médico o tomar los medicamentos según las indicaciones. Lamentablemente, las brechas en el acceso a la atención médica de calidad por cuestiones de raza, origen étnico y estabilidad financiera siguen siendo un factor demasiado frecuente. En consonancia con nuestros valores, Elderplan/HomeFirst está comprometido con la igualdad en la salud, con cerrar estas brechas en la atención y con garantizar que nuestros miembros tengan acceso a programas y servicios de alta calidad. Es parte de nuestro compromiso con usted.

Nos sentimos honrados de que haya elegido Elderplan/HomeFirst como su plan de salud. Nuestro equipo siempre está disponible cuando nos necesita. Si tiene alguna pregunta o necesita nuestra ayuda, llame al 1-800-353-3765 (TTY: 711), de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los 7 días de la semana.

Atentamente,



David Wagner  
Presidente y director general  
Sistema de salud de MJHS



David Wagner, presidente  
y director general  
Sistema de salud de MJHS

## ¿Es posible contagiarse de gripe en verano?

La gripe es una enfermedad respiratoria causada por los virus de la influenza. Infecta la nariz, la garganta y los pulmones, y puede causar enfermedades de leves a graves. En algunos casos, puede incluso llevar a la hospitalización o la muerte.

La temporada de gripe suele empezar en octubre y durar hasta mayo, con su punto máximo entre diciembre y febrero, pero las cepas de gripe que circulan cada año no desaparecen entre junio y septiembre. Eso significa que, aunque no es frecuente contraer la gripe durante el verano, sigue siendo posible.

### ¿Por qué debe vacunarse contra la gripe?

Los estudios han demostrado que vacunarse contra la gripe funciona. Previene enfermedades relacionadas con la gripe, hospitalizaciones y muertes todos los años, especialmente entre los grupos de alto riesgo, incluidos los adultos mayores y las personas con afecciones crónicas.

### ¿Dónde puede vacunarse contra la gripe?

Puede recibir la vacuna contra la gripe en el consultorio de su médico, en clínicas de salud o en farmacias participantes que están cubiertas por Elderplan de manera gratuita. Visite el sitio web de Elderplan ([www.elderplan.org](http://www.elderplan.org)) para consultar la lista más actualizada de centros. También puede llamar a la línea de bienestar al (718) 759-4413 de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 5:00 p.m., para obtener más información sobre la vacunación.

#### Fuente:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). <https://www.cdc.gov/vaccines/vpd/flu/index.html>

## Vacúnese y obtenga una recompensa

A Elderplan/HomeFirst le complace ofrecer una tarjeta de regalo de \$25 a nuestros miembros que reciben la vacuna contra la gripe.

Llame al equipo de bienestar al (718) 759-4413 de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 5:00 p.m., para obtener más información sobre este interesante programa.



## Conozca a su equipo de administración de la atención

En Elderplan, nos enorgullecemos de garantizar que ustedes, nuestros valiosos miembros, reciban la mejor atención y sepan que hay alguien que los valora y valora sus necesidades para ayudarlos a vivir de forma independiente el mayor tiempo posible. Nos complace anunciar que, como parte de nuestro compromiso de ofrecer una experiencia de alta calidad a nuestros miembros, se ha incorporado la administración de la atención de asistente personal para los miembros de Elderplan Extra Help y Flex.

**Nos gustaría presentarle a los miembros de su equipo de administración de la atención de asistente personal:**



Usted, nuestro valioso miembro

¡Su equipo de administración de la atención de Elderplan está a solo una llamada de distancia!

