

All Together HEALTHY

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

Invierno 2025

Cinco señales de la pérdida de la audición

Muchas personas comienzan a perder la audición al envejecer. De hecho, alrededor de un tercio de adultos mayores tienen cierto nivel de pérdida de la audición y, con frecuencia, no se detecta ni se trata. Ignorar los problemas de audición puede empeorarlo y afectar su seguridad y calidad de vida.

Signos de que podría tener pérdida de la audición

Si tiene algunos de los siguientes signos, consulte al médico de atención primaria, un otorrinolaringólogo (ENT) o un audiólogo cualificado:

- Problemas para comprender lo que le dice alguien, en persona o por teléfono y tener que pedir que le repitan la información.
- Dificultades para seguir conversaciones en persona o de la televisión.
- Mayor dificultad para escuchar lo que dicen las personas si no las está mirando directamente.
- Tener que subir el volumen de la televisión, la radio y el teléfono.

Hable con el médico si detecta estas señales. La prueba de audición es sencilla y el médico puede derivarlo a un audiólogo (un especialista en audición) si lo necesita. Si tiene problemas de audición, un audiólogo cualificado puede diagnosticarlos y tratarlos. Cuanto más rápido aborde la pérdida de la audición, más pronto mejorará su calidad de vida.

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., para averiguar cómo tener una prueba de audición desde la comodidad de su hogar.



Debido a que nos preocupamos por su salud, Elderplan/HomeFirst se asoció con HearUSA, que le da acceso a una red de proveedores que pueden examinar su audición y brindar cobertura para audífonos. La tienda en línea de HearUSA, Hearing Shop, también tiene productos de cuidado de la audición para ayudarlo a mantenerse a salvo. Llame a HearUSA al 1-800-442-8231 (TTY: 711) o visite el sitio <https://members.hearusa.com/elderplan> para obtener más información.

Fuente: National Institute On Aging - www.nia.nih.gov/health/hearing-and-hearing-loss/hearing-loss-common-problem-older-adults

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.

Es a partir de este compromiso que, en esta edición de *All Together Healthy* incluimos información importante sobre cómo detectar los problemas de audición, la administración de las vacunas anuales contra la gripe y COVID-19 y la importancia de elaborar una directiva anticipada. Son demasiadas las personas que no tienen una directiva anticipada, un instrumento que indica su voluntad sobre asuntos médicos si no puede hablar por sí mismo. Este formulario simple le permite expresar su voluntad de manera clara a los médicos que le brindan atención y puede aliviar a sus familiares de la presión de tomar decisiones que suelen ser difíciles.

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 preguntas o sugerencias sobre las características o los beneficios de algún plan, llámenos al 1-877-771-1119 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5:30 p.m.

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 HomeFirst al 1-877-771-1119, de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5:00 p.m., y pida hablar con su administrador de atención asignado.

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 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.



HomeFirst 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 1-877-771-1119 (TTY: 711).

Cómo vencer la tristeza invernal (cont.)

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:



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

- **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.



Su salud mental es tan importante como su salud física.

Si necesita hablar con alguien, solo basta una llamada para encontrar apoyo. Llame a Servicios para los Miembros de HomeFirst al 1-877-771-1119, de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5:00 p.m. y pida hablar con su administrador de atención asignado.

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>

Tranquilidad: el valor de las directivas anticipadas

Puede ser difícil planificar la atención al final de la vida, pero les dará tranquilidad a usted y a sus seres queridos. Garantiza que se respete su voluntad y alivia a sus familiares de la presión de tener que tomar decisiones difíciles.

¿Por qué es tan importante la planificación anticipada para la atención?

- Garantiza que se respete su voluntad en relación con la atención médica.
- Da tranquilidad.
- Disminuye el estrés y la confusión de los familiares.

¿Qué es la planificación anticipada para la atención (ACP)?

La ACP consiste en hacer un registro de sus preferencias de atención para la última etapa de la vida y hablar sobre ellas con sus familiares, sobre todo, antes de que tenga necesidades de atención médica importantes.

Existen distintos tipos de documentos relacionados con la planificación anticipada para la atención:

- **Poder de representación para la atención médica (HCP):** un documento que designa a una o más personas encargadas de tomar decisiones de atención médica en su nombre cuando un médico determina que usted ya no puede tomarlas por sí mismo.
- **Testamento vital:** una declaración escrita de **SU** voluntad de atención médica en el caso de que no pueda tomar decisiones por sí mismo. Este documento no designa a una persona específica para que haga cumplir su voluntad en relación con la atención médica.
- **Poder de representación (POA):** un documento que designa a una persona la tarea de tomar decisiones patrimoniales, financieras y otras decisiones legales no relacionadas con la atención médica en su nombre.
- **Tutor legal designado por los tribunales:** una orden judicial designa a una persona u organización para que actúe en su nombre.

Una vez que se haya firmado, se debe entregar una copia de la directiva anticipada al titular del poder de representación para la atención médica, a los proveedores de atención médica, al hospital y a todas las personas que usted considere que deben tener esta información.



Si tiene preguntas o necesita ayuda para obtener directivas anticipadas en inglés u otros idiomas, comuníquese con su administrador de atención llamando a Servicios para los Miembros al 1-877-771-1119 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5:00 p.m.

Vacunación contra los virus de la gripe y COVID-19

La gripe es una enfermedad respiratoria causada por virus de influenza. Infecta la nariz, la garganta y los pulmones y puede generar síntomas de leves a graves. Al igual que la gripe, la COVID-19 es una enfermedad que también viene de un virus y puede causar problemas de respiración; puede incluso provocar neumonía.

Los virus de la gripe y COVID-19 siguen afectando a los miembros de nuestra comunidad, en especial a quienes tienen alto riesgo, como los adultos mayores y personas con afecciones de salud subyacentes. Sin embargo, existen vacunas actualizadas contra la gripe y COVID-19 que podrían brindarle protección contra las enfermedades graves que causan estas enfermedades.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), las vacunas contra la gripe y COVID-19 son seguras y efectivas. Ambas vacunas impulsan al sistema inmunitario a producir anticuerpos que detectan estos virus y los combaten. Por lo tanto, vacunarse ayuda a reducir la probabilidad de padecer complicaciones, internaciones e incluso la muerte, en especial a las personas que se encuentran en los grupos de alto riesgo.

Consulte a su proveedor si tiene afecciones de salud o preguntas e inquietudes sobre la administración de las vacunas contra la gripe o COVID-19. El proveedor de atención médica está para brindarle ayuda y orientación. Puede obtener las vacunas en el consultorio del médico, clínicas de salud o farmacias participantes.

Su salud es nuestra prioridad.

Recuerde que vacunarse es una opción más segura que contraer gripe o COVID-19.



Vacúnese y reciba recompensas

HomeFirst se complace en ofrecer a los miembros una tarjeta de regalo por un valor de \$25 por cada vacuna contra la gripe y COVID-19 que reciban.

Para obtener más información sobre este incentivo, llame al Equipo de bienestar al (718) 759-4413, de lunes a viernes, 9:00 a.m. a 5:00 p.m.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

<https://www.cdc.gov/covid/vaccines/benefits.html> Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

<https://www.cdc.gov/flu/prevention/index.htm>

55 Water Street
New York, NY 10041

elderplan.org
1-877-771-1119

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

Qué incluye

Señales de la pérdida
de la audición



Consejos para
evitar las caídas



Vencer la
tristeza invernal



Conviértase en
experto sobre
directivas anticipadas



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.

Participe en el MAC

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.