

¿Ya recibió la vacuna contra la COVID?

En la última edición de este boletín informativo, mencionamos que las complicaciones graves por la COVID-19 son más comunes en los adultos mayores y en personas con afecciones médicas crónicas subyacentes, como enfermedades cardíacas o pulmonares, o diabetes. Si usted está incluido en este grupo de alto riesgo, es muy importante que se proteja contra la COVID-19.

Las vacunas son una de las herramientas más eficaces que tenemos para prevenir complicaciones graves por la COVID-19, incluidas las enfermedades de gravedad, la hospitalización o la muerte. Cualquier persona que sea miembro de Elderplan ahora es elegible para recibir la vacuna contra la COVID-19. Si aún no se ha vacunado, le recomendamos hacerlo lo antes posible.

Actualmente, hay tres vacunas disponibles* (Pfizer, Moderna y Johnson & Johnson) y posiblemente haya otras disponibles en el futuro. Aquí mencionamos tres datos importantes que debe conocer sobre estas innovadoras vacunas:

1. **Recibir la vacuna ayuda a evitar que se enferme.** Las vacunas crean una respuesta inmunitaria al virus de la COVID-19 que, junto con las defensas naturales de su cuerpo, hará que esté listo para combatir el virus si se expone a él. Esto lo protege de contagiarse la COVID-19. Si contrae la enfermedad, atenúa su gravedad y previene la hospitalización o la muerte.
2. **La vacuna no hará que contraiga el virus de la COVID-19.** Las vacunas que se utilizan en EE. UU. no contienen el virus vivo que provoca la COVID-19. La vacuna le enseña al sistema inmunitario cómo reconocer y combatir el virus sin que usted deba exponerse directamente al virus vivo.
3. **Los CDC recomiendan que se vacune, incluso si ya ha tenido COVID-19.** A partir de los riesgos graves para su salud relacionados con la COVID-19 y los indicios que sugieren que el tiempo de inmunidad puede variar de una persona a otra, todavía se recomienda que reciba una vacuna contra la COVID-19 si ya ha tenido el virus.

La transmisión de la COVID-19 es impredecible y no existe forma de saber cómo afectará a una persona. Algunas personas experimentan una enfermedad leve, mientras que otras se enferman gravemente e incluso mueren. Algunas personas que tienen COVID-19 no presentan síntomas, pero aun así pueden contagiar a otras. Por este motivo es importante que todos reciban la vacuna, a menos que su médico crea que no es médicamente adecuado para usted.

Según la disponibilidad, usted puede visitar cualquier centro de vacunación administrado por el estado sin cita previa y recibir la vacuna.* Aquí le explicamos cómo encontrar un centro de vacunación cerca:

- Si vive en la ciudad de New York: Para obtener información sobre los centros de pruebas, visite <https://vaccinefinder.nyc.gov> o llame al 212-COVID19 (268-4319) o al 877-VAX-4NYC (877-829-4692).
- Si vive fuera de la ciudad de New York: Visite <https://am-i-eligible.covid19vaccine.health.ny.gov/> o llame al 1-833-NYS-4-VAX (1-833-697-4829) de 7:00 a.m. a 10:00 p.m., los 7 días de la semana, para determinar la elegibilidad.
- Si después de visitar los sitios mencionados anteriormente aún necesita información sobre los centros de vacunación contra la COVID-19 y la programación, 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.

* en la fecha en que se imprimió este boletín informativo.

En esta edición...

Durante más de un año, la pandemia de la COVID-19 ha sido el eje de todos los titulares. Afortunadamente, la noticia ahora es la disponibilidad de tres vacunas que pueden salvar vidas. Garantizar que la mayoría de las personas reciban la vacuna es fundamental para que nuestro país vuelva a cierta normalidad. La vacuna ayudará a detener la propagación de la COVID, aliviar los síntomas en aquellas personas que todavía puedan enfermarse y, por sobre todo, evitar la hospitalización.

En este momento, todos los miembros de Elderplan/HomeFirst son elegibles para recibir la vacuna. Por lo tanto, a menos que su médico no considere que sea adecuado para usted, le recomendamos encarecidamente que se vacune por su seguridad, la seguridad de sus seres queridos, su familia, amigos y cuidadores. Esta edición de All Together Healthy incluye información sobre cómo localizar un centro de vacunación cercano. Estamos para ayudarlo siempre.

