

## ES HORA DE SU CONSULTA ANUAL DE BIENESTAR

Cada año es importante realizar una consulta con su proveedor de atención primaria para revisar sus antecedentes de salud, asegurarse de que reciba los servicios de atención preventiva necesarios para mantenerse bien y prevenir problemas de salud futuros.

Durante su consulta anual de bienestar, es probable que su proveedor de atención médica realice lo siguiente:

- Revisar sus antecedentes de salud.
- Realizar un examen físico completo.
- Determinar cualquier riesgo para su bienestar relacionado con la salud.
- Revisar todos los medicamentos recetados y de venta libre que tome.
- Asegurarse de que reciba las vacunas esenciales.
- Revisar y pedir exámenes de detección importantes para el cuidado preventivo.
- Realizar una “evaluación cognitiva” para detectar signos de la enfermedad de Alzheimer u otro tipo de demencia para que se pueda tomar una medida oportuna si es necesario.
- Recopilar información que le permitirá a su proveedor coordinar la atención con cualquier especialista y otros miembros de su equipo de cuidados de salud.
- Obtener instrucciones anticipadas, que le permiten informarle a su proveedor sobre cómo desea que proceda su atención médica en caso de que no pueda expresarse por sí mismo.

Su consulta anual de bienestar le permite ser su propio defensor de la atención médica. Juntos, usted y su proveedor toman decisiones sobre lo que necesita hacer para estar más saludable y mantenerse bien.

**Su proveedor ha tomado medidas para asegurarse de que su visita al consultorio sea segura**, ¡así que no se demore! Posponer esta atención fundamental puede poner en riesgo su salud, así que llame a su proveedor hoy para programar su consulta anual de bienestar.



### Dentro de esta edición:

- Es hora de su consulta anual de bienestar
- Lo que necesita saber sobre la vacuna contra el COVID-19
- Siga su corazón hacia hábitos saludables
- La prevención es la clave para su salud
- Consejos sobre seguridad para los miembros
- Cómo administrar sus facturas médicas
- Actividades mentales
- Únase al Programa Embajador de la Comunidad
- En la cocina con Joyce
- Información sobre salud y bienestar de AgeWell New York a su alcance

AgeWell New York ofrece planes de medicamentos con receta Medicare Advantage y planes de atención administrada a largo plazo

### Opciones de planes de salud para aquellas personas con:

- Medicare
- Medicare y Medicaid
- Un Plan Medicaid Advantage Plus (MAP) para aquellos que necesitan apoyos y servicios comunitarios de atención a largo plazo en el hogar

Línea gratuita de MLTC al 1-866-586-8044 • De lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 5:00 p. m.

Línea gratuita de Medicare al 1-866-237-3210 • Los 7 días de la semana, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.

*Nota: Desde el 1 de abril hasta el 30 de septiembre, es posible que usemos tecnologías alternativas durante los fines de semana y los feriados nacionales.*

TTY/TDD al 1-800-662-1220

info@agewellnewyork.com

agewellnewyork.com





**David Lichtenstein, MD  
DIRECTOR MÉDICO**

## **LO QUE NECESITA SABER SOBRE LA VACUNA CONTRA EL COVID-19**

AgeWell New York se esfuerza constantemente para proporcionarle una atención de calidad del más alto nivel. Nuestra prioridad siempre serán su seguridad, salud y bienestar. Las dificultades que ocasionó la pandemia de el COVID-19 nos han conmocionado a todos, pero con la disponibilidad de una vacuna, estoy seguro de que pronto veremos el fin de esta pandemia.

Lógicamente, puede que haya resistencia a probar un nuevo medicamento o vacuna. Es posible que se pregunte: “¿Por qué arriesgarme con esta nueva vacuna que se desarrolló en menos de un año?”. Los riesgos de enfermarse gravemente de COVID-19 son muy elevados, en particular entre el grupo etario de 65 a 85 años. Las vacunas de Pfizer y Moderna tienen un perfil de efectos secundarios muy bajo y son un 95% seguras y efectivas contra el COVID-19.

Los siguientes programas están en curso para controlar la seguridad de la vacuna:

- Estará en observación durante 15 a 20 minutos después de recibir la vacuna.
- V-safe es una herramienta voluntaria para teléfonos inteligentes que lo controla después de recibir la vacuna contra el COVID-19.
- Puede informar eventos adversos utilizando el formulario en línea de Sistema de Informe de Eventos Adversos a las Vacunas (Vaccine Adverse Event Reporting System, VAERS) o el PDF que puede descargar en [www.vaers.hhs.gov](http://www.vaers.hhs.gov).

