

## Planificación de atención avanzada: tranquilidad para usted y su familia



La mayoría de los adultos mayores no planifican la atención al final de la vida, pero deberían hacerlo. Aunque estas decisiones quizás no sean algo en lo que quiera pensar, la planificación de atención avanzada ayudará a garantizar que se cumplan sus deseos y aliviará a su familia de tomar decisiones difíciles.

### ¿Qué es la planificación de atención avanzada?

La planificación de atención avanzada implica documentar por escrito sus preferencias para la atención al final de la vida. Este documento se llama directivas anticipadas, las cuales deben incluir el nombre de la persona a la que autoriza para tomar decisiones en tu nombre, también llamada apoderado de la atención médica. También garantiza que se conozcan y respeten sus deseos con respecto a las decisiones médicas, incluso cuando no pueda hablar por sí mismo.

Una vez que haya firmado, se debe entregar una copia de la directiva anticipada a su apoderado de la atención médica, a su proveedor médico, al hospital y a todas las personas que usted considere que deberían tener la información.

Una de las partes más importantes de la planificación de atención avanzada es tener una conversación con sus familiares sobre sus deseos en caso de una enfermedad o lesión potencialmente mortal que haga que no pueda hablar por sí mismo. Aunque no se sienta cómodo hablando con todos los miembros de su familia, al menos debería compartir sus deseos con el titular del poder de representación para la atención médica.

Consulte la página 3  
para obtener más  
información sobre  
los beneficios de la  
planificación de  
atención avanzada  
y los tipos más  
comunes de  
directivas anticipadas.



## En esta edición...

Estimado miembro valioso:

Estamos orgullosos de ser parte de su trayectoria en la atención médica. Ya sea que haya sido miembro durante muchos años o se haya unido recientemente a nuestra comunidad, sepa que apoyar su salud y bienestar sigue siendo una prioridad para todo nuestro equipo.

Tomarse el tiempo para planificar con anticipación puede marcar una diferencia significativa en su salud y tranquilidad. Esto incluye pensar en las decisiones importantes relacionadas con su atención, comprender los beneficios disponibles para usted y asegurarse de tener el apoyo que necesita en el camino.

En esta edición de *All Together Healthy*, compartimos información sobre la planificación de atención avanzada y por qué documentar sus deseos puede brindarle tranquilidad tanto a usted como a sus seres queridos. También destacamos formas de ayudarlo a aprovechar al máximo los beneficios de su plan y conectarse con programas que pueden brindarle apoyo adicional cuando se trata de su atención médica y sus necesidades diarias.

Su equipo de Elderplan/HomeFirst está para brindarle ayuda. Si tiene preguntas sobre sus beneficios o necesita ayuda, le recomendamos que se comunique con nosotros.

Gracias por ser un miembro valioso. Agradecemos la confianza que deposita en nosotros y seguimos comprometidos a apoyar su bienestar físico y emocional.

Gracias,



David Wagner  
Presidente y director general  
Sistema de Salud de MJHS

## Planificación de atención avanzada: Por qué es importante y sus opciones

### Beneficios de la planificación de atención avanzada

La planificación de atención avanzada ofrece numerosos beneficios para usted y su familia:

- Garantiza que se respetarán sus deseos.
- Evita que los familiares se pregunten si "hicieron lo correcto" en su nombre.
- Proporciona a los proveedores de atención médica información sobre sus preferencias respecto a las medidas para mantener las funciones vitales si hay pocas probabilidades de recuperación.



