

CARE CONNECTIONS

Comuníquese con Sus Médicos para Una Mejor Coordinación de la Atención

Tarde o temprano, todas las personas ven a más de un médico. Todos sus médicos deberían contar con la información que necesitan para coordinar su atención médica. Así, sus médicos u hospitales pueden trabajar en conjunto para brindarle la atención médica adecuada.

Es importante que planee con anticipación. ¿Va a un médico nuevo? Su médico habitual debería hablar con el médico nuevo para explicarle por qué usted necesita más cuidados. ¿Regresa a casa después de haber estado hospitalizado? Debería contar con un plan para los cuidados en su casa.

Aquí tiene algunas cosas que puede hacer para ayudar a coordinar su atención:

- Lleve consigo la información importante sobre su afección, su médico y su farmacia.



- Lleve una lista de sus medicamentos cuando vaya a la cita con su médico u hospital nuevos.
- ¿Hay algún familiar o amigo que ayude con sus cuidados? Pídale a esa persona que lo acompañe a la cita.
- Anote todas las preguntas que tenga antes de su cita o su estadía en el hospital. Pregunte todo lo que no entienda.
- Cuando deje el hospital, haga una cita para ver a su médico dentro de los siete días siguientes. Lleve su plan de alta del hospital cuando vaya a su cita.

Fuente: Center for Advancing Health. *The Handoff: Your Roadmap to a New Doctor's Care* (El Traspaso: Su Hoja de Ruta Para la Atención de un Nuevo Médico). www.cfah.org/prepared-patient/prepared-patient-articles/the-handoff-your-roadmap-to-a-new-doctor-care

Mantenga Bajo Control los Desencadenantes del Asma en Otoño

Si tiene asma, preste atención a estos desencadenantes del asma en otoño:

Polen de la planta ambrosía.

Este alérgeno es especialmente abundante entre las 10 a.m. y las 3 p.m. Mantenga las ventanas cerradas y limite las actividades al aire libre durante estas horas del día.

Días más fríos. Cuando esté afuera y el clima esté frío, use una bufanda que le cubra la boca y la nariz.

Moho. Las hojas que caen de los árboles son el principal lugar donde crece el moho. Use un barbijo cuando junte las hojas o pídale a otra persona que las junte.

Virus. Los resfriados y la gripe pueden desencadenar el asma. Por eso, aplíquese la vacuna anual contra la gripe (flu shot) y evite estar con gente que está enferma.

Fuente: *Asthma and Allergy Foundation of America. Asthma: What Causes or Triggers Asthma? (Asma: ¿Qué Causa o Desencadena el Asma?).* www.aafa.org/page/asthma-triggers-causes.aspx

¿Se Trata de Pérdida de Memoria o de la Enfermedad de Alzheimer?

Los blancos en la memoria, como perder las llaves u olvidarse del nombre de una persona, pueden preocupar. ¿Pero son en verdad señal de un problema real?

Algo que distingue a la pérdida de memoria debida a la enfermedad de Alzheimer es que afecta la forma en que usted funciona todos los días. La pérdida de memoria en las personas con Alzheimer puede ser, por ejemplo, hacer la misma pregunta una y otra vez, u olvidarse continuamente la información al poco tiempo de haberla aprendido.

También hay otros síntomas a los que debe prestar atención. Por ejemplo:

Dificultad para seguir instrucciones o para resolver problemas. La enfermedad de Alzheimer puede hacer que le resulte difícil resolver problemas o seguir un plan. Por ejemplo, las personas con Alzheimer pueden tener dificultades continuamente para manejar el dinero, pagar las cuentas o seguir una receta familiar.

Cambios en la personalidad. Todo el mundo se siente a veces malhumorado, pero es común que la gente con la enfermedad de Alzheimer tenga cambios en su personalidad en general. Algunas personas con esta enfermedad se vuelven más agresivas, o se sienten más tensas, temerosas o confundidas.