Como parte de nuestro compromiso con su salud y bienestar, me gustaría dedicar un momento para recordarle que consulte a su médico para realizarse las pruebas de detección y los controles habituales. Muchas personas dejaron de hacerse estas pruebas de detección durante el confinamiento de New York. Ahora es momento de que todos recuperemos el tiempo perdido.

Elderplan/HomeFirst se enorgullece de ser miembro del sistema de salud de MJHS junto con Atención en el hogar de MJHS, Atención de hospicio y cuidados paliativos de MJHS y los Centros de rehabilitación y atención de enfermería Menorah Center e Isabella Center. En esta edición, nos complace compartir una historia sobre cómo uno de nuestros miembros se recuperó de un accidente cerebrovascular gracias, en parte, a la atención coordinada y la asistencia que recibió de todo nuestro sistema.

Desde la COVID-19 hasta la injusticia racial, este año ha estado repleto de estrés y ansiedad para muchos de nosotros. El compromiso de Elderplan/HomeFirst con su bienestar emocional es igual de importante que con su salud física. Por lo tanto, esperamos que los consejos adjuntos sobre cómo lidiar con el estrés le sean útiles.

Es un honor que sea nuestro miembro. Si tiene preguntas sobre cómo recibir la vacuna contra la COVID-19 o si necesita ayuda para mantener su salud física o mental, solo debe llamar a su equipo de Elderplan/HomeFirst.

Atentamente,

David Wagner

Presidente, Planes de Salud de MJHS



La importancia de consultar a su médico y completar sus pruebas de detección

En Elderplan, conocemos la importancia de obtener la atención que necesita para mantener su salud y bienestar. Por este motivo queremos recordarle que consulte a su médico de atención primaria (PCP) para los controles habituales, las pruebas de detección anuales y las citas de seguimiento. Estas visitas previenen el avance de afecciones crónicas y lo ayudan a mantenerse más saludable.

Pruebas de detección anuales

Manténgase al día con las pruebas de detección y reciba recompensas con nuestro programa ampliamente conocido, el Programa de incentivos para su bienestar.

Este programa le otorga recompensas por completar sus pruebas de detección y por asumir el control de su salud. Usted es elegible para recibir una tarjeta de regalo de \$25 por cada prueba de detección que complete. Lleve el formulario de bienestar adjunto en este boletín informativo a su próxima cita y pídale a su médico que lo firme una vez que complete cualquier prueba de detección, vacunación o examen mencionados en él. Luego, coloque el formulario completo en el sobre adjunto con franqueo pagado y devuélvalo. Para confirmar los servicios autorizados por su médico, se requieren una reclamación o registro médico, por lo que su procesamiento podría tardar hasta 12 semanas.

¿No se siente cómodo yendo al consultorio del médico?

Determinadas pruebas de detección, como las pruebas de detección de cáncer colorrectal y de retinopatía diabética, pueden realizarse en la comodidad de su hogar. Si le interesa participar en nuestro Programa de bienestar, comuníquese con el equipo de bienestar al 718-759-4413, de 9:00 a.m. a 5:00 p.m., de lunes a viernes.

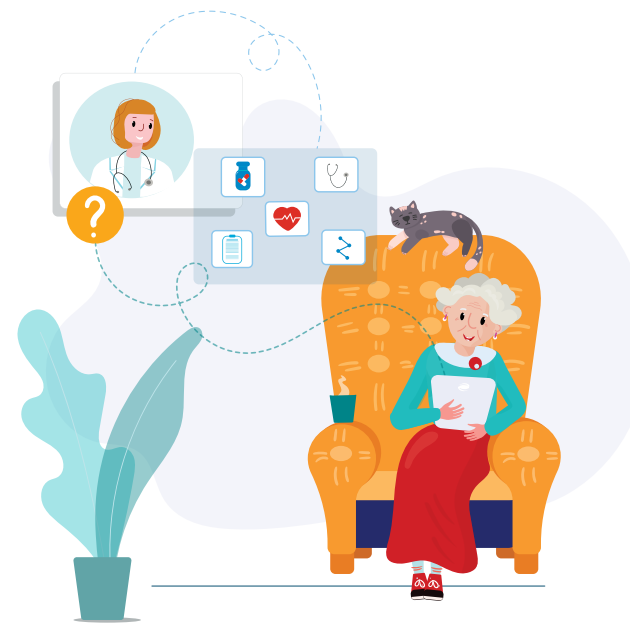
Manténgase en contacto con sus médicos

Las pruebas de detección son un paso importante para mantener su salud en general. Además de mantenerse en contacto con su PCP, le pedimos que se mantenga en contacto con los especialistas y con cualquier otro médico que administre su atención.