### Directivas anticipadas más comunes:

Estas son las formas más comunes de directivas anticipadas:

- **Apoderado de la Atención Médica:** le permite designar a alguien de su confianza para que tome decisiones de atención médica en su nombre en caso de que pierda la capacidad de tomar sus propias decisiones.
- **Testamento vital:** especifica qué tratamientos y medidas para mantener las funciones vitales desea o no si tiene una enfermedad terminal o está permanentemente inconsciente.
- **Poder notarial duradero para la salud:** designa legalmente a una persona para que tome decisiones de atención médica por usted, que a menudo se superponen con el poder de representación para la atención médica.
- **Órdenes médicas para el tratamiento para mantener las funciones vitales (MOLST):** proporciona órdenes médicas detalladas sobre tratamientos para mantener las funciones vitales, como reanimación cardiopulmonar (RCP), no reanimar (DNR) y no intubar (DNI), según sus deseos y estado de salud.

**Siempre tiene la opción de cambiar de opinión sobre cualquiera de estos en cualquier momento.**

Si tiene preguntas o necesita ayuda para obtener directivas anticipadas en su idioma de preferencia, comuníquese con su administrador de atención llamando a Servicios para los Miembros de HomeFirst al 1-877-771-1119 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5:30 p.m.

#### Fuente:

National Partnership for Healthcare and Hospice Innovation - <https://www.nphihealth.org/ahead-of-national-healthcare-decisions-day-aging-and-hospice-expert-urges-americans-to-commit-to-vital-advance-care-and-end-of-life-conversations/>

## ¿Qué es un formulario de nombramiento de representante?

Un formulario de nombramiento de representante (AOR) es un documento que le permite designar a otra persona, como un familiar, amigo o abogado, para que actúe en su nombre en asuntos relacionados con sus reclamaciones, apelaciones, reclamos o solicitudes de atención médica. Al completar y firmar este formulario, usted autoriza a un representante electo a actuar como su contacto con su aseguradora de salud. Es importante que elija a alguien en quien confíe, ya que tendrá acceso a su información médica necesaria para resolver su reclamación o apelación.

Un representante autorizado es una persona que usted elige para que lo ayude a:	Puede elegir a cualquier persona de su confianza, incluidas las siguientes:	El formulario AOR
Solicitar servicios de atención médica	Un familiar o amigo	Otorga permiso para que el plan de salud hable con su representante
Hacer preguntas sobre su cobertura	Un cuidador	Permite que su representante actúe en su nombre en solicitudes específicas
Presentar una apelación o un reclamo	Su médico u otro proveedor de atención médica	Ayuda a proteger su información de salud privada
Recibir información sobre su caso	Un abogado o asesor legal	

### ¿Cuánto tiempo es válido el formulario AOR?

Un formulario AOR es válido por un año a partir de la fecha en que lo firma o puede especificar una fecha de finalización anterior a un año. También puede especificar que la autorización cubra solo la solicitud o apelación mencionada. Puede cancelar la autorización en cualquier momento notificándolo a su plan por escrito.

### ¿Qué se requiere para que el formulario sea válido?

Para evitar retrasos, usted (o su representante autorizado) debe firmar y fechar el formulario. Debe enumerar claramente su nombre, el nombre y la información de contacto del representante, y la solicitud de servicio o apelación.



Escanee el código QR para ver el formulario de AOR. Si tiene preguntas o necesita ayuda, comuníquese con su administrador de atención en Servicios para los Miembros de HomeFirst al 1-877-771-1119 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5:30 p.m.

#### Fuente:

Code of Regulations - <https://www.ecfr.gov/current/title-42/chapter-IV/subchapter-B/part-405/subpart-I/section-405.910>

## Apoyo adicional más allá de sus beneficios de HomeFirst

En HomeFirst, le facilitamos el acceso al apoyo que necesita más allá de su cobertura de atención médica. Nos asociamos con SPS Community Solutions para conectarlo con programas y servicios que ayudan a pagar la atención médica, los medicamentos con receta, los alimentos o las facturas del hogar. SPS brinda apoyo personalizado y gratuito con la evaluación de elegibilidad, las solicitudes requeridas y el seguimiento hasta la aprobación y la inscripción. SPS cuenta con personal multilingüe que puede ayudarlo en su idioma preferido por teléfono, correo electrónico o en persona. SPS está aquí para brindarle ayuda para que no tenga que atravesar el proceso solo.