Tenga en cuenta sus factores de riesgo médicos. Comuníquese con su médico primario para averiguar si la vacuna contra el COVID-19 es recomendable para usted. Su salud y bienestar son importantes para nosotros. Muchas gracias y cúidese.

Llame a la línea directa de vacunación contra la COVID-19 del estado de Nueva York al 1-833-NYS-4-VAX (1-833-697-4829) para determinar si es elegible y programar una cita para la vacunación. O bien, visite [www.covid19vaccine.health.ny.gov](http://www.covid19vaccine.health.ny.gov) para obtener la información más reciente del Departamento de Salud del estado de Nueva York. El COVID-19 sigue siendo una amenaza. Si bien el proceso de vacunación está en marcha, cada neoyorquino debe continuar utilizando una mascarilla, mantener el distanciamiento social y evitar las reuniones.

## **SIGA SU CORAZÓN HACIA HÁBITOS SALUDABLES**

Su estilo de vida, la edad y los antecedentes familiares pueden aumentar el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, que es la causa principal de muerte en los Estados Unidos. La enfermedad cardíaca tiene lugar cuando los depósitos de grasa se acumulan en las arterias. Cuando esto sucede, las arterias pueden estrecharse con el tiempo, lo que reduce el flujo sanguíneo al corazón. Para mantener el corazón saludable y su funcionamiento tan bien como debería, necesita suministrar sangre rica en oxígeno. Siga estos consejos para controlar la salud del corazón y reducir el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca:

- Mantenga un estilo de vida saludable. Fumar es uno de los principales factores de riesgo para sufrir una enfermedad cardíaca. Si fuma, desarrolle un plan para dejar de hacerlo al comunicarse con un mentor para la lucha contra el tabaquismo al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).
- Ejercite a diario según lo tolere. Esto le ayudará a controlar el estrés, el peso y la presión arterial, y le ayudará al corazón a tener un buen desempeño a medida que envejece.
- Ingiera una dieta saludable y bien balanceada. Añada algunos alimentos rojos en cada comida, como fresas, tomates, manzanas y pimientos colorados. Propóngase entre 5 y 7 porciones de frutas y verduras por día. Ingiera alimentos ricos en proteínas magras para lograr que el estómago se sienta satisfecho por más tiempo, mantener estable el azúcar en sangre y evitar que coma de más.
- Siempre controle el tamaño de sus porciones. La cantidad que come es tan importante como lo que come.
- Reduzca la ingesta de alimentos con alto contenido de grasas saturadas, trans grasas, sal y azúcar refinada. Evite las comidas fritas. Esto le ayudará a reducir el colesterol malo y a aumentar el nivel de colesterol bueno. La presión arterial alta y el nivel elevado de colesterol en sangre son otro factor de riesgo principal para sufrir una enfermedad cardíaca.
- Tome sus medicamentos de manera regular como lo indica el médico. Manténgase al día con sus pruebas de detección preventivas. Esto es importante para identificar los signos y síntomas tempranos de una enfermedad. Manténgase al día con las consultas programadas con su médico primario y especialistas (cardiólogo, endocrinólogo, dentista, oftalmólogo, podólogo y audiólogo).



- Pregúntele a su médico sobre los beneficios de tomar estatinas, un medicamento que le ayudará a reducir el nivel de colesterol (simvastatin, Atorvastatin, etc.).
- Deje atrás el estrés. Aprenda a meditar.
- Descanse y duerma lo suficiente.
- Si usted o alguna persona cercana experimentan los siguientes signos y síntomas, llame al 911 de inmediato.
  - Dolor o molestia en el pecho que no desaparece después de unos minutos.
  - Dolor o molestia en la mandíbula, el cuello o la espalda.
  - Sensación de debilidad, aturdimiento, náuseas (malestar estomacal) o sudor frío.
  - Dolor o molestia en los brazos u hombros y falta de aire.

# LA PREVENCIÓN ES LA CLAVE PARA SU SALUD

Nunca ha sido tan importante realizarse todas las pruebas de detección para el cuidado preventivo necesarias para mantenerlo bien y prevenir el desarrollo de una enfermedad. Aquí presentamos una guía rápida para ayudarle a sacar el máximo provecho a su consulta con el proveedor de atención médica y garantizar que reciba todos los cuidados preventivos necesarios para mantenerlo saludable. **Es posible que esta guía no incluya todas las pruebas de detección que son mejores para usted, así que asegúrese de revisar la lista con su proveedor.**



Pruebas clave de detección preventiva	¿Quién debe realizarlas?	¿Por qué y con qué frecuencia?
Lectura de la presión arterial	Todos	<b>Anualmente</b> y con mayor frecuencia si su proveedor le informa que la presión arterial es elevada. Existe evidencia válida que indica que las pruebas de detección y el tratamiento de la presión arterial alta reducen significativamente el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular.
Prueba de detección de cáncer de mama: Mamografía	Mujeres de entre 50 y 74 años	<b>Cada dos años</b> La detección temprana del cáncer de mama facilita el tratamiento y salva vidas.
Atención para adultos mayores: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planificación de la atención avanzada</li> <li>• Revisión de los medicamentos</li> <li>• Evaluación del estado funcional</li> <li>• Evaluación del dolor</li> </ul>	Todas las personas de 66 años o más	<b>Anualmente</b> Estas pruebas simples de detección le ofrecen a su equipo de atención médica información importante sobre cómo cubrir mejor sus necesidades médicas.
Prueba de detección de cáncer de colon	Todas las personas de 50 a 75 años	Existen muchos tipos de pruebas de detección para el cáncer de colon, incluidas aquellas que no son invasivas. Analice todas las opciones con su proveedor, ya que cada tipo de prueba de detección de cáncer de colon se ofrece con una frecuencia diferente y dependerá de su nivel de riesgo personal. Algunas pruebas pueden prevenir el desarrollo futuro de este tipo de cáncer en algunos pacientes. Si se descubre cáncer de colon, la detección temprana aumenta sus posibilidades de recibir un tratamiento exitoso.
Prueba de detección de depresión	Todos	<b>Anualmente</b> Mantener la salud mental en estos momentos difíciles es importante. Su proveedor cuenta con una herramienta sencilla que revela si usted experimenta los efectos de la depresión y puede ayudarle a tomar medidas para sentirse mejor.
Prueba de detección de diabetes	Todos	<b>Anualmente</b> Más de 34 millones de estadounidenses tienen diabetes. Sin un diagnóstico, la diabetes puede descontrolarse y causar una enfermedad cardíaca, una enfermedad vascular, insuficiencia renal, ceguera o la amputación de un miembro.
Examen de la vista	Todos	<b>Anualmente</b> La vista es importante y su oftalmólogo querrá realizarle una prueba de detección de glaucoma y otras enfermedades oculares para proteger la visión. Si tiene diabetes, es fundamental realizarse una prueba de detección de la enfermedad diabética de la vista (retinopatía).
Incontinencia urinaria	Todos	<b>Cada vez que tenga escape de orina</b> Asegúrese de hablar con su proveedor si tiene algún escape de orina. Si es así, ¡puede recibir ayuda!

# CONSEJOS SOBRE SEGURIDAD PARA LOS MIEMBROS



Muchas de estas situaciones peligrosas se pueden evitar si se toman las precauciones correspondientes. Recuerde planificar con anticipación para su seguridad y bienestar.

La seguridad es una parte importante de vivir bien y envejecer bien. Cada estación presenta nuevos peligros para la población mayor. Para evitar una situación peligrosa que pueda tener un impacto negativo en su salud, AgeWell New York ofrece los siguientes consejos para mantenerse a salvo durante el año:

- Todavía es **invierno** en Nueva York y el clima frío puede presentar muchas amenazas contra su seguridad. Evite las temperaturas muy bajas al quedarse adentro o use capas de ropa cuando salga. Esto incluye un abrigo pesado, guantes, gorro, bufanda y calcetines gruesos. Tenga cuidado con la nieve y el hielo; observe donde pisa, utilice calzado adecuado y pida ayuda.
- *Las lluvias de abril traen las flores de mayo.* Así dice el refrán. La lluvia en **primavera** puede provocar que el césped y las vías peatonales se vuelvan resbaladizos. Evite las caídas mediante el uso de barandas, zapatos antideslizantes y un bastón o caminador, en caso de ser necesario. Si usted o su ser querido conducirá durante la temporada de lluvias, asegúrese de contar con limpiaparabrisas y bandas de rodamiento eficaces.
- Si bien el **verano** aún parece estar lejos, planificar es una excelente manera de estar preparado. En los meses más calurosos, debe usar ropa liviana y sombreros al aire libre, colocarse protección solar y mantenerse hidratado. Asegúrese de controlar que sus medicamentos no interactúen con la luz solar y evite las picaduras de insectos mediante el uso de repelente.
- Durante los meses del **otoño**, debe mantenerse lejos de los montículos de hojas y de las hojas húmedas, ya que presentan un riesgo para las caídas. También es una época ideal para realizar la limpieza de otoño. Organizarse puede reducir el desorden, lo cual puede provocar tropiezos y caídas. Con menos luz de día, asegúrese de que su espacio habitable en el interior y al aire libre esté adecuadamente iluminado y, si utiliza temporizadores, ajuste la hora ya que oscurece más temprano.

## CÓMO ADMINISTRAR SUS FACTURAS MÉDICAS

Si usted es miembro de un plan de medicamentos con receta de Medicare Advantage de AgeWell New York o si tiene otro plan de Medicare,\* está protegido contra la facturación de saldos. Esto significa que los proveedores solo pueden facturarle por los montos detallados en su plan (consulte la Evidencia de cobertura que figura en nuestro sitio web en [agewellnewyork.com](http://agewellnewyork.com)). Cuando usted reciba una factura de su proveedor, revise el estado de cuenta para asegurar que refleje los servicios recibidos y que su proveedor solo le facture los copagos, deducibles o coseguro (costo compartido). \*Si tiene cobertura de Medicare con otro proveedor, revise su Evidencia de cobertura para obtener información sobre el plan.

Si tiene alguna pregunta sobre una factura, puede enviar una copia a AgeWell New York para que la revisen. Asegúrese de guardar una copia para usted. Puede enviar copias por correo postal o correo electrónico a AgeWell New York, 1991 Marcus Ave Suite M201, Lake Success, NY 11042 o a [MemberBills@agewellnewyork.com](mailto:MemberBills@agewellnewyork.com).

Si tiene preguntas, también puede llamarnos al 866-586-8044. Asegúrese de proporcionarnos todos los detalles del estado de cuenta para que podamos investigar y hacer un seguimiento debidamente. Necesitaremos el nombre del proveedor, el número de cuenta/factura, las fechas de servicio, los cargos, el saldo indicado como responsabilidad del paciente y la información de contacto que figura en estado de cuenta.

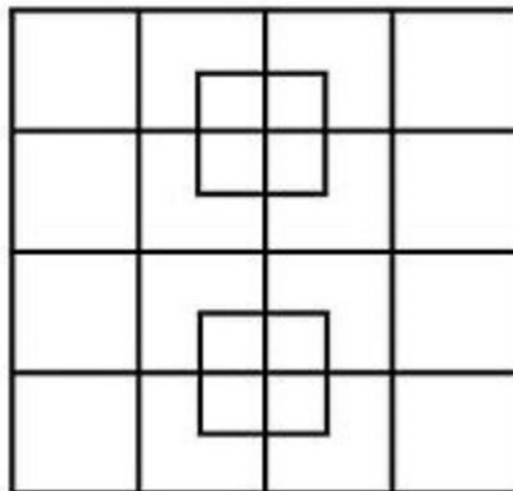


# ACTIVIDADES MENTALES

## ENSALADA DE PALABRAS DE INVIERNO

oenitr \_\_\_\_\_  
apal \_\_\_\_\_  
eiven \_\_\_\_\_  
faubdan \_\_\_\_\_  
noaplams \_\_\_\_\_  
caevntis \_\_\_\_\_  
vinorine \_\_\_\_\_  
ífro \_\_\_\_\_  
comueñ ed viene \_\_\_\_\_

## ¿CUÁNTOS CUADRADOS HAY?



Total de cuadrados: \_\_\_\_\_

## ÚNASE AL PROGRAMA EMBAJADOR DE LA COMUNIDAD DE AGEWELL NEW YORK

Como miembro del Programa Embajador de la Comunidad (Community Ambassador Program, CAP), usted puede ayudar a AgeWell New York a cubrir las necesidades de las comunidades que atendemos. Su opinión realmente puede marcar la diferencia en la mejora de la atención médica para sus compañeros neoyorquinos.

Este programa voluntario le brindará una mejor comprensión del sistema de atención médica y ayudará a AgeWell a mejorar de manera continua los servicios al compartir su visión.

Para obtener más información, comuníquese con su administrador de atención o asesor de bienestar, o bien, comuníquese con nosotros al **866-586-8044** o a [info@agewellnewyork.com](mailto:info@agewellnewyork.com). ¡Esperamos tener novedades suyas!

## EN LA COCINA CON JOYCE



### TARTA DE CALABACÍN

#### Ingredientes

3 tazas de calabacín con cáscara y en cubos  
1 cebolla grande en cubos  
½ taza de queso parmesano  
1 taza de mozzarella rallada  
½ taza de aceite vegetal  
1 taza de Bisquick  
4 huevos batidos  
Una pizca de perejil y pimienta

Ingerir comidas nutritivas promueve un estilo de vida saludable. Disfrute de esta receta del personal de AgeWell New York. Coma bien, viva bien, siéntase bien y envejezca bien.

#### Instrucciones

Mezcle todos los ingredientes en un recipiente grande.  
Engrase una bandeja para hornear de 9 x 9. Hornee a 350 grados durante 40 minutos o hasta que tenga una apariencia ligeramente dorada.



**1991 Marcus Avenue, Suite M201  
Lake Success, NY 11042-2057**

**MLTC al 1-866-586-8044**

De lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 5:00 p. m.

**Medicare al 1-866-237-3210**

Los 7 días de la semana, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.  
Nota: desde el 1 de abril hasta el 30 de septiembre,  
es posible que usemos tecnologías alternativas  
durante los fines de semana y los feriados nacionales.

**TTY/TDD al 1-800-662-1220**

 [www.facebook.com/AgeWellNewYork](http://www.facebook.com/AgeWellNewYork)

 [www.twitter.com/AgeWellNY](http://www.twitter.com/AgeWellNY)

 [www.linkedin.com/in/AgeWellNewYork](http://www.linkedin.com/in/AgeWellNewYork)

[agewellnewyork.com](http://agewellnewyork.com)

## INFORMACIÓN SOBRE SALUD Y BIENESTAR DE AGEWELL NEW YORK A SU ALCANCE

**Visite [agewellnewyork.com](http://agewellnewyork.com) para obtener más  
información sobre:**

- Planes y beneficios de salud
- Directorios de proveedores y farmacias
- Recursos comunitarios
- Las noticias más recientes sobre la atención médica
- Información sobre los próximos eventos
- Consejos para una vida saludable
- Y más

AgeWell New York se esfuerza por garantizar que nuestro sitio web sea accesible para todos. Satisface a los lectores en 14 idiomas y contiene configuraciones accesibles para las personas con discapacidades. Descubra cómo vivir bien, sentirse bien y envejecer bien en Nueva York.

**AgeWell New York se complace en anunciar la nueva ubicación de nuestra oficina en El Bronx en 1120 Morris Park Avenue, Suite 3B, Bronx, NY 10461. Continuaremos proporcionándole a la comunidad del Bronx un acceso sencillo a nuestros servicios.**

AgeWell New York organiza reuniones trimestrales del Comité Asesor de Afiliados (Enrollee Advisory Committee, EAC) para la atención administrada a largo plazo (Managed Long Term Care, MLTC) con el objetivo de involucrar de manera efectiva a los afiliados/miembros y los representantes de las familias para obtener comentarios, trabajar en colaboración con la amplia variedad de partes interesadas y ganarse la confianza del público al ser transparente y responsable del funcionamiento de AgeWell New York. Para participar en la próxima reunión, póngase en contacto con su administrador de atención.

### RESPUESTAS A LAS ACTIVIDADES MENTALES:

**ENSALADA DE  
PALABRAS DE  
INVIERNO  
RESPUESTAS**

trineo  
pala  
nieve  
bufanda  
manoplas  
ventisca  
invierno  
frío  
muñeco de nieve

**¿CUÁNTOS  
CUADRADOS HAY?  
RESPUESTAS**

Cuadrados  
pequeños: 8  
Cuadrados  
individuales: 18  
Cuadrados de 2 x 2: 9  
Cuadrados de 3 x 3: 4  
Cuadrados de 4 x 4: 1  
TOTAL DE  
CUADRADOS: 40