Entendemos que es posible que no se sienta cómodo yendo al consultorio de su médico en estos momentos. Es por esto que nos hemos asociado con Teladoc para ofrecerle acceso a un médico las 24 horas del día, los 7 días de la semana, desde la comodidad y seguridad de su propio hogar y sin costo alguno para usted.

Sus médicos pueden diagnosticar y tratar las afecciones que no sean de emergencia, además de recetar medicamentos para dichas afecciones. Utilice su teléfono, computadora o dispositivo móvil para recibir la atención de un médico en el caso de afecciones que no sean de urgencia como gripe, bronquitis, infecciones de los ojos, alergias, artritis y más.

Si bien este servicio no tiene como objetivo reemplazar a su médico de atención primaria, una cita virtual con un médico puede ser una opción cuando el consultorio del médico o el centro de atención de urgencia no están disponibles o abiertos.



Llame a Servicios para los Miembros de Elderplan al 1-800-353-3765 (TTY/TDD: 711), de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los 7 días de la semana, para obtener más información sobre cómo encontrar un proveedor participante virtual en su comunidad y para informarnos si cambió de PCP o si necesita ayuda para cambiarlo.

¿Se siente estresado? Estos son consejos que lo ayudan a lidiar con el estrés

La pandemia de la COVID-19 ha afectado la vida de personas de todas las edades. Para algunos, el miedo a esta enfermedad ha sido abrumador. Las pautas para el control de la infección provocaron sentimientos de aislamiento y soledad en las personas. Esto se ha dado especialmente en los adultos mayores a quienes se les recomendó limitar las interacciones con familiares y amigos debido a que tienen mayor riesgo de contraer enfermedades graves por la COVID-19. Este miedo, el aislamiento y otros desarreglos en la vida cotidiana han suscitado estrés, ansiedad y depresión en muchas personas.

Evitar el estrés puede ser difícil en estos momentos, y definitivamente usted no es el único en sufrir sus efectos. Es por eso que le ofrecemos los siguientes consejos.

Pruebe seguir estos consejos para lidiar con el estrés provocado por la pandemia:

- **Sepa cómo actuar si cree que tiene COVID-19.** Comuníquese con su médico si siente malestar o si sabe que ha estado expuesto a la COVID-19.
- **Identifique dónde y cómo debe obtener ayuda.** Esto incluye servicios médicos y de apoyo emocional, como asesoramiento o terapia.
 - **No ignore su salud.** Si tiene afecciones de salud física o mental preexistentes, continúe con el tratamiento. Si observa síntomas nuevos o peores, no espere y llame a su proveedor de atención médica.
 - **Ocúpese de su bienestar emocional.** Para reducir el estrés de manera natural, intente seguir las sugerencias mencionadas a continuación. Si no se siente mejor, comuníquese con un proveedor de salud conductual para obtener ayuda.
 - ✓ **Encuentre maneras de relajarse.** Con la llegada del buen clima, intente dedicar tiempo a las actividades que disfruta. Los ejercicios de respiración profunda, estiramiento y meditación también ayudan a reducir el estrés.
 - ✓ **Sociabilice.** Si no puede reunirse en persona, las llamadas telefónicas y las videollamadas lo mantienen conectado con sus amigos y seres queridos.
 - ✓ **Cuide su cuerpo.** La práctica de hábitos saludables ayuda a controlar el estrés. Esto incluye seguir una alimentación equilibrada, hacer ejercicio regularmente, dormir las horas suficientes y limitar el consumo de drogas o alcohol.
 - ✓ **Descanse un momento de escuchar las noticias.** Si bien tener información sobre la COVID-19 es una medida de protección importante, le recomendamos que deje de ver las noticias todo el tiempo ya que pueden causar preocupación.
 - ✓ **Conéctese con organizaciones comunitarias o religiosas.** Si no es seguro hacerlo en persona, hágalo virtualmente.



