

scan club

UN BOLETÍN INFORMATIVO PARA LOS MIEMBROS DE SCAN HEALTH PLAN

EDICIÓN ESPECIAL DE 2018



Saludable a cualquier edad

“La buena salud no es algo que podemos comprar. Sin embargo, puede ser una cuenta de ahorros extremadamente valiosa”.

– Anne Wilson Schaefer, PhD

¿Qué significa ser “saludable”? Con mucha frecuencia, creemos que la respuesta está relacionada con cosas que cambian con el tiempo y que quizás no podemos controlar, como la cantidad de velas en una torta, el talle de un vestido o poder terminar una carrera de 10 km. Pero en realidad, se puede tener buena salud en cualquier etapa y a cualquier edad de nuestras vidas. Este es el secreto: en lugar de envidiar lo que ha perdido o lo que ya no puede hacer, aférrase a lo que puede hacer ahora y aproveche al máximo todos los momentos valiosos que tiene por delante.

Sobre esto trata esta edición especial de SCAN Club: compartir ideas e información para ayudarlo a estar lo más saludable y feliz posible, independientemente de cuántos años tenga. Hemos dividido el contenido en tres secciones, cada una con consejos e información sobre los problemas comunes para un rango de edad específico. Sin embargo, todos somos diferentes. Es posible que note los problemas que trata la sección para su edad temprano, tarde o no notarlos en absoluto.



Mientras lee esta edición, busque este símbolo. Significa que SCAN ha creado un podcast en donde puede obtener más información sobre ese tema particular. Un podcast es similar a un programa de radio que descarga en la computadora, tableta o teléfono inteligente y luego lo escucha cuando quiera. Para descargar el podcast “Healthy at Any Age” (Saludable a cualquier edad), ingrese en www.scanhealthplan.com/podcast. Podcasts disponibles solo en inglés.

EN ESTA EDICIÓN

Declaración de voluntad anticipada: sentido común a cualquier edad	2
Ejercicio después de los 65: no se detenga. Adáptese	3
Cuando el dolor persiste	4
Investigue sobre lo que se sirve en el plato	5
Cómo lidiar con una pérdida	6
¿Está a salvo al volante?	7

Tiene entre 65 y 75 años

“

Envejecer no es la pérdida de la juventud, sino una nueva etapa de oportunidades y fortalezas”.

– Betty Friedan, escritora, activista y feminista



Declaración de voluntad anticipada: sentido común a cualquier edad

Una declaración de voluntad anticipada es un documento que especifica, de manera clara, sus deseos en cuanto al tipo de atención que le gustaría recibir si una enfermedad o lesión le impiden hablar por usted mismo. Realizar una declaración de voluntad anticipada y hablar con su familia sobre sus deseos ahora le dará a usted y a sus seres queridos la tranquilidad de que sus deseos se entiendan claramente y puedan cumplirse, incluso si no puede hablar por usted mismo.

El sitio web de SCAN Health Plan ofrece algunas opciones para ayudarlo a realizar una declaración de voluntad anticipada:

Los formularios de declaración de voluntad anticipada se pueden encontrar en:
scanhealthplan.com

Ingrese “**Planning Ahead**” (Planificación anticipada) en el cuadro de búsqueda que se encuentra en la parte superior de cada página.

- *Formulario Five Wishes* (Cinco deseos), la declaración de voluntad anticipada que más se usa en el país.
- *MyDirectives*, que le permite realizar una declaración digital que se puede guardar en línea.

Una vez que lo haya completado, imprima y guarde el original de su declaración de voluntad anticipada en algún lugar fácil de encontrar. Además, entréguele una copia a sus médicos y a sus amigos y familiares cercanos. Luego, asegúrese de revisar y actualizar su declaración, al menos, una vez al año o a medida que cambien sus deseos.

HAGA QUE SUS MEDICAMENTOS LE SURTAN EFECTO



Aunque siga una dieta bien equilibrada, haga ejercicio de manera regular y elija opciones de vida saludables, es posible que haya más envases de medicamentos en su botiquín de los que solía haber. Siga estos consejos para asegurarse de que estén surtiendo efecto:

- **Mantenga una lista actualizada de todos los medicamentos que toma.** Conozca para qué sirve cada medicamento, cómo y cuándo tomarlo y qué hace. Anote todo y téngalo a mano.
- **Pregúntele a su médico o farmacéutico qué debe hacer si omite una dosis.** Antes de que suceda.
- **Use ayudas para la memoria para recordar tomar el medicamento a tiempo.** Algunas herramientas útiles: pastilleros con los días de la semana, una alarma en su teléfono o tomar el medicamento a la misma hora junto con alguna tarea que haga todos los días.
- **Considere obtener todos los medicamentos con receta en una sola farmacia.** De esta manera, el farmacéutico podrá detectar posibles interacciones.
- **¿Tiene problemas con el envase de su medicamento con receta?** Solicite una etiqueta con la letra más grande o un envase con tapa que sea fácil de abrir.
- **¿Existe algún motivo por el que no puede tomar el medicamento? Infórmele a su médico de inmediato.** Si el costo es un problema, es posible que exista un medicamento que sea igual de efectivo pero más económico. ¿Las instrucciones son difíciles de seguir? Es posible que exista una manera más fácil. Lo más importante es seguir tomando el medicamento hasta que su médico le diga que está bien dejarlo.



¿Laguna mental o algo más grave?

Los momentos de falta de memoria, ahora o más adelante, son una parte natural de la vejez. Sin embargo, puede ayudar a mantener su cerebro saludable y prevenir una pérdida de memoria mayor interactuando regularmente con otras personas o ejercitando su cuerpo y su mente.

Pero si su falta de memoria se está convirtiendo en un desafío diario (por ejemplo, tiene dificultades para recordar eventos importantes o lugares familiares, se siente confundido, no puede realizar las tareas diarias o tiene dificultades para mantener una conversación), es momento de consultar a su médico. Podría ser ansiedad, problemas de tiroides o incluso determinados medicamentos que lo hagan sentir así, y es probable que el médico lo pueda ayudar. Para ver una lista de verificación con los 10 signos y síntomas de Alzheimer que puede llevar cuando consulte a su médico, visite alz.org/national/documents/checklist_10signs.pdf.

“ Tengo una casa de dos pisos y una mala memoria, así que subo y bajo la escalera muchas veces. Ese es mi ejercicio.

– Betty White, actriz

6 alimentos que cambiarán su mente

Seguir una dieta nutritiva que incluya muchas grasas saludables le proporciona la energía que el cerebro necesita para mantenerse lúcido y sin enfermedades. Otro motivo para consumir estas grasas ricas en nutrientes en todas las comidas es que impulsan el flujo sanguíneo al corazón, una ventaja poderosa, ya que los problemas cardíacos aumentan después de los 65 años.

1. Aguacate
2. Aceite de oliva extra virgen
3. Salmón
4. Semillas de lino
5. Nueces
6. Arándanos



EJERCICIO DESPUÉS DE LOS 65 AÑOS: NO SE DETENGA. ADÁPTESE

“Después de los 65 años, muchas personas comienzan a sentir las primeras limitaciones con respecto a cuánto pueden hacer, especialmente si tienen varias afecciones crónicas”, afirma la Dra. Magda Lenartowicz, directora médica de SCAN. “Lo importante es que no se detenga y se adapte”.

Maxine Marcus, miembro de SCAN, está de acuerdo con esto y tiene algunas sugerencias, de su propia experiencia y de hablar con otros miembros de SCAN como una miembro aliada:

Busque nuevas maneras de seguir haciendo con las actividades que disfruta. “Conozco patinadores sobre hielo profesionales que han comenzado baile de salón, nadadores profesionales que aún siguen haciendo ejercicio en la piscina con aerobio acuático y apasionados jugadores de tenis que han comenzado *pickleball*”, afirma Maxine. “Para prácticamente todo lo que hacía antes puede encontrar una manera de seguir haciéndolo”.

Pruebe algo totalmente nuevo.

“Que hacer alguna cosa le resulte difícil no significa que no pueda hacer nada”, afirma Maxine. Por ejemplo, si la artritis hace que correr o caminar sea difícil, pruebe la natación.

“ Si no se mueve, todo se atrofia. Manténgase en movimiento; ese es uno de los secretos para una buena calidad de vida”.

– Maxine Marcus, 71 años



¿Sufre de incontinencia? No todo está perdido

Tres cosas que puede hacer para tener un mejor control de la vejiga:

1. Ejercite los músculos pélvicos todos los días, estos se llaman ejercicios de Kegel. (¡Los hombres también pueden hacerlos!).
2. Deje que otros levanten las cosas pesadas.
3. Aunque pueda aguantarse, no lo haga. En realidad, aguantarse demasiado puede debilitar los músculos de la vejiga.

Si tiene problemas con el control de la vejiga por mucho tiempo, consulte a su médico para obtener consejos y opciones de tratamiento.

Tiene entre 75 y 85 años



“

La edad es una cuestión de mente sobre materia. Cuando no te importa, simplemente, no te importa”.

– *Un investigador científico anónimo*

Cuando el dolor persiste: *lo que SE DEBE y NO SE DEBE hacer*

NO crea que simplemente debe “aguantárselo”. El dolor permanente que no se trata crea más problemas, como el aumento del riesgo de sufrir una caída. Si tiene un dolor que no se va, dígaselo a su médico.

NO crea que puede automedicarse. Hable con su médico antes de tomar algún medicamento, y tome todos los medicamentos que su médico le recete solo según las indicaciones y durante el tiempo indicado.

Esté abierto a los tratamientos que no vienen en un envase. Algunas personas sienten alivio con masajes, manipulación espinal, taichí y otros tratamientos sin medicamentos. El ejercicio, la pérdida de peso, la fisioterapia, el alivio del estrés y una dieta saludable también pueden ayudar. Según la afección, su médico puede recomendarle combinar medicamentos con tratamientos alternativos para ayudarlo a controlar el dolor.

Siga intentándolo. En muchos casos, en dolor crónico no se materializa de la noche a la mañana. Entonces, es posible que deba probar con diferentes planes de tratamiento hasta encontrar el que le brinde más alivio.

¿Cuida de la salud y el bienestar de otra persona? *No se olvide de usted*



Pódcast: Brindando cuidados

Estar ahí para su cónyuge, padre/madre u otro familiar cuando más lo necesiten puede ser gratificante, pero también puede ser estresante, agotador y exigente físicamente. Estos consejos pueden ayudar:

Permita el contacto con el mundo exterior.

Mientras cuidó de su madre cuadripléjica durante cinco años en su hogar, Xavier Martínez, miembro de SCAN y miembro aliado, no solo valoró la ayuda práctica de su esposa, Anne, sino también el apoyo emocional que le brindó. Si no tiene un familiar o un amigo cercano a quien acudir para recibir apoyo, los recursos para cuidadores en su comunidad y en línea, como Caregiver Alliance (caregiver.org), pueden ponerlo en contacto con grupos, clases, consejos y estrategias de apoyo.

Encuentre maneras de mantener alejado el estrés.

“Al comenzar con mi carrera, aprendí que caminar y hacer ejercicio me aliviaba el estrés”, afirma Xavier. Entonces, cuando cuidaba de su madre, Xavier la llevaba a dar largos paseos en su silla de ruedas. “Era bueno para ella y bueno para mí”, agrega.

Tenga en cuenta su cuerpo.

Xavier descubrió que al aprender técnicas simples para levantar peso y hacer algunos cambios en su hogar y automóvil podía mover a su madre con mayor facilidad y sin que ninguno se lesione. Otras maneras de protegerse usted mismo de lesiones y enfermedades:

- ✓ Establezca una rutina para la hora de acostarse e intente seguirla.
- ✓ Si sentarse para comer es algo impensado, tenga alimentos saludables a mano para los refrigerios a lo largo del día.
- ✓ Ejercite durante 10 minutos, tres veces al día.
- ✓ Consulte a su médico para realizarse pruebas de detección preventiva y exámenes.

“

Fue útil tener a alguien que comprendiera por lo que estaba pasando y pudiese reconocer las señales de estrés, a veces antes que yo, para poder tomar medidas y así evitar empeorar”.

– *Xavier Martínez, 79 años*





Investigue sobre lo que se sirve en el plato

Consumir alimentos integrales ricos en calcio y vitamina D puede ayudar a prevenir la osteoporosis, una afección que causa huesos débiles y frágiles en los adultos mayores. Este es el motivo: el calcio disminuye la pérdida ósea, y la vitamina D ayuda a su cuerpo absorber el calcio. Como parte de una dieta variada de proteínas, frutas y verduras, estos dos nutrientes funcionan como un frente sólido contra las fracturas de huesos causadas por la osteoporosis.

¿Qué sucede con los suplementos?

Si usted consume una gran variedad de alimentos integrales, quizás esté recibiendo todos los nutrientes que necesita; sin embargo, hable con su médico si cree además necesita un suplemento.

COMA ESTOS ALIMENTOS <i>Son ricos en vitamina D o calcio</i>	EVITE ESTOS ALIMENTOS <i>Dificultan que su cuerpo absorba el calcio</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Salmón o sardinas enlatadas • Productos lácteos y leches no lácteas, quesos y yogures • Brócoli, col rizada y otras verduras de hojas verdes • Alimentos fortificados con calcio y vitamina D 	<ul style="list-style-type: none"> • Cafeína • Alcohol • Alimentos salados • Gaseosas • Salvado de trigo

Los ejercicios con peso realizados a lo largo del tiempo son otra línea de defensa contra la osteoporosis. El entrenamiento de fuerza regular no solo evita la pérdida ósea sino que también crea masa ósea nueva; es decir, fortalece los músculos. Eso mejora el equilibrio y la coordinación, lo que hace que caerse y fracturarse sea menos probable. aspire a realizar actividades que combinen una variedad de ejercicios para trabajar todos los grupos musculares principales de dos a tres veces por semana.



¿Sus medicamentos son adecuados para usted?

Encuentre la respuesta revisando una lista completa de todos sus medicamentos con su médico de atención primaria, al menos, una vez al año y cada vez que comience a tomar un nuevo medicamento, incluidos los suplementos.

Es posible que descubra que los medicamentos que está tomando, y pagando, ya no los necesita. Con la ayuda de su médico, estas son cuatro cosas que debe buscar:

- Medicamentos que ya no se necesiten.
- Si tiene que cambiar las dosis según su salud actual.
- Posibles interacciones que puedan ser peligrosas o que eviten que sus medicamentos funcionen como debieran.
- Si sigue siendo seguro que tome los medicamentos; algunos medicamentos no son seguros para los adultos mayores.

2 cosas sorprendentes para que hacer ejercicios sea más seguro (y también más divertido)

1. **Mejor vista:** la vista cambia con el paso de los años, pero esto no debe impedirle realizar las actividades que usted disfruta. Si tiene visión borrosa, dolores de cabeza, ojos cansados u otros problemas de la vista, consiga una cita con su médico de atención primaria. Según el problema, podría recomendarlo a un especialista. Es posible que todo lo que necesite sea un par de lentes correctores o un medicamento para los ojos a fin de que pueda volver al gimnasio de manera segura.
2. **Mejor audición:** un poco de pérdida de la audición es también normal con la edad, pero si nota un zumbido en sus oídos, no puede escuchar conversaciones o no tiene equilibrio, no espere hasta que sea el momento del examen anual. Usted no necesita una recomendación para consultar a un especialista en audición. Llame a TruHearing para programar una cita al **1-844-255-7148 (TTY: 711)** de 5:00 a. m. a 6:00 p. m., de lunes a viernes.

Tiene 85 años o más



“Sepa que se encuentra en la edad perfecta. Cada año es especial y valioso, ya que solo lo vivirá una vez. Siéntase cómodo al envejecer”.

– Louise Hay, escritora

UN ARGUMENTO SÓLIDO SOBRE HACER EJERCICIO DESPUÉS DE LOS 85 AÑOS

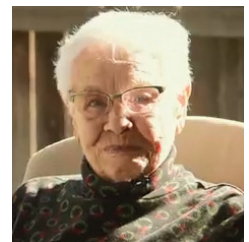
¿Cree que hacer ejercicio no vale la pena ahora que tiene 85 años o más? Eso es lo que pensaba Opal Swick, un miembro de SCAN. A los noventa y pico, dice que se encontraba en un punto en el que “estaba feliz sentada” cuando Maxine Marcus, miembro aliada de SCAN, le sugirió algunos ejercicios simples con bandas para sacarla del sofá. Opal dijo que los ejercicios eran tan fáciles que, dentro de poco tiempo, ella y sus cuidadores salieron a caminar. Los pequeños cambios producen grandes resultados. Hoy en día, Opal tiene más energía, ha perdido peso y se siente mejor que antes de comenzar a hacer ejercicio.

Después de los 85, el ejercicio suave realizado a diario debe centrarse en el equilibrio y en frenar la pérdida de masa muscular, dice la Dra. Magda Lenartowicz, directora médica de SCAN. Para ver ejercicios como el de Opal con bandas de resistencia, consulte el sitio web de SilverSneakers en: silversneakers.com/blog/total-body-resistance-band-workout-older-adults/.

Independientemente de lo que pruebe, recuerde que lo más importante es no desalentarse ni rendirse. La Dra. Lenartowicz afirma: “Haga lo que pueda de la manera que pueda, pero no deje de moverse”.

“Me siento mucho mejor ahora. Tengo tanta energía que ahora tengo ganas de hacer cosas”.

– Opal Swick, 95 años



CÓMO LIDIAR CON UNA PÉRDIDA: algunas cosas para recordar



Pódcast: Duelo

- **Está bien sentirse triste, enojado o culpable.** Estas son emociones saludables en un momento de duelo.
- **Todos pasamos los duelos de manera diferente**, pero eso no significa que tenga que hacerlo solo. Amigos de confianza, familiares, un consejero o un grupo de apoyo pueden ayudarlo en el proceso de recuperación.
- **El duelo es estresante para el cuerpo.** Consumir refrigerios saludables en pequeñas cantidades a lo largo del día, seguir una rutina regular para la hora de acostarse, permanecer activo y realizarse pruebas de detección preventivas y controles regulares pueden evitar que se desarrollen problemas de salud graves durante un momento estresante.
- **Aceptar una pérdida no significa olvidarse de un ser querido.** Trabaje para decidir seguir con su vida con los recuerdos afectuosos de la persona que ya no está.
- **Cuando el que sufre una pérdida es alguien que conoce**, ayúdelo escuchando, hablando desde el corazón y colaborando las necesidades diarias, como haciendo los mandados o alimentando las mascotas.
- **Si la tristeza no se va, hable con alguien antes de que afecte su salud o seguridad.** Hable con su médico, un amigo cercano o una línea de apoyo, como la línea de ayuda al **1-800-971-0016**. O bien, encuentre su grupo Griefshare local en línea en www.griefshare.org.

6 maneras para hacer que comer sea divertido nuevamente

1. **Cocine las verduras al vapor** para que sea más fácil masticarlas. Cocinar las verduras en bolsas para cocer al vapor al microondas también es una opción.
2. **Obtenga los nutrientes que necesita** para preservar los músculos y la fuerza eligiendo alimentos ricos en proteínas que sean fáciles de preparar y consumir, como huevos duros, mantequilla de maní, yogur griego y atún.
3. **Haga sopas y batidos.** Son maneras fáciles y rápidas de comer verduras y frutas. Agregue una cucharada de proteína en polvo para obtener más beneficios saludables.
4. **Condimente alimentos aburridos** con especias, como ajo, pimienta o vinagre.
5. **Coma con amigos o familiares.** Hace que la hora de la comida se mucho más agradable.
6. **Pruebe poner alarmas** en un reloj o en su teléfono para que suene a la hora de comer si le resulta difícil recordar que tiene que comer.



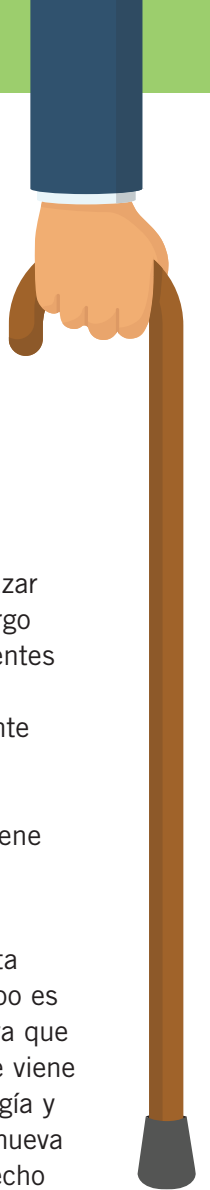
¿Está listo para un nuevo medio de transporte?



Pódcast: Prevención de caídas

Si tiene dificultades para caminar o permanecer de pie, se tropieza o se cae con frecuencia o le resulta difícil mantener el equilibrio, quizás sea momento de considerar una ayuda para moverse, es decir un bastón o andador. Antes de que considere rechazar la ayuda, piense de esta manera: a lo largo de su vida, usted ha dependido de diferentes medios de transporte para llegar donde quería estar. ¿Por qué debería ser diferente ahora? Una ayuda para moverse es solo otro medio de transporte para ayudarlo a llegar donde quiera ir, mientras se mantiene seguro e independiente durante el mayor tiempo posible.

Su médico puede recomendarle si necesita una ayuda para moverse y analizar qué tipo es mejor para usted. Es posible que descubra que su nuevo y reluciente medio de transporte viene con algunas ventajas atractivas: más energía y resistencia, menor riesgo de caídas y una nueva sensación de libertad que proviene del hecho de que puede moverse por usted mismo.



¿ESTÁ A SALVO AL VOLANTE? HAGA CLIC AQUÍ

- Me aseguro de estar lo suficientemente saludable como para conducir de manera segura:** me realizo controles de la vista y la audición de manera regular y me mantengo físicamente activo, por lo que puedo hacer los movimientos necesarios para conducir.
- Sé cuáles son los medicamentos que causan somnolencia** y no conduzco después de tomarlos ni tampoco si me siento mareado, somnoliento o ansioso.
- Antes de encender el automóvil, sé cómo llegar al lugar al que voy.** Además, planifico el recorrido para conducir por calles tranquilas y evitar conducir de noche y durante horas pico y otros momentos de mucho tránsito.
- Mientras conduzco, no hago nada más que concentrarme en el camino;** no consumo alimentos, no leo ni envío mensajes de texto, no respondo el teléfono ni cambio la radio.
- Los espejos y el asiento de mi automóvil están adaptados** para que pueda llegar al volante y a los pedales, ver los obstáculos de manera clara y tener un buen control del automóvil.
- Mantengo una buena distancia del automóvil que tengo adelante y miro el camino** para poder empezar a frenar antes de una parada o un obstáculo.
- Actualicé mis habilidades detrás del volante tomando un curso de repaso,** como los cursos AAA's Roadwise Driver para conductores mayores.



Si marcó las casillas anteriores, está tomando medidas para mantenerse seguro en el camino. Si no lo hizo, o si tuvo accidentes menores o si su familia está preocupada por cómo conduce, es probable que sea el momento de considerar mudarse al asiento del acompañante. Mientras tanto, tome las medidas mencionadas como parte de su rutina de conducción diaria y aproveche los programas de seguridad para adultos mayores como los que ofrecen AAA y AARP.

¿Necesita asistencia? SCAN Health Plan® está aquí para ayudarlo.



Información sobre ventas

1-800-547-1317; TTY: 711

De 8:00 a. m. a 8:00 p. m., hora del Pacífico (PT), de lunes a viernes



Síguenos en Facebook

www.facebook.com/scanhealthplan



Visite nuestro sitio web

www.scanhealthplan.com



Servicios para Miembros

1-800-559-3500; TTY: 711

De 8:00 a. m. a 8:00 p. m., hora del Pacífico (PT), los 7 días de la semana, desde el 1 de octubre hasta el 14 de febrero. De lunes a viernes, desde el 15 de febrero hasta el 30 de septiembre.

Nota: entre el 15 de febrero y el 30 de septiembre, los mensajes recibidos durante los fines de semana y los días feriados se contestarán en el plazo de un día hábil.

SCAN Health Plan® es un plan HMO con un contrato de Medicare. La inscripción en SCAN Health Plan depende de la renovación del contrato. El Formulario, la red de farmacias o la red de proveedores pueden cambiar en cualquier momento. Recibirá un aviso cuando sea necesario. Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Comuníquese con el plan para obtener más información. Se pueden aplicar limitaciones, copagos y restricciones. Los beneficios, las primas o los copagos/coseguros pueden cambiar el 1 de enero de cada año. Usted debe seguir pagando la prima de la Parte B de Medicare. Hay otros proveedores disponibles dentro de nuestra red.



SCAN Club Editor
3800 Kilroy Airport Way, Suite 100
Long Beach, CA 90806-5616
SCANClub@scanhealthplan.com

NON PROFIT ORG
U.S. POSTAGE
PAID
PERMIT 1333
SANTA ANA CA

Información de prevención o salud y bienestar

Y0057_SCAN_10967_2018F_SP File & Use Accepted 07292018

M380-2 8/18

scanclub

EDICIÓN ESPECIAL DE 2018



2 Haga que sus medicamentos le surtan efecto



5 Investigue sobre lo que se sirve en el plato



7 ¿Es momento de conseguir un nuevo medio de transporte?