Problemas para realizar tareas familiares. Las personas con Alzheimer pueden tener problemas para completar tareas simples que alguna vez les habían resultado fáciles, como comprar comestibles o cocinar.

Si observa cualquiera de estos síntomas, hable con su médico. Admitir que usted o una persona que usted ama pueda tener signos de demencia puede ser difícil e incluso causarle algo de temor. Pero, con ayuda, tendrá más posibilidades de manejar mejor la enfermedad y vivir la vida de la mejor forma posible.

Fuente: Alzheimer's Association. 10 Early Signs and Symptoms of Alzheimer's (Diez Síntomas Tempranos de la Enfermedad de Alzheimer). www.alz.org/alzheimers_disease_10_signs_of_alzheimers.asp



CommUnity Línea de Ayuda

NÚMERO DE CAL RETRANSMISIÓN
1-866-775-2192 DE VIDEO
1-855-628-7552

Ofrecemos recursos sin fines lucrativos como ayuda con los alimentos, el alquiler y los servicios públicos.

Entrene A Su Cerebro

Si se trata del bienestar de su cerebro, deje que el lema "hay que usarlo o se pierde" sea su guía. Hay numerosos estudios que muestran que la estimulación intelectual ayuda a que su cerebro se mantenga en forma. También se relaciona con un menor riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer más adelante en la vida.

Muchas personas asocian el ejercicio mental con resolver crucigramas o jugar al ajedrez. Pero si esas actividades no le resultan interesantes, está bien. Hay otras maneras de entrenar su músculo mental. Puede jugar a las cartas, crear música o conversar sobre las noticias del día con sus amigos. Eso también puede ayudar.

Incluso pasar tiempo buscando cosas en Internet. Un estudio reciente observó el cerebro de personas mayores de 55 años mientras navegaban en la Web. Las exploraciones de cerebro se hicieron empleando un tipo de resonancia magnética que muestra qué partes del cerebro están

activas en ese momento. En las personas que ya habían usado Internet antes, las exploraciones de cerebro mostraron que, para buscar cosas en línea, utilizaban diferentes circuitos cerebrales que simplemente para leer. Buscar en la Web puede haber modificado los circuitos cerebrales involucrados en la toma de decisiones y el razonamiento complejo. Eso tiene sentido, ya que son muchas las decisiones que uno toma cada vez que realiza búsquedas en la Web. Los cerebros de esas personas aprendieron a realizar las tareas de búsqueda en Internet de manera más eficiente.

Fuente: Institutos Nacionales de la Salud (NIH). NIH State-of-the-Science Conference Statement: Preventing Alzheimer's Disease and Cognitive Decline (Cómo Prevenir la Enfermedad de Alzheimer y el Deterioro Cognitivo). http://consensus.nih.gov/2010/docs/alz/alz_stmt.pdf



¿Puede Resolver Este Sudoku?

Ayudándose con los números ya marcados, complete el resto de la grilla 6x6 para que cada columna, cada fila y cada uno de los seis recuadros de 2x3 tengan números del 1 al 6, sin repetir. La solución está en la página 6.



4			5		
6			4	2	
		6			
			3		
	6	3			2
		2			3

Súmese a la Edad Dorada de la Actividad Física

Hacer actividad cuando uno es mayor es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud. Entre sus muchos beneficios, el ejercicio ayuda a reducir el riesgo de tener una enfermedad cardíaca y un ataque cerebral, diabetes tipo 2 y los cánceres de seno y de colon. La actividad física también fortalece los músculos y los huesos, para que usted pueda seguir haciendo las cosas que adora.

A menos que tenga algún problema de salud que se lo impida, la recomendación es que haga 150 minutos de actividad física de moderada a intensa todas las semanas, tal como caminar con paso enérgico. También debería hacer actividades para fortalecer sus músculos al menos dos veces a la semana para trabajar todos los grupos musculares grandes: piernas, cadera, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos.



