

HealthMatters

TU BOLETÍN INFORMATIVO DE MEDICARE ADVANTAGE



Programa tu visita anual de bienestar **página 2**



1 de cada 4 adultos mayores se caen cada año
Conoce cómo puedes reducir el riesgo **página 4**

Atención primaria frente a atención de urgencia frente a atención virtual
Saber a dónde ir cuando no te sientes bien **página 4**

Verano: Un excelente momento para invertir en tu salud

El verano es la temporada perfecta para concentrarte en tu salud y reducir las probabilidades de enfermarte o lastimarte. El buen tiempo hace que sea más fácil salir, por lo que es un buen momento para ver a tu dentista, oftalmólogo y médico de atención primaria durante tu visita anual.

En esta edición de Health Matters, analizaremos algunas cosas de las que quizá quieras hablar con tu médico, por ejemplo:

- Cualquier inquietud que tengas sobre tu salud, incluidos temas que podrían ser embarazosos, como pérdida de orina, página [3](#).
- Los beneficios del ejercicio para tu salud física y mental, página [3](#).
- Caídas y formas en que puedes reducir el riesgo de caídas, página [4](#).
- Dónde ir cuando necesitas atención, página [4](#).



El beneficio de tu programa de acondicionamiento físico SilverSneakers® incluye programas especiales de prevención de caídas, como SilverSneakers Stability y Well-Balanced, para ayudar a los adultos mayores a mejorar la fuerza, el equilibrio y la coordinación.

Tu futuro yo te agradecerá: Programa tu visita anual de bienestar

Tu plan Jefferson Health Plans Medicare cubre una visita anual de atención preventiva con tu médico, llamada visita anual de bienestar de Medicare, sin costo alguno para ti. En esta visita, tú y tu médico hablarán sobre tus inquietudes y objetivos de salud. Juntos, elaborarán un plan para ayudarte a mantenerte saludable y reducir el riesgo de enfermedad.



4 Consejos para aprovechar al máximo tu visita anual de bienestar

1. Antes de tu visita, escribe cualquier pregunta para tu médico. Puede que quieras hacer preguntas sobre ejercicios, dieta, sueño, tus medicamentos, vacunas, exámenes de detección o problemas de memoria.
2. Al comienzo de tu visita, informa a tu médico qué te molesta. Sé lo más claro posible sobre tus inquietudes.
3. Pregúntale al médico si tienes todas las vacunas, exámenes de detección y pruebas.
4. Si tienes más preguntas después de tu visita, llama a tu médico.

Según tu edad y tu plan, también puedes ganar Wellness Rewards que puedes usar con tu tarjeta Flex por completar tu visita anual de bienestar, mamografías o exámenes de detección de cáncer. Para obtener más información, visita JeffersonHealthPlans.NationsBenefits.com o llama al 1-800-974-6443 (TTY 711).

¿Deseas mejorar tu salud mental? ¡Haz actividad física!

Estar físicamente activo puede ayudarte a pensar con más claridad, aprender cosas nuevas, resolver problemas, estimular tu memoria y reducir la ansiedad y la depresión, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Actividades como caminar enérgicamente, nadar, bailar o incluso hacer tareas domésticas pueden ayudar a reducir el riesgo de pérdida de memoria y demencia, incluida la enfermedad de Alzheimer.

La mayoría de los planes de Jefferson Health Plans Medicare tienen acceso a SilverSneakers, un

programa de salud y acondicionamiento físico que se centra en cuatro áreas importantes: resistencia, fuerza, flexibilidad y equilibrio. Con clases en persona y en línea, seguro encontrarás el programa de acondicionamiento físico adecuado para ti. Los miembros pueden acceder al Salvation Army Kroc Center de Philadelphia o Camden, o al PASSi Evergreen Center.

¿Te interesa inscribirte?

Visita [SilverSneakers.com](https://www.silver sneakers.com) o comunícate con Servicios para Miembros al **1-866-901-8000**.



Tienes acceso a servicios y recursos de salud conductual a través de Optum. Para obtener más información, llama al **1-800-424-3704**.

Decir secretos puede ser algo bueno: Habla con tu médico sobre las pérdidas de orina

La incontinencia urinaria a menudo se considera un tema tabú, pero es más común de lo que crees, dice la Dra. Radhika K. Ailawadi, directora de uroginecología de Lehigh Valley Health Network, parte de Jefferson Health. Muchas mujeres lidian con la incontinencia, pero tú no tienes que hacerlo. Existen formas en las que puedes controlar la vejiga y tu vida.