Asesora de salud

Su administrador de atención de enfermería

Enfermero de cuidado de transición

Sus médicos

Coordinador de atención administrada

**elderplan | homefirst.**  
un miembro del sistema de salud de MJHS

### ¿Cómo puede ayudarlo el equipo?

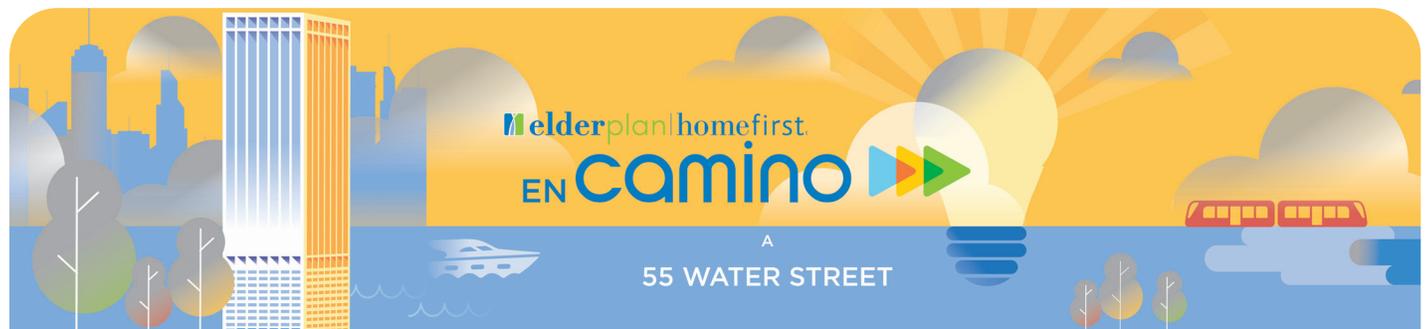
1. **Coordinación de los servicios de atención médica:** estos servicios pueden consistir en ayudarle a programar citas con su médico de atención primaria (PCP) o con especialistas, recordarle que es el momento de someterse a exámenes importantes, solicitar equipo médico y suministros médicos, y organizar el transporte.
2. **Enlace entre usted y los proveedores:** el equipo colabora con su médico y otros profesionales de atención médica para garantizar que reciba los servicios que necesita. También le ayudan a ponerse en contacto con los recursos de la comunidad, según sea necesario.
3. **Defensa de sus necesidades:** entendemos que es difícil orientarse por el sistema de atención médica. Por eso, nuestro equipo de atención lo apoyará a lo largo de todo el espectro de atención.
4. **Cuidado de transición:** si está hospitalizado, el equipo coordinará los servicios y creará un plan de atención para garantizar un alta hospitalaria segura. En caso de que necesite rehabilitación a corto plazo en un centro de enfermería especializada, podemos ayudarle a coordinar los preparativos con el hospital y la rehabilitación. También haremos los preparativos junto con su médico para que reciba atención en un asilo de ancianos si usted acepta una estancia allí después del hospital.
5. **Garantizar una atención ininterrumpida en todo el sistema:** en caso de que, con el tiempo, necesite acceder a servicios y apoyo adicionales, como atención en el hogar, hospicio o incluso un nivel de atención en un asilo de ancianos, el equipo de Elderplan puede trabajar junto con sus colegas del Metropolitan Jewish Health System (MJHS), que forma parte del mismo sistema de salud que Elderplan/HomeFirst.

## Apuntamos a las estrellas

Como parte de nuestro compromiso con nuestros miembros, es prioritario ofrecerles una experiencia excepcional.

A principios de este año, es posible que haya recibido una encuesta por correo electrónico en la que se le pedía que valorara distintos aspectos de Elderplan/HomeFirst. Nos complace informar que casi el 90% de ustedes eligieron “de acuerdo o muy de acuerdo” cuando valoraron la afirmación “Elderplan/HomeFirst se preocupa por su bienestar” y probablemente recomendarían el plan a familiares y amigos. Gracias a todos los que han participado en esta encuesta; su opinión es muy valiosa para nosotros. Comprender sus necesidades y expectativas nos ayuda a introducir importantes mejoras en los beneficios de nuestro plan y en los servicios y el apoyo que prestamos a los miembros.

Además, tuvimos el placer de conocer a algunos de ustedes en nuestras reuniones del Consejo Asesor de Miembros (MAC), en las que los miembros y cuidadores dan su opinión sobre cómo mejorar la experiencia y satisfacción de los miembros. En las reuniones anteriores tratamos diversos temas, como los futuros beneficios, la cobertura de los medicamentos con receta, la facilidad de uso del sitio web, el acceso a los beneficios, las preferencias de comunicación, los programas especiales para miembros, y más. En cada reunión, invitamos a representantes de distintos departamentos para poder centrarnos en temas específicos y recibir sus comentarios sobre lo que estamos haciendo bien y lo que podemos mejorar. Esperamos que más miembros consideren la posibilidad de participar. Si desea obtener más información sobre cómo participar en el MAC, envíe un correo electrónico a [memberadvisorycouncil@mjhs.org](mailto:memberadvisorycouncil@mjhs.org) o llame al 347-254-7700, de lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 5:00 p.m.



Estamos muy orgullosos de anunciar que el Sistema de salud de MJHS y Elderplan/ HomeFirst han alcanzado un nuevo hito. A partir de julio de 2023, trasladamos nuestra sede corporativa a 55 Water Street, en el distrito financiero del centro de Manhattan. Nuestro nuevo espacio de 138,000 pies cuadrados nos permitirá reunir la mayoría de nuestras líneas de negocio, lo que favorecerá aún más la colaboración. Esto hará que sea aún más fácil para Elderplan/HomeFirst proporcionar a nuestros miembros acceso a la diversidad de programas y servicios que ofrece el Sistema de salud de MJHS, que incluye atención en el hogar, atención de hospicio y más. Como parte fundamental de las raíces de la organización, y para mayor comodidad de nuestros miembros, seguiremos manteniendo nuestras oficinas en 6405 7th Ave, en Brooklyn.