Fuente:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

Si el estrés le impide realizar sus actividades cotidianas en repetidas ocasiones, comuníquese con su proveedor de atención médica. Los recursos gratuitos y confidenciales pueden ayudarlo a comunicarse con un asesor capacitado y especializado en su área.

Para encontrar un proveedor de atención médica o para obtener tratamiento para problemas de salud mental:

- Elderplan cuenta con una red de terapeutas matriculados disponibles para brindarle apoyo emocional. Llame al 1-800-353-3765 (TTY: 711), de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los 7 días de la semana, para obtener asistencia para encontrar un proveedor participante en su comunidad.
- Hablar con un terapeuta matriculado por teléfono o videollamada a través de Teladoc ahora también es algo que puede hacer con facilidad. Para obtener más información, llame al 1-800-TELADOC (835-2362), de 7:00 a.m. a 9:00 p.m., los 7 días de la semana, o visite [Teladoc.com](https://www.teladoc.com) y descargue la aplicación.

Si necesita ayuda inmediata:

- Llame al 911.
- Línea de ayuda ante desastres: llame o envíe un mensaje de texto al 1-800-985-5990 (presione 2 para español).
- Línea directa nacional de prevención del suicidio: llame al 1-800-273-TALK (8255) para inglés; 1-888-628-9454 para español.
- Línea directa nacional de violencia doméstica: llame al 1-800-799-7233 o envíe LOVEIS por mensaje de texto al 22522.
- Eldercare Locator: llame al 1-800-677-1116.
- Línea de crisis para veteranos: llame al 1-800-273-TALK (8255) o envíe un mensaje de texto al 8388255.
- Línea de ayuda nacional de SAMHSA: 1-800-662-HELP (4357) y TTY: 1-800-487-4889.



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

Recuperación eficaz de un miembro de Elderplan/ HomeFirst después de un accidente cerebrovascular gracias a la atención coordinada recibida de todo el sistema de salud de MJHS

Bob se convirtió en miembro de Elderplan/HomeFirst en 2015. En ese momento, tenía múltiples afecciones médicas: enfermedad cardíaca, diabetes, Alzheimer y depresión, además de cáncer de próstata. A pesar de sus numerosas afecciones médicas, durante los siguientes cuatro años, el equipo de administración de la atención de Bob se aseguró de que recibiera la atención que necesitaba para ayudarlo a permanecer de manera segura en su hogar en el Bronx.

En 2019, Bob sufrió un accidente cerebrovascular y fue hospitalizado. Como consecuencia, un lado de su cuerpo se debilitó y ya no podía caminar ni realizar actividades de la vida diaria sin asistencia. No era seguro que regresara a su hogar directamente. Por lo tanto, cuando llegó el momento del alta, el trabajador social del hospital le ofreció varias opciones de centros de rehabilitación. Bob eligió el centro Isabella Center ya que, al igual que Elderplan, forma parte del sistema de salud de MJHS. Bob le comentó a su administrador de atención de Elderplan que el hecho de saber que las dos organizaciones estaban relacionadas lo hizo sentirse más cómodo. Su administrador de atención también mencionó que, gracias a esa familiaridad, sería más fácil que los dos equipos trabajaran juntos para coordinar su atención.



** Se modificaron los detalles y la imagen para mantener la privacidad del miembro.*

El personal atento y profesional de Isabella Center trabajó de cerca con Bob durante los siguientes 28 días y le proporcionó fisioterapia (PT), terapia ocupacional (OT) y apoyo de trabajo social para ayudarlo a recuperar su fuerza, optimizar sus habilidades motoras y adaptarse a cualquier limitación persistente. En el momento en que se lo autorizó para volver a su hogar, Bob estaba satisfecho con el importante avance que había alcanzado. Estaba significativamente más fuerte, podía desplazarse con un andador y encargarse de algunas de sus necesidades personales con asistencia.

Un miembro del equipo de cuidado de transición de Elderplan trabajó con el trabajador social de Isabella, Bob y su hija para planificar su alta segura. Dado que Bob aún requería servicios de enfermería especializada de una agencia de atención de la salud en el hogar certificada, el enfermero de cuidado de transición de Elderplan le explicó sus opciones de proveedores. Bob eligió la Atención en el hogar de MJHS, ya que también era parte de MJHS. Su enfermero de cuidado de transición también coordinó la reanudación de los servicios de su asistente de atención personal (PCW) para que lo ayudara a bañarse, vestirse y con las comidas hasta que se recuperara por completo, lo ayudara a verificar sus medicamentos y programara las citas esenciales de seguimientos con sus médicos.

Una vez que volvió a su hogar, el equipo de Atención en el hogar de MJHS, bajo la supervisión de un enfermero certificado, siguió brindándole servicios de PT y OT a Bob mientras lo ayudaba a conocer sus nuevos medicamentos. Además, para garantizar su seguridad y bienestar, el equipo de administración de la atención de Elderplan coordinó con Atención en el hogar de MJHS y el PCP de Bob para que administraran sus numerosas afecciones crónicas. En el plazo de seis meses, Bob había recuperado la mayor parte de la movilidad y podía vivir de manera independiente, con el apoyo del PCW. Sus afecciones médicas preexistentes estaban bien controladas y los distintos medicamentos que necesitaba se administraban adecuadamente.

Bob atribuye su exitosa recuperación al dedicado compromiso de su equipo de administración de la atención de Elderplan junto con la beneficiosa colaboración entre el equipo de cuidado de transición de Elderplan, el centro Isabella Center y Atención en el hogar de MJHS. “Mi decisión de confiar en los proveedores dentro del sistema de salud de MJHS cumplió mis expectativas. Recibí una excelente atención en cada paso del proceso”, explicó Bob.

** Se modificaron los detalles y la imagen para mantener la privacidad del miembro.*



El otoño pasado, nos enorgulleció compartir con usted que Elderplan Plus Long-Term Care obtuvo una calificación de 5 estrellas y fue el único plan MAP de 5 estrellas en el estado de New York.*

Queremos agradecerles a ustedes, nuestros miembros, por su voto de confianza continuo. Nos complace compartir que seguimos teniendo una calificación de 5 estrellas y que somos el único plan MAP de 5 estrellas en el estado de New York.

En Elderplan/HomeFirst, nos dedicamos a garantizar que ofrezcamos planes de alta calidad, brindados con compasión, dignidad y respeto. Estamos muy complacidos de que usted esté satisfecho con nuestro plan y le agradecemos por tomarse el tiempo de responder las encuestas que recibe. Fueron sus aportes los que guiaron nuestras mejoras de calidad y nos ayudaron a que logremos obtener la calificación más alta posible, y a mantenerla.

* Resultados publicados en la Guía del consumidor del DOH de septiembre de 2020

6323 Seventh Avenue
Brooklyn, NY 11220-4719

elderplan.org
1-800-353-3765

Qué incluye

Vacunas contra la COVID



Médicos y pruebas de detección



Cómo aliviar el estrés



Historia de miembros



Información sobre salud y bienestar o prevención. All Together Healthy es una publicación de Elderplan Inc. La información de este boletín informativo tiene fines orientativos; jamás debe reemplazar las conversaciones que pueda tener con sus proveedores de atención médica. Copyright © 2021 Elderplan Inc. Copyright © 2021 Baldwin Publishing.

Elderplan se enorgullece de haber agregado alimentos al beneficio de productos de venta libre



Elderplan se enorgullece en ofrecer actualmente un beneficio de alimentos a miembros elegibles* para comprar alimentos saludables selectos como leche, frijoles, arroz, frutas y verduras con su tarjeta para productos de venta libre (OTC). Desde luego que esto se suma a los artículos relacionados con la salud que suele comprar, como pasta dental, vitaminas y banditas.

Entre las farmacias y los comercios minoristas participantes se incluyen Walmart, CVS Pharmacy, Family Dollar y Walgreens.

** Para los miembros elegibles (con ciertas afecciones crónicas), los Beneficios complementarios especiales para personas con enfermedades crónicas (beneficio de alimentos) se combinan con el beneficio de OTC para cubrir determinados alimentos como parte de la asignación mensual de OTC.*