“Aunque puede ser embarazoso, la incontinencia afecta a millones de mujeres y se vuelve más común a medida que envejeces”, dice.

Categorías de incontinencia en mujeres

1. La incontinencia urinaria de esfuerzo significa pérdida de orina cuando se ríe, tose, estornuda o hace ejercicio. Es el tipo más común y afecta a casi la mitad de todas las mujeres.
2. La incontinencia urinaria de urgencia es cuando no puedes contener la orina una vez que sientes la necesidad de orinar. Las mujeres con este tipo pueden tener accidentes si no pueden llegar al baño de inmediato o pueden necesitar ir tan a menudo como cada hora.
3. La incontinencia mixta es cuando tienes tanto incontinencia de esfuerzo como incontinencia de urgencia.

Formas de tratar la incontinencia

- Evitar ciertos alimentos y bebidas, especialmente aquellos con alcohol y cafeína
- Controlar la ingesta de líquidos durante todo el día y por la noche
- Ejercicios de Kegel, que son movimientos de apretar y liberar que ayudan a fortalecer los músculos pélvicos y de la vejiga
- Fisioterapia para ayudarte a aprender cómo hacer ejercicios de Kegel de la manera correcta
- Medicamentos
- Cirugías

“Si la incontinencia restringe tus actividades, tus interacciones sociales, o tienes pérdidas de orina durante el sueño, realmente debes hablar con tu médico”, dice el Dr. Ailawadi. “No es algo de lo que avergonzarse y podemos ayudar.”

Tus opciones de atención:

Atención primaria, atención de urgencia y visitas virtuales simplificadas

Cuando no te sientes bien, saber a dónde acudir para recibir atención puede marcar una gran diferencia. Conocer tus opciones, como atención primaria, atención de urgencia y visitas virtuales, puede ayudarte a recibir la atención adecuada cuando la necesites.



Consulta a tu **proveedor de atención primaria (PCP)** para realizarte chequeos y cuando no te sientas bien debido a una enfermedad o lesión leve. Tu PCP supervisa tu atención general y te ayuda a controlar cualquier enfermedad crónica que puedas tener.



Usa la **atención de urgencia** para enfermedades, infecciones o lesiones pequeñas que no sean de emergencia cuando tu PCP no está disponible.



La **atención virtual** te permite consultar a un médico desde la comodidad de tu hogar por inquietudes frecuentes, citas de seguimiento o cuando necesites asesoramiento médico rápido.

Consultar a un proveedor, ya sea en persona o en línea, es una manera fácil de cuidar tu salud. Para asegurarte que tu médico está en nuestra red, o para encontrar un nuevo proveedor de atención primaria o un especialista, visita [JeffersonHealthPlans.com/FindADoctor](https://www.jeffersonhealthplans.com/FindADoctor).

¿Necesitas atención en tu hogar? Las visitas virtuales están disponibles a través de JeffConnect.

Regístrate en línea: [JeffConnect.org](https://www.JeffConnect.org)

Descarga: Aplicación JeffConnect

Llama al: Llama al 1-800-JEFF-NOW para programar una cita



Visita [JeffersonHealthPlans.com/Medicare](https://www.JeffersonHealthPlans.com/Medicare) o llama al **1-866-901-8000 (TTY: 1-877-454-8477)** si tienes alguna pregunta sobre tus beneficios.

De 8 a.m. a 8 p.m., de lunes a viernes
(del 1.º de abril al 30 de septiembre)

De 8 a.m. a 8 p.m., los 7 días de la semana
(del 1.º octubre al 31 de marzo)

Informa a tu médico si te has caído

Uno de cada cuatro adultos mayores se cae cada año, pero menos de la mitad se lo dice a su médico. Asegúrate de pedirle a tu médico de atención primaria que revise tu riesgo de caídas.

6 consejos para prevenir caídas

1. Habla con tus médicos sobre los efectos secundarios de los medicamentos.
2. Haz que tu hogar sea más seguro usando luces nocturnas, instalando barras de seguridad en el baño y asegurando la alfombra al piso.
3. Párate lentamente para evitar mareos.
4. Haz ejercicios de fuerza y equilibrio.
5. Hazte un examen de la vista y la audición con regularidad.
6. Usa un bastón o andador si necesitas más estabilidad.

Información del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento