



Adelante

SU GUÍA PARA EL BUEN VIVIR

OTOÑO / INVIERNO 2022

COMPRENDA
SU COBERTURA
PARA EL 2023

LA IMPORTANCIA
DE UNA ATENCIÓN
COORDINADA

USE VISITAS
VIRTUALES PARA
AYUDARLE DURANTE
LA TEMPORADA DE
INFLUENZA

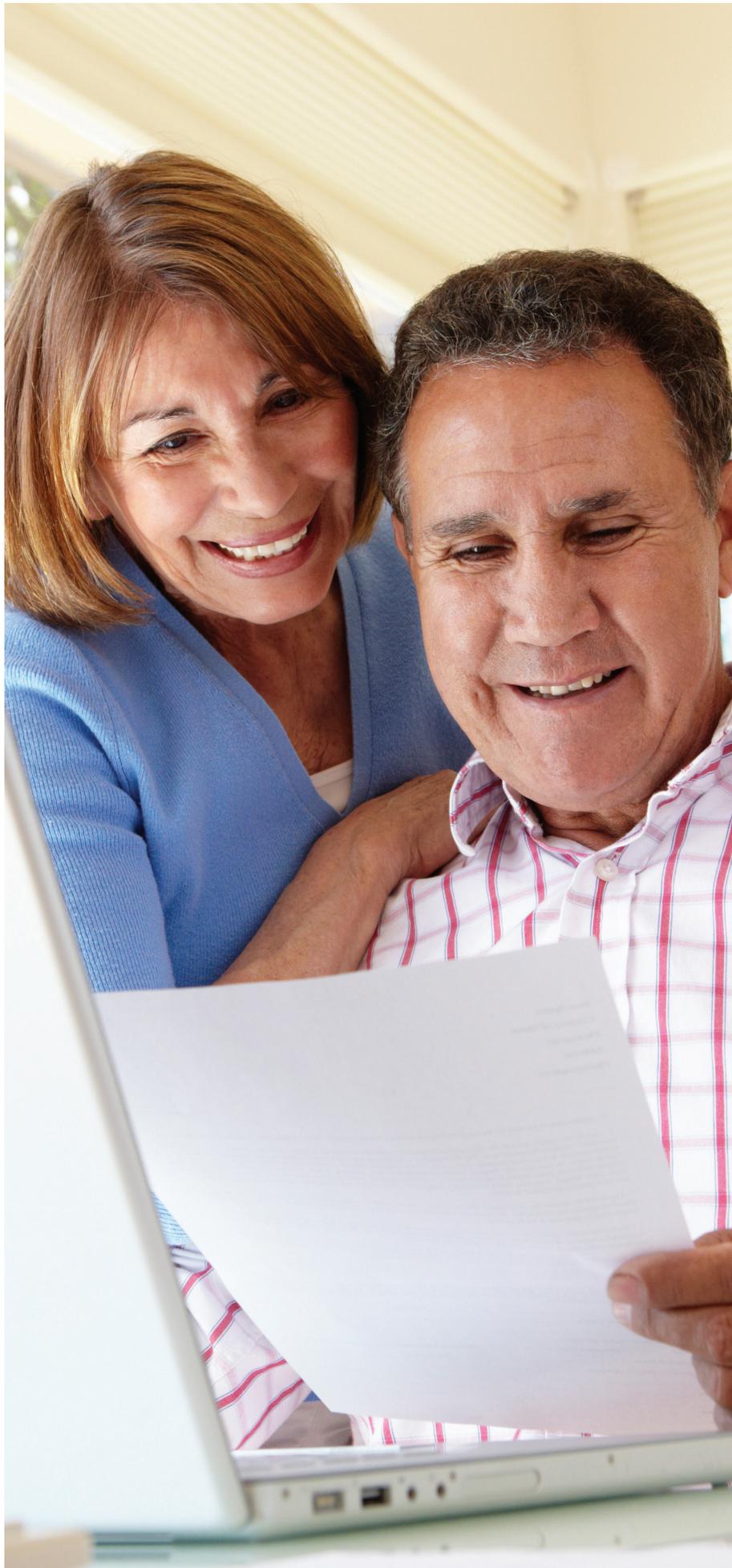
LISTA DE VERIFICACIÓN
PARA SU CONTROL
ANUAL 2022



OTOÑO / INVIERNO

EDICIÓN 2022

- 3 COMPRENDA SU COBERTURA PARA EL 2023
- 4 3 PROBLEMAS DE SALUD QUE PODRÍAN CONSIDERARSE VERGONZOSOS, PERO NO LO DEBERÍAN
- 6 CÓMO COMPARAR PLANES UTILIZANDO LA CALIFICACIÓN DE ESTRELLAS DE MEDICARE
- 7 LA IMPORTANCIA DE UNA ATENCIÓN COORDINADA
- 8 LISTA DE VERIFICACIÓN PARA SU CONTROL ANUAL 2022
- 10 USE VISITAS VIRTUALES PARA AYUDARLE DURANTE LA TEMPORADA DE INFLUENZA
- 11 CENTRO DE JUEGOS
- 12 MISIÓN CONTROL
- 14 MINI TARTAS DE MOUSSE DE CALABAZA CONGELADAS
- 15 NO ES DEMASIADO TARDE PARA VACUNARSE CONTRA LA INFLUENZA
- 15 CENTRO DE JUEGOS: RESPUESTAS



COMPRENDA SU COBERTURA PARA EL 2023

UnitedHealthcare le brinda opciones cuando se trata de elegir un plan, y ahora es el momento de revisar la cobertura de su plan del 2023 para verificar que este sigue siendo apropiado para sus necesidades. Ya sea que usted permanezca con su plan existente o explore las otras opciones que tenemos disponibles, estamos comprometidos a brindarle la tranquilidad que proporciona un plan con cobertura coordinada y fácil de entender. Eso significa ayudarle a comprender paso a paso la revisión de su cobertura del próximo año. Para comenzar, utilice esta simple lista de verificación a continuación.

Mire hacia atrás en el último año

Se deben considerar ciertos factores al determinar si usted necesita un plan diferente de UnitedHealthcare, incluyendo:

- ▶ ¿Ha tenido usted algún cambio en su salud?
- ▶ ¿Está usted tomando algún medicamento nuevo?
- ▶ ¿Ha tenido usted alguna enfermedad o lesión que pudiera requerir más atención médica o una diferente en el próximo año?

Revise los materiales informativos de su plan

Hay dos documentos importantes que le ayudarán a comparar los beneficios de este año con los beneficios del plan para el año 2023.

1. Para encontrar actualizaciones de sus beneficios para el próximo año, analice brevemente su **Aviso Anual de Cambios**. Usted debería haberlo recibido por correo, o por correo electrónico, en septiembre.*
2. Para obtener una descripción completa de sus beneficios y cobertura, consulte la **Evidencia de Cobertura** visitando el sitio web de su plan o llamando al número de Servicio al Cliente que se muestra en su tarjeta de identificación de afiliado.*

Revise su lista de medicamentos (formulario)

Analice brevemente su lista de medicamentos del 2023 para asegurarse de entender cómo sus medicamentos están cubiertos. Para encontrar esta lista, visite el sitio web de su plan o llame al número de Servicio al Cliente de UnitedHealthcare que se muestra en su tarjeta de identificación de afiliado.*

¿Todavía tiene preguntas?

Estamos aquí para ayudarle en cada paso del camino, y nuestros representantes de Servicio al Cliente están disponibles para proporcionarle ayuda personalizada. Si aún tiene preguntas después de leer sus materiales informativos y conectarse por Internet, por favor llámenos. Nuestro equipo de Servicio al Cliente tiene las herramientas y los recursos para ayudarle a obtener la atención que usted necesita. Simplemente llame al número que se muestra en su tarjeta de identificación de afiliado.

**El Aviso Anual de Cambios, la Evidencia de Cobertura y el formulario (si es el caso) se pueden encontrar en la página de Documentos y Recursos del Plan en la sección de Avisos Anuales de Cambios.*

3 PROBLEMAS DE SALUD QUE PODRÍAN CONSIDERARSE VERGONZOSOS — PERO NO LO DEBERÍAN

POR HEIDI PEARSON

Algunos problemas de salud podrían considerarse vergonzosos. Como resultado, usted podría evitar compartirlos con cualquier persona, incluso nuestros proveedores de atención primaria (PCP). Pero no atender las preocupaciones delicadas puede conducir a mayores problemas de salud en el futuro. Aquí están tres problemas comunes de salud que las personas podrían estar poco dispuestas a mencionar a su médico. Ya sea que usted esté lidiando con uno de estos u otros problemas de salud que usted ha estado ocultando, recuerde:

- ▶ Muchas personas están lidiando con el mismo problema que usted.
- ▶ Los proveedores han escuchado todo esto antes.
- ▶ Usted merece recibir la ayuda que necesita.

1. Incontinencia urinaria

Por qué sucede: Tanto hombres como mujeres pueden tener fugas de orina. En las mujeres, los músculos pélvicos debilitados o la menopausia son frecuentemente la causa. Las causas comunes para los hombres son una próstata agrandada o una cirugía de próstata.

Otras causas pueden incluir la obesidad, las infecciones del tracto urinario, la diabetes y la enfermedad de Alzheimer.

Qué hacer al respecto: Informe a su PCP acerca de cualquier cambio que usted haya notado en el control de su vejiga o si usted está teniendo

fugas de orina. Ellos pueden ayudarle a manejar la afección mediante la recomendación de opciones de tratamiento, tales como: ejercicios de entrenamiento de la vejiga, medicamentos o cirugía.

2. Problemas de caídas y del equilibrio

Por qué sucede: La posibilidad de caerse aumenta con la edad. Esto puede ser causado por cambios físicos, trastornos de salud o medicamentos. Pero las caídas no tienen que ser parte del envejecimiento.

Qué hacer al respecto: Informe a su PCP sobre cualquier caída que usted haya tenido en los últimos 12 meses (o desde su última consulta al médico) y mencione cualquier aumento en los tropiezos o tambaleos. También mencione cualquier problema de equilibrio. Su PCP puede verificar si ha habido cambios en su visión o audición y puede revisar su presión arterial. Es posible que su PCP le sugiera que utilice un bastón o un andador o que comience un programa de ejercicios o fisioterapia.

3. Sentirse Deprimido

Por qué sucede: La depresión tiene muchas posibles causas, incluyendo: genética, estrés, desequilibrios químicos, medicamentos, cambios estacionales u otros problemas médicos. Sentirse triste o tener otras emociones agobiantes puede ser un tema difícil de hablar.

Qué hacer al respecto: Su salud emocional y mental juega un papel importante en muchos aspectos de su vida, así que asegúrese de hablar con su PCP sobre cómo se está sintiendo emocionalmente.

Los síntomas de la depresión pueden incluir: tristeza, fatiga, mal humor e irritabilidad, además de tener problemas para dormir, según el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA).

Su PCP puede preguntarle si sus emociones han interferido con el trabajo, las relaciones, las actividades diarias u otros intereses. Luego ellos pueden recomendar varios tratamientos, que incluyen: terapia, medicamentos, cambios de dieta, ejercicios de positividad o meditación.

Si usted está teniendo alguno de estos problemas, hable con su PCP sobre las opciones de tratamiento.



CÓMO COMPARAR PLANES UTILIZANDO LA CALIFICACIÓN DE ESTRELLAS DE MEDICARE

CUANDO USTED ESTÁ COMPRANDO POR INTERNET, PODRÍA BUSCAR OPINIONES CONFIABLES SOBRE EN QUÉ COMPARAR. ESTO PODRÍA SER UN COMENTARIO EN INTERNET DE UNA FUENTE CONFIABLE O UN PREMIO QUE UN PRODUCTO RECIBE POR CUMPLIR CON CIERTAS NORMAS DE LA INDUSTRIA.

Estos pueden ayudarle a tomar una decisión informada. Lo mismo se puede decir al comparar planes de Medicare. Cada año, el gobierno federal revisa el desempeño de un plan de salud y publica nuevas calificaciones, basadas en el desempeño de los planes.

Estos se llaman Calificación con Estrellas (Star Ratings) y se proporcionan cada otoño. El sistema de Calificación con Estrellas evalúa la calidad de los planes Medicare Advantage, los Planes para Necesidades Especiales y los planes de la Parte D (medicamentos recetados). Las Calificaciones con Estrellas proporcionan una puntuación en varios indicadores de la calidad, que incluyen:

- ▶ Calidad de la atención que los afiliados reciben
- ▶ Servicio al cliente y otras operaciones del plan de salud
- ▶ Satisfacción de los afiliados

Cada plan recibe de una a cinco estrellas, donde cinco es la más alta.

Un plan con calificaciones altas puede significar que los afiliados sienten que su plan proporciona un buen servicio, y que los médicos proporcionan atención efectiva y de alta calidad. Esto también puede ser una señal de que los afiliados están recibiendo los servicios y exámenes preventivos necesarios para su salud general.

Al comparar planes de Medicare, pregunte sobre la Calificación con Estrellas. La información sobre la Calificación con 5 estrellas también está disponible públicamente en Medicare.gov. Podría haber muchos factores que intervienen en su proceso de toma de decisión, incluyendo: las primas, los gastos adicionales de bolsillo y el tamaño de la red. Pero entender cómo funciona las Calificaciones con Estrellas puede brindarle una herramienta más para encontrar el mejor plan de Medicare que se adapte a sus necesidades.

Usted puede obtener más información sobre la calidad de los planes en su área utilizando la herramienta Buscador de Planes (Plan Finder) en Medicare.gov y luego revisando la Calificación con Estrellas para planes específicos.





LA IMPORTANCIA DE UNA ATENCIÓN COORDINADA

ES IMPORTANTE MANTENER INFORMADO A SU GRUPO DE ATENCIÓN MÉDICA Y REALIZAR LOS PASOS NECESARIOS PARA APROVECHAR AL MÁXIMO CADA CITA

Tener un Proveedor de Atención Primaria (PCP) que le guste y en quien confie es una de las maneras más importantes de manejar su salud. Además de proporcionarle su consulta física y de bienestar anual, su PCP puede actuar como su principal punto de contacto para todo lo relacionado con la salud. Ellos también pueden ayudarle a conectarse con otros especialistas, revisar sus medicamentos e incluso ayudarlo a crear un plan de atención personalizado para ayudarle a mantenerse saludable. Solo recuerde: Es importante que usted y sus proveedores trabajen juntos para coordinar su atención.

PREPÁRESE PARA LAS CITAS

Antes de su cita, realice los siguientes pasos para prepararse:

- ▶ Anote cualquier especialista u otro proveedor de atención médica que usted consulte. Esto ayudará a su PCP a coordinar su atención general. (A la inversa, permita que sus especialistas sepan quién es su PCP).

- ▶ Anote sus medicamentos recetados, medicamentos de venta libre, suplementos y vitaminas. Incluya las dosis y la frecuencia de las tomas.
- ▶ Llene cualquier documento por adelantado y asegúrese que su PCP tenga acceso a su historia clínica.

Si su PCP ordena análisis de sangre, radiografías o cualquier otro examen durante su consulta (visita), recuerde preguntar cuándo puede esperar recibir sus resultados. Usted también puede preguntar si se necesita una cita de seguimiento.

Por último, siempre informe a su PCP sobre cualquier consulta de atención urgente o de emergencia. Comparta cualquier información tal como: diagnósticos, tratamientos, recetas médicas y recomendaciones de terapia.

Ya sea para coordinar la atención o administrar los tratamientos, mantener a su PCP actualizado sobre su atención les ayuda a tomar las mejores decisiones para su salud y bienestar.

ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS

Durante su cita, es importante hablar sobre sus medicamentos con su PCP. Esto incluye medicamentos que fueron recetados por un proveedor diferente o que usted compró sin receta médica. Si usted ha tenido problemas para obtener sus medicamentos, este sería un buen momento para mencionárselo a su PCP. Éstas son algunas preguntas adicionales que usted podría querer hacer:

- ▶ ¿Estoy tomando mis medicamentos correctamente?
- ▶ ¿Debería esperar algún efecto secundario de mis medicamentos?
- ▶ ¿Hay un medicamento genérico o una opción de menor costo para mis medicamentos?

Si usted tiene cobertura de medicamentos recetados, su plan ayuda a que sea más fácil gestionar y reabastecer sus recetas médicas. Visite el sitio web de su plan y busque Farmacias y Recetas Médicas (Pharmacies & Prescriptions). Usted puede ver la cobertura, calcular los costos y puede encontrar maneras de ahorrar dinero. Usted también puede encontrar su farmacia más cercana y más. Y recuerde, su PCP está allí para ayudarle si tiene alguna pregunta.

¿Necesita ayuda para encontrar un proveedor?

Usted puede buscar un PCP u otros proveedores de atención médica en el sitio web de su plan en la pestaña Proveedor/ Establecimiento (Provider/ Facility). También puede llamar al número de Servicio al Cliente que se muestra en su tarjeta de identificación de afiliado.

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA SU CONTROL ANUAL 2022

Nada es más importante que su salud. Por eso puede contar con UnitedHealthcare® para ayudarle a obtener la atención que necesita, cuando la necesita. Lleve esta lista de verificación a su próxima cita con el médico.

Una buena atención preventiva ayuda a detectar los problemas de salud a tiempo, cuando podrían ser más fáciles de tratar. Tenga a mano esta lista de verificación para su próxima cita. Juntos, usted y su médico primario pueden decidir qué pruebas y servicios de atención son más adecuados para usted. Los servicios de atención preventiva recomendados podrían incluir lo siguiente¹:

UNA VEZ AL AÑO	FECHA DE REALIZACIÓN
<input type="checkbox"/> Vacuna contra la influenza (cada temporada de influenza)	
<input type="checkbox"/> Revisión de vacunas (Vea las vacunas que le corresponden)	
VISITA ANUAL DE BIENESTAR/ EXAMEN FÍSICO DE RUTINA	FECHA DE REALIZACIÓN
<input type="checkbox"/> Control de la presión arterial	
<input type="checkbox"/> Examen de pies a cabeza	
<input type="checkbox"/> Altura, peso e índice de masa corporal (IMC)	
<input type="checkbox"/> Revisión de su estilo de vida, como el consumo de alcohol, ayuda para dejar el tabaco y alimentación saludable, si es aplicable	
SEGÚN LA RECOMENDACIÓN DE SU MÉDICO	FECHA DE REALIZACIÓN
<input type="checkbox"/> Detección de cáncer del cuello uterino (prueba de Papanicolaou) para mujeres de 21 a 65 años	
<input type="checkbox"/> Examen de colesterol	
<input type="checkbox"/> Examen dental	
<input type="checkbox"/> Hablar de la detección y prevención de la osteoporosis	
<input type="checkbox"/> Examen de la vista	
<input type="checkbox"/> Examen del azúcar en la sangre en ayunas	
<input type="checkbox"/> Examen de audición	

CUANDO SEA NECESARIO	FECHA DE REALIZACIÓN
<input type="checkbox"/> Detección de cáncer de colon (para adultos de 50 años o más)	
<input type="checkbox"/> Detección de la infección por el virus de la hepatitis C (para personas de alto riesgo y una prueba única para adultos nacidos entre 1945-1965)	
<input type="checkbox"/> Mamografía (cada año a partir de los 45 años; a partir de los 55 años puede pasar a ser cada dos años ²)	
PARA PERSONAS CON DIABETES	FECHA DE REALIZACIÓN
<input type="checkbox"/> Examen para detectar problemas relacionados con la diabetes en los ojos	
<input type="checkbox"/> Examen para detectar problemas relacionados con la diabetes en los pies	
<input type="checkbox"/> Hemoglobina A1c (HbA1c)	
<input type="checkbox"/> Colesterol LDL	
<input type="checkbox"/> Medicación con estatinas, si es clínicamente apropiado	
<input type="checkbox"/> Análisis de orina para detectar piedras en el riñón	

¹ Esta es una lista de pruebas de detección sugeridas. La cobertura de estas pruebas (incluida la frecuencia con la que se cubren) puede variar según el plan. Si tiene preguntas sobre sus beneficios específicos o los detalles de la cobertura, llame al Servicio de Atención al Cliente al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de afiliado o consulte su Prueba de Cobertura.

² Sociedad Americana del Cáncer, 2021.

Temas importantes para discutir con su médico

Prepárese para su cita completando la siguiente información. Después, anote las recomendaciones que su médico pueda tener sobre estos temas y las opciones de tratamiento durante su visita.

Medicamentos

- Anote sus recetas, medicamentos sin receta, suplementos o vitaminas que esté tomando. Pregunte:
 - ¿Los estoy tomando correctamente?
 - ¿Tienen efectos secundarios?
 - ¿Hay alguna opción más económica?
-
-

Equipo de Atención

- Enumere los especialistas u otros médicos que esté viendo. Esto ayudará a su médico a coordinar su atención general.
-
-

Actividad Física

- Hable de su nivel de actividad física con su médico. Pregunte si debe empezar, aumentar o mantener su nivel de ejercicio actual.

Evaluaciones de Salud

Riesgo de Caídas

- He tenido una caída
- Tengo problemas de equilibrio o para caminar
- No tengo problemas de equilibrio ni de caídas

Control de la Vejiga

- Tengo problemas con el control de la vejiga
- Tengo problemas de pérdidas de orina
- No tengo problemas de pérdidas de orina ni de vejiga

Pruebas y Tratamientos

- Hable de las pruebas solicitadas durante su cita. Pregunte:
 - ¿Cuándo puedo esperar los resultados?
 - ¿Recibiré una llamada de seguimiento?
 - ¿Necesito una cita de seguimiento?
-
-

Salud Mental

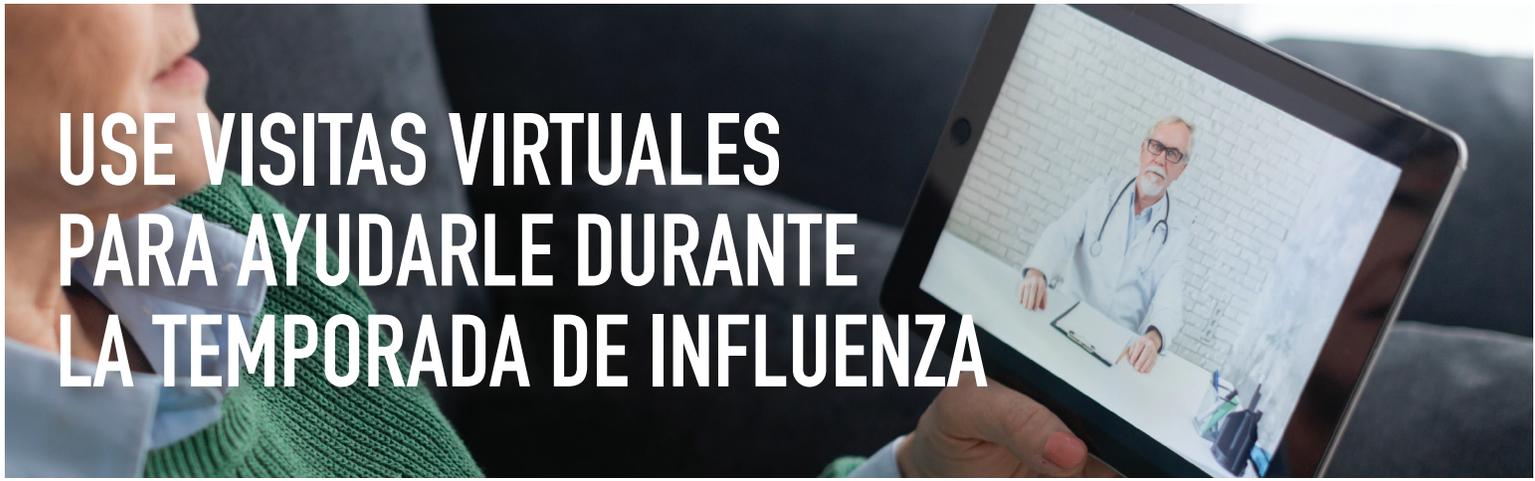
- Hable de su salud mental con su Médico primario. Hágales saber si se siente triste o melancólico o si tiene dificultades para dormir.

O hable de los desafíos que está experimentando en la planificación o la pérdida de memoria que interrumpe su vida diaria.

Salud Física

- Tengo limitaciones en mis actividades diarias habituales
- Tengo dolor que interfiere con mi trabajo normal
- Tengo limitaciones en mis actividades sociales
- No experimento ninguna de las anteriores

Si tiene preguntas, llame al número de Atención al Cliente que figura en el reverso de su tarjeta de afiliado. Desde la programación de su próxima cita hasta la búsqueda de un médico, siempre puede contar con nosotros para ayudarle a obtener la atención que necesita, cuando la necesita.



USE VISITAS VIRTUALES PARA AYUDARLE DURANTE LA TEMPORADA DE INFLUENZA

La temporada de resfriados e influenza está aquí, lo que significa que este podría ser el momento de vacunarse contra la influenza y de abastecerse de artículos esenciales para la salud.

La última temporada de gripe, más de 40 millones de personas contrajeron influenza, lo que resultó en por lo menos 18 millones de consultas médicas y aproximadamente medio millón de hospitalizaciones, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. La influenza puede ser grave todos los años, pero con la pandemia de Covid-19 aún en curso, podría ser más importante que nunca el estar preparado y buscar tratamiento temprano para ayudar a evitar posibles complicaciones.

Para muchos pacientes, las visitas virtuales pueden ser una excelente manera de ayudar a diagnosticar y tratar enfermedades como la influenza. Si la influenza se está propagando en su comunidad y usted presenta tos y fiebre, los médicos pueden ayudarle a evaluar sus síntomas de manera virtual, sin tener que visitar el consultorio. Esto podría ayudarle a evitar desplazarse a la clínica, incluso cuando hay mal clima durante los meses de invierno, posiblemente tener una larga espera cuando usted no se sienta bien. Esto también ayuda a reducir la posibilidad de contagiar el virus a otras personas.

Desde que comenzó la pandemia de COVID-19, más clínicas están ofreciendo opciones de atención virtual, las cuales podrían estar cubiertas por su plan de salud. Algunos proveedores incluso pueden ofrecer horarios extendidos y pueden tener una mayor flexibilidad con respecto a cuándo ellos pueden atenderle en comparación con una cita en el consultorio.

Mientras usted se prepara para la temporada de resfriados e influenza, aquí hay algunas sugerencias para ayudarle a prepararse a las visitas virtuales:

Descargue aplicaciones ahora e insíbrase para obtener una cuenta de visitas virtuales. Es más fácil establecer sus servicios cuando usted se está sintiendo bien y no tiene prisa antes de una consulta. Consulte con su proveedor para averiguar cuáles servicios utilizan, además de las instrucciones para descargar. Planifíquese para ingresar su información de contacto y los detalles del seguro, para que sus servicios de tele salud estén listos cuando usted más los necesite.

Busque una cita tan pronto como aparezcan los síntomas. Si su médico cree que usted podría beneficiarse de los medicamentos antivirales para la influenza, usualmente estos se deben comenzar a tomar unos pocos días después del comienzo de los síntomas, así que no se demore. Las visitas virtuales podrían ayudarle a obtener un diagnóstico más rápido, para que usted pueda iniciar su tratamiento con mayor prontitud.

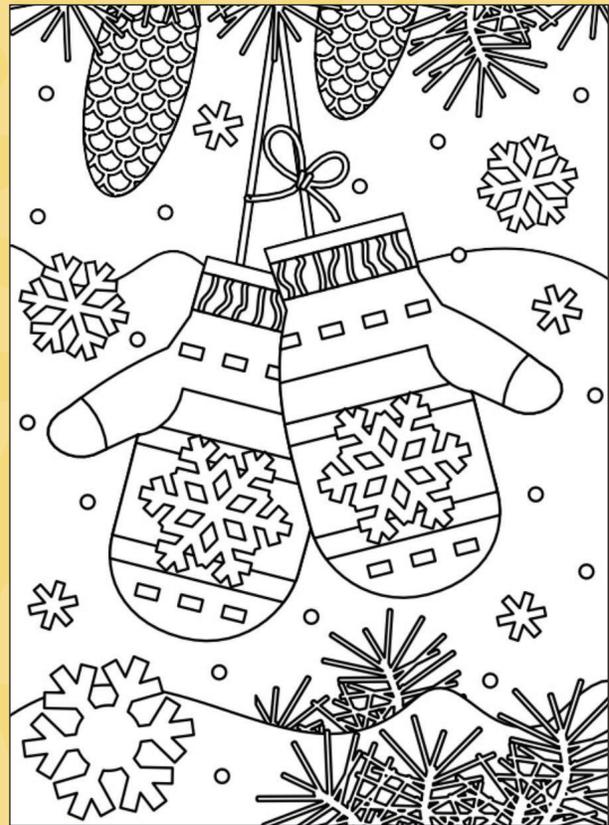
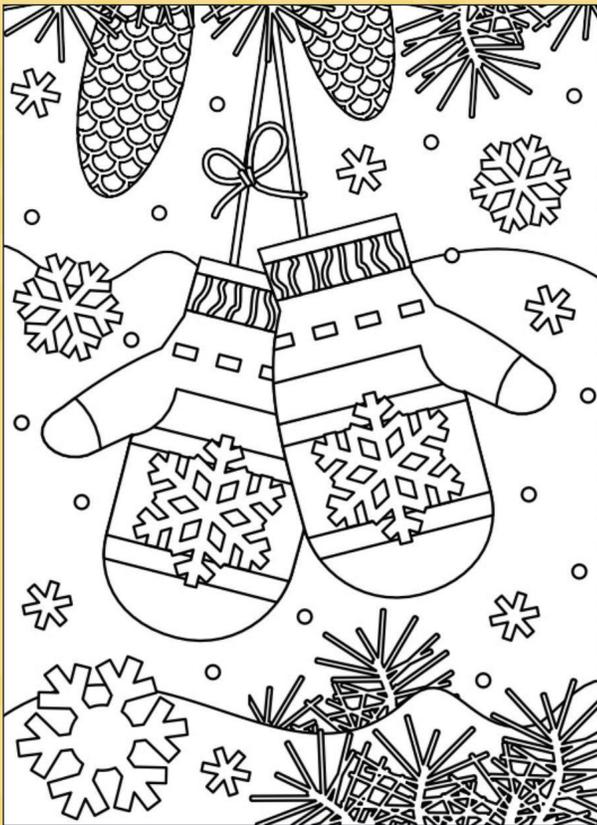
Prepárese para tomar sus signos vitales. Revise sus termómetros, tensiómetros o básculas caseras para verificar que estén funcionando bien. Tenerlos listos le permitirá compartir más rápidamente los resultados con su proveedor durante su consulta virtual. Para obtener más sugerencias e información útiles, visite [TelehealthUHC.com](https://www.TelehealthUHC.com)

CENTRO DE JUEGOS

Dele un estímulo a su cerebro con “Encuentre la diferencia” y “Sopa de letras”.

PRUEBA DE OBSERVACIÓN

Vea si usted puede encontrar las 10 diferencias entre las dos imágenes. Luego, ¡diviértase coloreando!



SOPA DE LETRAS

Descifre las palabras de abajo. *Pista: Acción de gracias*

- | | | |
|------------|--------------|-------------|
| 1. NERLOLE | 3. LAASS | 5. GARTTUID |
| 2. OÑTOO | 4. RNSAOÁDNA | 6. BCAALZAA |

VEA LAS
RESPUESTAS
CORRECTAS EN
LA PÁGINA 15!



MISIÓN CONTROL

TOMAR EL CONTROL DE SUS ACTIVIDADES DIARIAS Y CREAR UNA RUTINA PUEDE TENER UN GRAN EFECTO EN SU SALUD MENTAL Y FÍSICA

POR ERIC JOHNSON

Cuando usted piensa en tener un buen día, ¿qué se le viene a la mente? No estamos hablando de los días especiales con eventos como bodas o el nacimiento de un nieto, sino de días ordinarios que simplemente se sienten “bien”. Podemos decir que un “buen día” tiene una rutina productiva llena de estímulos mentales y físicos.

Mientras es posible que usted ni siquiera lo note, sentirse en control puede desempeñar un papel importante en su salud. De hecho, un estudio de 2019 encontró que los adultos mayores se sienten más jóvenes cuando sienten que tienen más control sobre su vida diaria, sin importar el estrés o las preocupaciones de salud.

Obtenga una sensación de control

Una manera efectiva de obtener esa sensación de control es haciéndose cargo de sus rutinas diarias. Dos investigadores de la Universidad de Houston utilizan la analogía: “una manzana al día mantiene alejado al médico” al exponer los beneficios de crear rutinas. Sí, la manzana en sí misma es buena para su salud. Pero los investigadores argumentan que la rutina de comer sano de manera consistente es igual de importante. Este es un principio que usted puede aplicar a lo largo de su vida.

Beneficios de tener una rutina para la salud

Se ha demostrado que tener horarios para su día mejoran la salud mental de los adultos mayores con depresión, según el Centro sobre el Envejecimiento de la Universidad de Arizona. Al programar actividades e incorporar estímulos en las rutinas diarias, los investigadores observaron una mejora en los síntomas en el transcurso de 12 meses. Los tipos de actividades iban desde reuniones sociales (asistir a eventos comunitarios o compartir un café con familiares o amigos) hasta tareas cotidianas como organizar medicamentos o mantener un horario constante para las comidas. Los resultados mostraron que las actividades variaban según la persona, pero el simple hecho de tener un horario es lo que mejoró los resultados.

La salud física también puede beneficiarse de una rutina. Tener una rutina de ejercicios y mover su cuerpo puede ayudarle a mantener su independencia a medida que usted envejece. Ésta también puede mejorar la energía, reducir el estrés y la ansiedad e incluso mejorar la función cognitiva. El Instituto Nacional sobre el Envejecimiento ofrece estas sugerencias para ganar control de su actividad física:

- ▶ Encuentre una actividad que usted disfrute y que tiene posibilidades de continuar.
- ▶ Haga del ejercicio una actividad social involucrando a sus amigos.
- ▶ Lleve un registro de su progreso y celebre cuando alcance sus metas de estado físico.

Cómo crear una rutina diaria

Mientras tener una rutina y una sensación diaria de control es beneficioso, eso no significa que crear y mantener un horario sea fácil. Esto puede ser aún más difícil para los adultos que están jubilados y ya no tienen el ritmo de un día laboral establecido. La Federación Internacional sobre el Envejecimiento (IFA) ofrece tres sugerencias para organizar su día:

1. Establezca un ritual matutino.

La IFA dice que las mañanas se deberían planificar. La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI) está de acuerdo, mencionando que “tener una rutina matutina puede aumentar su energía, productividad y positividad”. Tomarse el tiempo para una caminata matutina o simplemente sentarse en el anteportal con una taza de café también le dará tiempo a su cerebro para prepararse para el día.

2. Mantenga un círculo social.

No es inusual que los adultos mayores reporten que se sienten solos. Por lo tanto, es bueno trabajar en una actividad que le ayude a ampliar o mantener amistades.

3. Haga que los atardeceres tengan un propósito.

Participe en actividades relajantes durante las horas en las que es más probable que usted se sienta fatigado. Lea un libro, escriba en un diario, o llame un amigo.

Si usted comienza poco a poco y elige actividades que disfruta, le resultará más fácil y agradable mantener una rutina.

Cuándo ceder el control

Como muchos aspectos de la salud mental y física, el control es bueno hasta que usted lo exagera. Aunque las rutinas diarias son beneficiosas, hay momentos cuando es mejor dejarlas ir. Raj Raghunathan, profesor e investigador de la Universidad de Texas en Austin, está de acuerdo en que el control es bueno solo hasta cierto punto y ofrece sugerencias sobre cuándo es mejor dejarlo ir:

1. No intente controlar a otras personas.

Intentar controlar el comportamiento de otras personas alejará las personas y puede ser malo para su propia salud mental.

2. Tenga en cuenta que usted no puede controlar todos los resultados.

Alcanzar metas es excelente, pero ser demasiado controlador puede aumentar el estrés y la ansiedad.

3. Acepte la incertidumbre.

La vida tiende a presentar obstáculos de vez en cuando, por lo que es bueno saber cómo aceptar lo inesperado. Las buenas noticias: Las situaciones hipotéticas pueden agregar emoción y alegría a la vida.

Mini Tartas de Mousse de Calabaza Congeladas



Diseño del alimento por Sara Bartus

Las galletas de jengibre crean una corteza rápida y fácil en este postre inspirado en el otoño. El puré de calabaza condimentado incorporado en helado de vainilla bajo en grasa crea un relleno ligero aireado para estas tartas de tamaño individual para congelar.

INGREDIENTES:

- 6 galletas de jengibre
- ½ taza de puré de calabaza en lata
- 3 cucharadas de azúcar morena envasada
- ½ cucharadita de condimento de calabaza
- 1 pinta (2 tazas) de helado de vainilla congelado bajo en grasa, ablandado

INSTRUCCIONES:

Coloque seis forros de papel tipo cupcake en un molde para ponquecitos (muffins) con una galleta de jengibre en el fondo de cada forro de papel.

Mezcle la calabaza, el azúcar y el condimento de tarta de calabaza dentro de un tazón grande y mezcle bien. Agregue el helado y revuelva hasta que quede mezclado. Vierta la mezcla dentro de los forros de papel. Congele hasta que estén firmes, por lo menos 2 horas.

Deje que las mini tartas se ablanden un poco dentro del refrigerador durante 10 a 15 minutos antes de servir.

Sugerencia: Cubra con capa de crema baja en grasa y galletas de jengibre desmenuzadas, si lo desea.

6 porciones. *Calorías: 140, Grasa total: 3g, Grasa saturada: 2g, Colesterol: 7mg, Sodio: 60 mg, Carbohidratos: 25g, Fibra dietética: 1 g, Azúcar: 18g, Proteína: 3 g*

NO ES DEMASIADO TARDE PARA VACUNARSE CONTRA LA INFLUENZA

La temporada de influenza todavía está en pleno apogeo, y cualquiera puede contraerla, incluso si usted está sano. La buena noticia es que usted todavía está a tiempo de obtener su vacuna contra la influenza.

Otras maneras de ayudarlo a usted, su familia y amigos a mantenerse saludables:

- ▶ Use un cubrebocas si usted se siente enfermo
- ▶ Quédese en casa cuando esté enfermo
- ▶ Lávese bien sus manos y con frecuencia
- ▶ Asegúrese de estar al día en su consulta anual de bienestar y las vacunas, incluyendo las vacunas contra el COVID-19 y la neumonía neumocócica

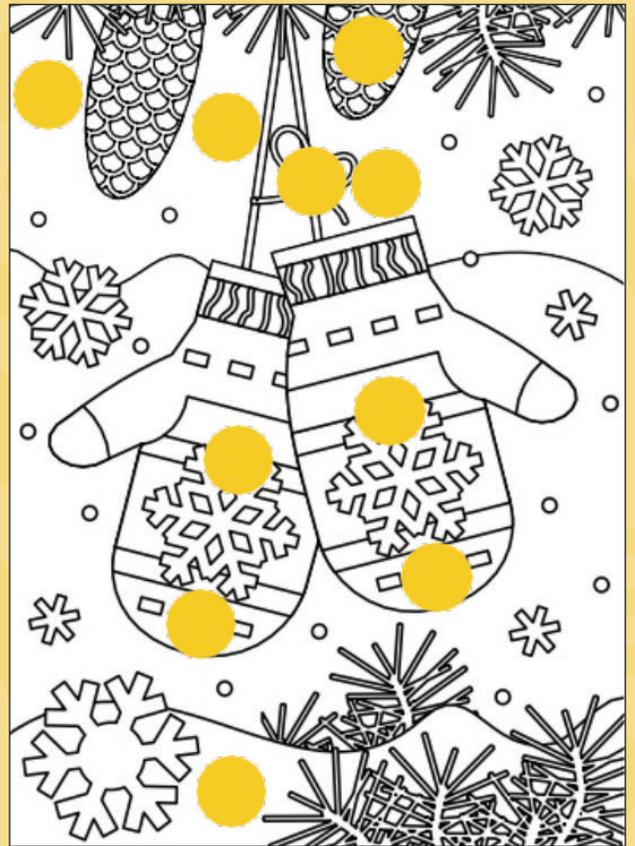
Hable con su proveedor de atención médica o encuentre un lugar para vacunarse contra la influenza en uhcflulocator.com.



CENTRO DE JUEGOS

Respuestas

ENCUENTRE LA DIFERENCIA



SOPA DE LETRAS

- | | |
|------------|--------------|
| 1. RELLENO | 4. ARÁNDANOS |
| 2. OTOÑO | 5. GRATITUD |
| 3. SALSA | 6. CALABAZA |

Centro de juegos en la página 11

INFORMACIÓN DE SALUD Y BIENESTAR O PREVENCIÓN



P.O. BOX 30770, SALT LAKE CITY, UT 84130-0770

Reimpreso con permiso, de Renew la revista de United Healthcare - Ediciones; Nuevo Miembro 2022, Mayo del 2020, Noviembre del 2021 y Mayo del 2022. Esta publicación es solo para fines informativos y no reemplaza la atención o el consejo de un médico. Siempre hable con un médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, terapia o medicación. Los planes están asegurados a través de UnitedHealthcare Insurance Company o una de sus empresas afiliadas, una organización de Medicare Advantage con un contrato de Medicare. La inscripción en el plan depende de la renovación del contrato del plan con Medicare. Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Comuníquese con el plan para obtener más información. Algunas limitaciones, copagos y restricciones pueden aplicarse. Los beneficios, la prima y/o los copagos/coseguro pueden cambiar el 1 de enero de cada año. Es posible que HouseCalls no esté disponible en todas las áreas. Los beneficios, características y/o dispositivos varían según el plan/área. Se aplican limitaciones y exclusiones.

UnitedHealthcare Insurance Company 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 1-855-814-6894 (TTY: 711)

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-855-814-6894 (TTY: 711)

© 2022 United HealthCare Services, Inc. Todos los derechos reservados.
Y0066_202202_NEWS_C_SP

TELÉFONOS IMPORTANTES

Para información acerca de su plan de salud, llámenos gratuitamente:

8 a.m. a 8 p.m. 7 días a la semana / TTY 711
PREFERRED CARE NETWORK SERVICIOS AL
CLIENTE*: 1-800-407-9069
(Incluyendo Farmacia y Visión)

PREFERRED CARE PARTNERS SERVICIOS
AL CLIENTE*: 1-866-231-7201
(Incluyendo Farmacia y Visión)

8 a.m. a 8 p.m. de Lunes a Viernes / TTY 711
PREFERRED CARE NETWORK PRESENTAR UNA
APELACIÓN: 1-800-407-9069
UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES: 1-877-698-7008

PREFERRED CARE PARTNERS PRESENTAR UNA
APELACIÓN: 1-866-231-7201

24 horas al día, 7 días a la semana
SERVICIOS DE SALUD MENTAL: 1-800-985-2596

REPORTAR FRAUDE, DESPERDICIO Y ABUSO

Si usted sospecha fraude, desperdicio o abuso puede ponerse en contacto con nuestra Unidad de Investigaciones Especiales al:

8 a.m. a 8 p.m. 7 días a la semana / TTY 711
PREFERRED CARE NETWORK SERVICIOS AL
CLIENTE*: 1-800-407-9069

PREFERRED CARE PARTNERS SERVICIOS
AL CLIENTE*: 1-866-231-7201

Puede permanecer anónimo y usted está protegido contra represalias.

También puede ponerse en contacto con los Centros para Servicios Medicare y Medicaid (CMS), Oficina del Inspector General al:
TELÉFONO: 1-800-447-8477 / TTY 1-800-377-4950
FAX: 1-800-223-8164
CORREO ELECTRÓNICO: HHSTips@oig.hhs.gov
CORREO: Oficina del Inspector General
Departamento de Salud y Servicios Humanos
Attn: HOTLINE, P.O. Box 23489
Washington, DC 20026