### Estos programas incluyen lo siguiente:

Medicaid del Estado de Nueva York	Solicitar o renovar la cobertura de atención médica para satisfacer sus necesidades de atención a largo plazo.
Programa de Ahorros de Medicare (MSP)	Ayuda a pagar las primas de la Parte B de Medicare.
Ayuda adicional (Subsidio por Bajos Ingresos, LIS)	Un programa federal que ayuda a pagar los costos de su plan de medicamentos de la Parte D de Medicare, como las primas, los deducibles y los copagos.
Programa de Cobertura de Seguro Farmacéutico para Adultos Mayores (EPIC)	Un programa del estado de New York que le ayuda a pagar los costos de su plan de medicamentos, como las primas, los deducibles y los copagos.
Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP)	Proporciona una tarjeta de beneficios para comprar alimentos como productos agrícolas, carne, granos y otros alimentos.
Programa Lifeline	Ofrece un descuento mensual para el servicio de teléfono o internet.
Programa de Asistencia de Energía para Hogares de Bajos Ingresos (LIHEAP)	Ayuda a los residentes del estado de New York con los costos de calefacción/refrigeración, las facturas de calefacción y las reparaciones/reemplazo de equipos de calefacción.
Fideicomiso de ingresos combinados	Un fideicomiso combinado es un tipo de fideicomiso para necesidades suplementarias que permite a los neoyorquinos calificar para Medicaid sin perder el beneficio de ingresos por encima del límite de Medicaid. Esto le permite conservar Medicaid y seguir usando su dinero para pagar las facturas.

Si tiene alguna pregunta sobre este programa o desea inscribirse, llame a los servicios de HomeFirst al 1-877-771-1119 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5:30 p.m., o visite nuestro sitio web de HomeFirst en [www.elderplan.org/member-benefits/elderplan-benefits/extra-support/](http://www.elderplan.org/member-benefits/elderplan-benefits/extra-support/) para obtener información.

## Renueve su Medicaid

Para ser miembro de HomeFirst, debe tener cobertura activa de Medicaid. Para evitar interrupciones en sus servicios de cuidados en el hogar, es importante que renueve su cobertura de Medicaid antes de que finalice (la “fecha de recertificación”). Podemos cancelar su inscripción en el plan si no renueva a tiempo.

### Así es como puede planificar con anticipación:

- Esté atento a su paquete de renovación. Dependiendo de dónde viva, la Administración de Recursos Humanos de la Ciudad de New York (HRA) o su Departamento Local de Servicios Sociales (LDSS) le enviarán por correo un aviso de renovación. Este paquete generalmente se envía de 1 a 3 meses antes de la fecha de recertificación.
- Complete la solicitud de renovación de Medicaid y proporcione la documentación de respaldo necesaria.
- Envíe la solicitud **completa y firmada** y todos los documentos a la HRA o al LDSS antes de la fecha de vencimiento.
- Llame a HomeFirst si tiene alguna pregunta. Estamos aquí para ayudarlo durante el proceso.



**HomeFirst está aquí para brindarle apoyo durante el proceso de renovación de Medicaid. Llame a Servicios para los Miembros de HomeFirst al 1-877-771-1119 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5:30 p.m.**

**ATENCIÓN:** dispone de servicios de asistencia lingüística y otras ayudas, gratis. Llame al 1-877-771-1119 (TTY:711).

## Redes de atención social (SCN)

HomeFirst se enorgullece de asociarse con cinco (5) redes de atención social que conectan a los miembros elegibles con servicios locales, estatales y federales que abordan sus necesidades más allá de la atención médica. Estas necesidades sociales relacionadas con la salud (HRSN) incluyen servicios como los siguientes:

<b>Apoyo para la vivienda y los servicios</b>
Ayuda para encontrar una vivienda segura y asistencia con la renta y los servicios
Modificaciones en el hogar (rampas, barras de apoyo, puertas ampliadas)
Remediación de moho/plagas, remediación del asma
Aires acondicionados, calentadores, equipos de refrigeración pequeños
<b>Transporte:</b>
Transporte público o privado para necesidades aprobadas (entrevistas de trabajo, tribunal de vivienda, mercados de agricultores)
<b>Administración de la atención:</b>
Capacitación laboral, solicitud de beneficios, gestión financiera
Cuidado infantil, asesoramiento, intervención en crisis, programa de salud en el hogar

### Averigüe si es elegible:

- ✓ Complete una evaluación con un coordinador de la red de atención social (o un trabajador de atención médica que trabaje dentro de la SCN) en el condado en el que vive. Le hará una serie de preguntas para determinar sus necesidades.
- ✓ Si califica para los servicios de HRSN, la SCN le brindará los servicios necesarios a través de su red. La SCN también puede derivarlo a agencias locales, estatales o federales si no califica para los servicios de HRSN.

Algunos servicios pueden ya estar cubiertos por HomeFirst. Podemos informarle sobre lo que ya está cubierto o en qué puede ayudarle la SCN. Llame a Servicios para los Miembros para describir sus necesidades y podemos derivarlo a la SCN que brinda servicios en su área residencial.

SCN (condados)	Número de teléfono	Sitio web
Health Equity Alliance of Long Island (Nassau)	516-505-4434	<a href="https://healiny.org/">https://healiny.org/</a>
Hudson Valley Care Coalition, Inc. (Dutchess, Orange, Putnam, Rockland, Sullivan, Ulster, Westchester)	914-215-5292	<a href="https://hudsonvalleycare.org/services/hudson-valleys-social-care-network/">https://hudsonvalleycare.org/services/hudson-valleys-social-care-network/</a>
Public Health Solutions (Manhattan, Queens, Brooklyn)	888-755-5045	<a href="https://www.wholeyou.nyc/">https://www.wholeyou.nyc/</a>
Staten Island Performing Provider System (Richmond)	917-830-1140	<a href="https://statenislandpps.org/social-care-network/">https://statenislandpps.org/social-care-network/</a>
Somos Healthcare Providers, Inc. (Bronx)	833-SOMOSNY (833-766-6769)	<a href="https://www.somoscommunitycare.org/social-care-network/">https://www.somoscommunitycare.org/social-care-network/</a>

## Qué incluye

### Planificación de atención avanzada



### Ahorre dinero en atención médica



### Renueve su Medicaid



### Redes de atención social



Información sobre salud y bienestar o prevención. All Together Healthy es una publicación de Elderplan Inc. La información de este boletín tiene el propósito de servir como una guía; jamás debe reemplazar las conversaciones que pueda tener con sus proveedores de atención médica. Copyright © 2026 Elderplan Inc. Copyright © 2026 Baldwin Publishing.

## Filete de pescado al horno

Una receta saludable para el corazón de [HealtheCooks.com](https://www.healthecoooks.com)



### Ingredientes

- 2 Filetes de lenguado (4 oz cada uno)
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharaditas de perejil fresco picado
- 4 cucharaditas de jugo de limón fresco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 taza de judías verdes, cortadas y cortadas en trozos de 2 pulgadas
- 1/2 taza de maíz
- 1/2 taza de tomates cherry, cortados por la mitad

### Instrucciones

Precale el horno tostador a 425°F. Rocíe ligeramente la sartén con aceite en aerosol antiadherente. Coloque el pescado en la sartén y sazone con sal, pimienta, perejil y jugo de limón. Hornee durante unos 5 minutos o hasta que esté listo.

Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Agregue las judías verdes y saltee aproximadamente 1 minuto. Mezcle el maíz y los tomates, presionando suavemente para liberar los jugos, y cocine 2 minutos más. Agregue jugo de limón y pimienta al gusto, si lo desea, y revuelva. Retire del fuego, distribuya las verduras en dos platos y coloque encima el pescado cocido.