Para disfrutar de las ventajas antiedad de la actividad física, siga estas recomendaciones:

1. **Empiece poco a poco.** Si no acostumbraba hacer ejercicio, obtenga la autorización de su médico para empezar y comience caminando cinco minutos al día hasta llegar a caminar 30 minutos todos los días de la semana, o casi todos. Mientras hace esto, intente ir a una clase de entrenamiento de fuerza o haga ejercicios de ese tipo en su casa modificados para su nivel de aptitud física.
2. **Tenga en cuenta sus problemas de salud, pero siga moviéndose.** Si desarrolla alguna afección, por ejemplo, osteoartritis, que le impida hacer su actividad favorita, haga lo que pueda. Pruebe con actividades más suaves para las articulaciones, como andar en bicicleta o nadar. Para fortalecer su esqueleto, haga también ejercicios con peso, como caminar o trotar, de ser posible, para lograr un entrenamiento completo.
3. **Desafíese.** Vaya aumentando gradualmente la intensidad, la duración y la frecuencia de sus sesiones de ejercicio. Pero reduzca la exigencia o descanse si siente alguna molestia. Asegúrese de consultar a su médico antes de empezar un programa de ejercicios.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. How Much Physical Activity Do Older Adults Need? (¿Cuánta Actividad Física Necesitan los Adultos Mayores?). www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/olderadults.html

Hable Siempre Con Su Médico

Hable siempre con sus médicos sobre cuál es la atención adecuada para usted. Este material no reemplaza el consejo de su médico. Está basado en fuentes de terceros. Se lo ofrecemos únicamente con fines informativos. Además, Easy Choice no garantiza ningún resultado relacionado con la salud. Consulte su plan o llame a Servicios para Miembros para averiguar si un servicio está cubierto. Llame al 911 o a su médico de inmediato si se presenta una emergencia de salud.



Tome Medidas Para Evitar las Caídas

Especialmente en las personas mayores, las caídas accidentales pueden ocasionar lesiones graves, discapacidad e incluso la muerte. Hay cosas que puede hacer para reducir su riesgo de caerse.

Converse con su médico sobre el riesgo de caerse. El profesional quizás quiera hacerle pruebas para evaluar su riesgo, y puede recomendarle medidas de prevención. Aquí tiene algunas cosas que puede hacer para evitar una caída:

- Obtenga el permiso de su médico para comenzar un programa de actividad física regular. Los ejercicios que mejoran el equilibrio y la coordinación, como el tai chi, son muy útiles.
- Haga que un médico de los ojos (oftalmólogo) le revise la visión al menos una vez al año.
- Pídale a su médico o su farmacéutico que revise todos sus medicamentos, ya que podrían causarle mareos o confusión.
- Cuide la seguridad en su hogar. Por ejemplo, quite los objetos amontonados en el piso, mejore la iluminación en la zona de las escaleras y otros puntos peligrosos, e instale barras de sujeción en el sanitario.
- Siempre use zapatos cómodos de taco bajo.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *What You Can Do to Prevent Falls (¿Qué Puede Hacer Para Evitar las Caídas?)*. <http://www.cdc.gov/steady/patient.html>

Haga Clic o Llame para Enterarse de las Últimas Novedades sobre la Cobertura de Medicamentos

¿Desea encontrar las últimas novedades sobre los medicamentos que cubrimos? Visite nuestro sitio web para ver nuestro formulario más actualizado. Allí también podrá:

- Ver cuáles son los medicamentos que hemos agregado recientemente.
- Buscar cambios en los requisitos de los medicamentos o los límites de cobertura de los medicamentos.

Tenga en cuenta que muchos de los medicamentos con marca comercial han sido reemplazados recientemente por sus versiones genéricas en el formulario. Para ver el formulario específico de su plan en el sitio web, visite www.easychoicehealthplan.com y haga clic en “Drug Formulary Search” (Búsqueda de Formulario de Medicamentos). En la página que sigue, haga clic en el vínculo “Drug Formulary Search Tool” (Herramienta de Búsqueda de Formulario de Medicamentos) que corresponda a su plan. Eso abrirá la página donde podrá buscar los medicamentos. Siga las instrucciones que aparezcan allí. También puede llamarnos al número

que figura en el reverso de su tarjeta de ID de miembro.



Recomiéndenos a Otras Personas



Si le hemos ayudado, entonces puede que usted conozca a otras personas elegibles para tener Medicare que puedan beneficiarse con nuestros servicios. Si es así, pídale que nos llamen al número **1-866-999-3945 (TTY 1-800-735-2929)** de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m. para hablar sobre lo que necesitan de un plan de salud.

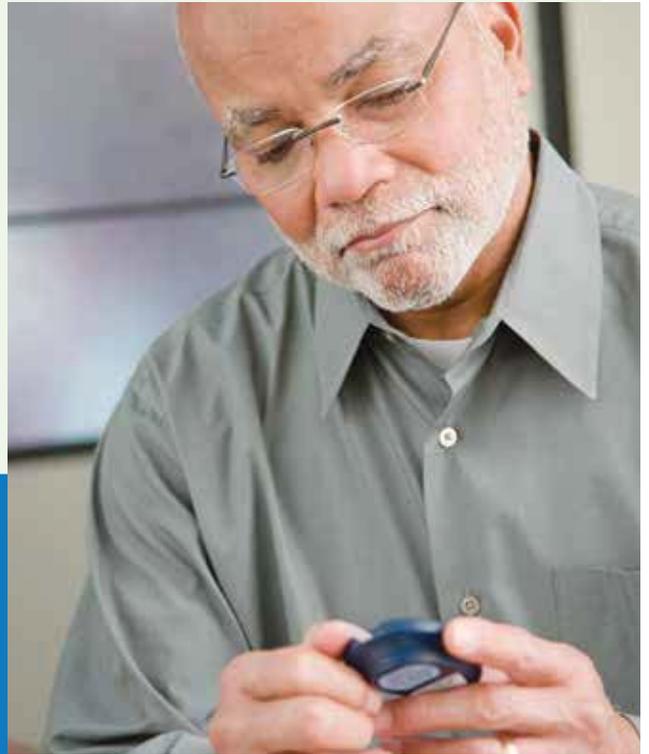
Maneje Su Diabetes

¿Tiene diabetes? Si es así, visite a su médico con regularidad para los siguientes exámenes:

- A1C: al menos dos veces al año.
- Presión arterial: en cada visita al médico.
- Colesterol: al menos, una vez al año.
- Examen de los ojos: un examen anual completo de la vista para personas con diabetes.

Easy Choice ofrece un programa GRATUITO para el manejo de la diabetes. Para obtener más

información o para inscribirse en el programa, llame al 1-866-999-3945, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. (TTY 1-800-735-2929).



¿Qué Es la Prediabetes?

La prediabetes es un nivel alto de azúcar en la sangre. No tan alto como para que le diagnostiquen diabetes. Pero igualmente es una afección seria. Muchas de las personas con diabetes probablemente tuvieron primero prediabetes. Reduzca su riesgo haciendo lo siguiente:

- **Haga actividad física:** caminar 30 minutos al día es un buen comienzo.
- **Coma correctamente:** pídale orientación a su médico para armar un plan de comidas saludable.



Fuentes:

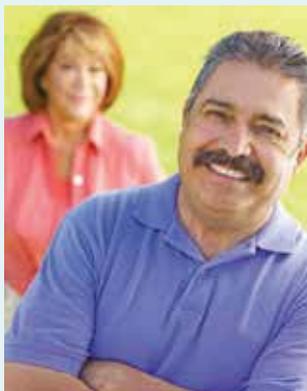
1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades *Managing Diabetes (El Manejo de la Diabetes)*. www.cdc.gov/diabetes/managing/index.html
2. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. *Diabetes*. www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/diabetes/Pages/default.aspx

Solución del Sudoku

4	2	1	5	3	6
6	3	5	4	2	1
3	5	6	2	1	4
2	1	4	3	6	5
5	6	3	1	4	2
1	4	2	6	5	3

Algunos Datos Clave Sobre el Cáncer de Próstata

El cáncer de próstata es el cáncer más común (además del cáncer de piel) entre los hombres estadounidenses. A alrededor de uno de cada siete hombres se les diagnosticará cáncer de próstata en algún momento. Aquí tiene algunos datos clave que todo hombre debería saber.



El riesgo de tener cáncer de próstata aumenta rápidamente después de los 50 años. La edad es el factor de riesgo más fuerte para este tipo de cáncer.

Sin embargo, no todos los hombres necesitan hacerse pruebas para ver si tienen cáncer de próstata. El análisis de sangre de PSA con frecuencia puede detectar el cáncer de próstata de manera temprana, antes de que aparezcan los síntomas. Pero no es infalible. Hable con su médico y tome una decisión informada respecto de si el análisis de PSA es adecuado para usted. En ocasiones el médico también hará un examen rectal. Si un análisis de PSA o un examen rectal sugieren que usted podría tener cáncer de próstata, podría necesitar más pruebas para saber con seguridad.

Los síntomas que podrían indicar problemas con la próstata no deben pasarse por alto. Muchos hombres con cáncer de próstata no tienen ningún síntoma. Por eso, es crucial que hable con su médico sobre las pruebas y análisis de detección. Pero otros sí tienen síntomas, por ejemplo:

- Dolor al orinar
- Un flujo de orina débil
- Orinar con más frecuencia, especialmente a la noche
- Sangre en la orina o el semen
- Problemas para tener una erección

Si desarrolla cualquiera de estos síntomas, hable con su médico. Con frecuencia, se deben a otras cosas que no son cáncer, pero es importante que lo revisen.

Fuente: Sociedad Americana contra el Cáncer. Prostate Cancer (Cáncer de Próstata). www.cancer.org/acs/groups/cid/documents/webcontent/003134-pdf.pdf

Visite Nuestro Sitio Web para Mantenerse Informado

¿Sabía que puede encontrar una gran cantidad de información acerca de nuestros planes y beneficios en www.easychoicehealthplan.com? Puede descargar una copia actualizada de su *Evidencia de Cobertura* (EOC). Allí encontrará detalles de lo que cubre su plan, pautas para obtener atención médica, los derechos y responsabilidades de los miembros, y mucho más.

También puede encontrar información sobre:

- Pautas sobre salud conductual
- Pautas sobre salud preventiva
- Documentación de historial médico
- Notificación sobre nuestras prácticas para resguardar la información confidencial
- Pautas sobre la administración de uso
- Disponibilidad de revisión y criterios aplicables
- Evaluación del programa Quality Improvement (QI, programa de Mejora de la Calidad)





P.O. Box 6025
Cypress, CA 90630

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
WELL CARE
HEALTH PLANS

Información sobre salud y bienestar o sobre prevención.

Easy Choice Health Plan (HMO), una empresa de WellCare, es una organización de Medicare Advantage que tiene contrato con Medicare. La inscripción en Easy Choice (HMO) depende de la renovación del contrato.

Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Si desea obtener más información, comuníquese con el plan. Es posible que se apliquen limitaciones, copagos y restricciones. Los beneficios, las primas y/o los copagos o coseguros pueden cambiar el 1 de enero de cada año. El formulario, la red de farmacias y/o la red de proveedores pueden cambiar en cualquier momento. Recibirá una notificación cuando sea necesario. Easy Choice emplea un formulario. Comuníquese con Easy Choice para obtener más detalles.

77623

Easy Choice Health Plan, Inc., complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-999-3945** (TTY: **1-800-735-2929**).

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-999-3945** (TTY: **1-800-735-2929**).

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電**1-866-999-3945** (TTY: **1-800-735-2929**)。