## Consejos para tomar los medicamentos según las indicaciones

Tomar los medicamentos según las indicaciones (la dosis correcta en el momento adecuado) es un paso importante en el control de las afecciones crónicas. También ayuda a reducir las hospitalizaciones y mejora la salud y el bienestar general a largo plazo. Estas son algunas de las razones más comunes para no tomar los medicamentos según lo recomendado y las formas de superarlas:

Por qué no se toman los medicamentos según las indicaciones	Soluciones
<b>Olvido</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programe alarmas en su teléfono celular o reloj para que le recuerden que debe tomar el medicamento.</li> <li>• Tenga a mano una lista para recordar qué medicamento toma y la dosis.</li> <li>• Utilice un organizador diario de pastillas o blísteres para organizar sus medicamentos.</li> </ul>
<b>Falta de comprensión de la dosis y frecuencia de los medicamentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hable con su médico para entender mejor por qué está tomando medicamentos.</li> <li>• Informe a su médico si experimenta efectos secundarios o no nota ninguna diferencia, pero no se salte ninguna dosis.</li> </ul>
<b>Dificultad para conseguir resurtidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegúrese de acudir al médico con regularidad. De este modo, es más probable que obtenga los resurtidos a tiempo.</li> </ul>
<b>Montos demasiado caros</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pida a su médico que le recete medicamentos genéricos que sean más económicos pero igual de eficaces.</li> </ul>

Llame a Servicios para los Miembros de Elderplan al 1-800-353-3765, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los 7 días de la semana, para ponerse en contacto con su administrador de atención y solicitar asistencia con lo siguiente:

- Coordinar las visitas al médico
- Administrar los medicamentos

Comuníquese con el equipo de farmacia de Elderplan llamando al 917-836-2949 o al 929-675-9123 de 10:00 a.m. a 4:00 p.m., de lunes a viernes, para obtener ayuda con lo siguiente:

- Coordinar los resurtidos con el consultorio del médico
- Responder a preguntas sobre los medicamentos que toma
- Cambiarse a un suministro de 90 días para ahorrar viajes a la farmacia\*
- Informarse sobre las farmacias de entrega a domicilio si tiene dificultades para ir a la farmacia\*

\* Cámbiese a la farmacia de pedidos por correo (Caremark) para ahorrar viajes a la farmacia y para ahorrar en copagos. Con este cambio, solo pagará el copago de dos meses por un suministro de medicamentos para tres meses.



## Wrap de pollo y aguacate

Estos sabrosos wraps son la comida liviana perfecta para el verano cuando no tiene ganas de cocinar.

### Ingredientes

- 1 aguacate pequeño maduro machacado
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1 cebolla morada pequeña cortada en cubos
- 2 tomates perita sin semillas y cortados en dados
- 12 onzas de pechuga de pollo cocida y cortada en dados
- Pimienta negra a gusto
- 1 taza de lechuga romana picada
- 4 tortillas integrales bajas en carbohidratos (10 pulgadas de diámetro)

### Preparación

En un recipiente mediano, mezcle el aguacate, el jugo de lima, la cebolla, el tomate, la pechuga de pollo y el pimienta hasta que estén bien integrados.

Coloque 1/4 de taza de lechuga picada en cada tortilla. Cubra con la mezcla de pollo y aguacate. Enróllelo, córtelo por la mitad diagonalmente y sírvalo.

### Información nutricional

**Porciones: 4; Tamaño de la porción: 1 wrap**

**Por porción:** calorías: 339; grasas: 13 g; grasas saturadas: 2 g; colesterol: 49 mg; sodio: 196 mg; carbohidratos: 27 g; fibra: 19 g; proteínas: 30 g

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).

55 Water Street  
New York, NY 10041  
[elderplan.org](http://elderplan.org)  
1-800-353-3765

## Qué incluye

Consejos  
de salud para  
el verano



Gripe  
en verano



Su equipo de  
administración  
de la atención



Receta de wrap de  
pollo y aguacate



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 © 2023 Elderplan Inc. Copyright © 2023 Baldwin Publishing.

## Programa ModivCare de MetroCard para miembros

Nos complace recordarle que, como parte de su beneficio de transporte, tiene acceso a las tarjetas MetroCard para usarlas en los trenes y autobuses de NYC\*.

Llame a ModivCare para solicitar una MetroCard y estarán encantados de ayudarlo.

Para asegurarse de recibir la MetroCard a tiempo para sus citas médicas, le recomendamos que la solicite al menos 10 días hábiles antes de su primera reserva. Puede hacer reservas con hasta 30 días de antelación.

Si necesita transporte para que un asistente lo acompañe a ir a su cita y luego regresar, se le proporcionará una MetroCard para cubrir el costo del transporte del asistente.



**Si desea solicitar una MetroCard o tiene alguna pregunta o duda sobre nuestro beneficio de transporte, no dude en llamar a ModivCare. Encontrará su número de teléfono en el reverso de su tarjeta de identificación de Elderplan/HomeFirst.**

\* Los miembros de Elderplan Flex (HMO) deben elegir el transporte como su Flex Extra para recibir este beneficio.

*Cuidándole cada minuto, todos los días.*