

SENIOR UPDATE

Edición

50

Abr-May-Jun
2024

LOS OJOS Y OÍDOS DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CONDADO DE ALAMEDA

Página 3

El 29 de mayo es el Día Nacional de la Salud y el Estado Físico de las Personas Mayores. Dedicado a mejorar los resultados de salud con la actividad física. Incluye un listado de organizaciones locales que ofrecen clases y eventos para celebrar el Día del Estado Físico de las Personas Mayores.

Página 6

Plan Maestro sobre el Envejecimiento de California
Revisión de las cinco metas principales de la administración de Newsom para crear una California igualitaria para personas de todas las edades y capacidades.

Página 8

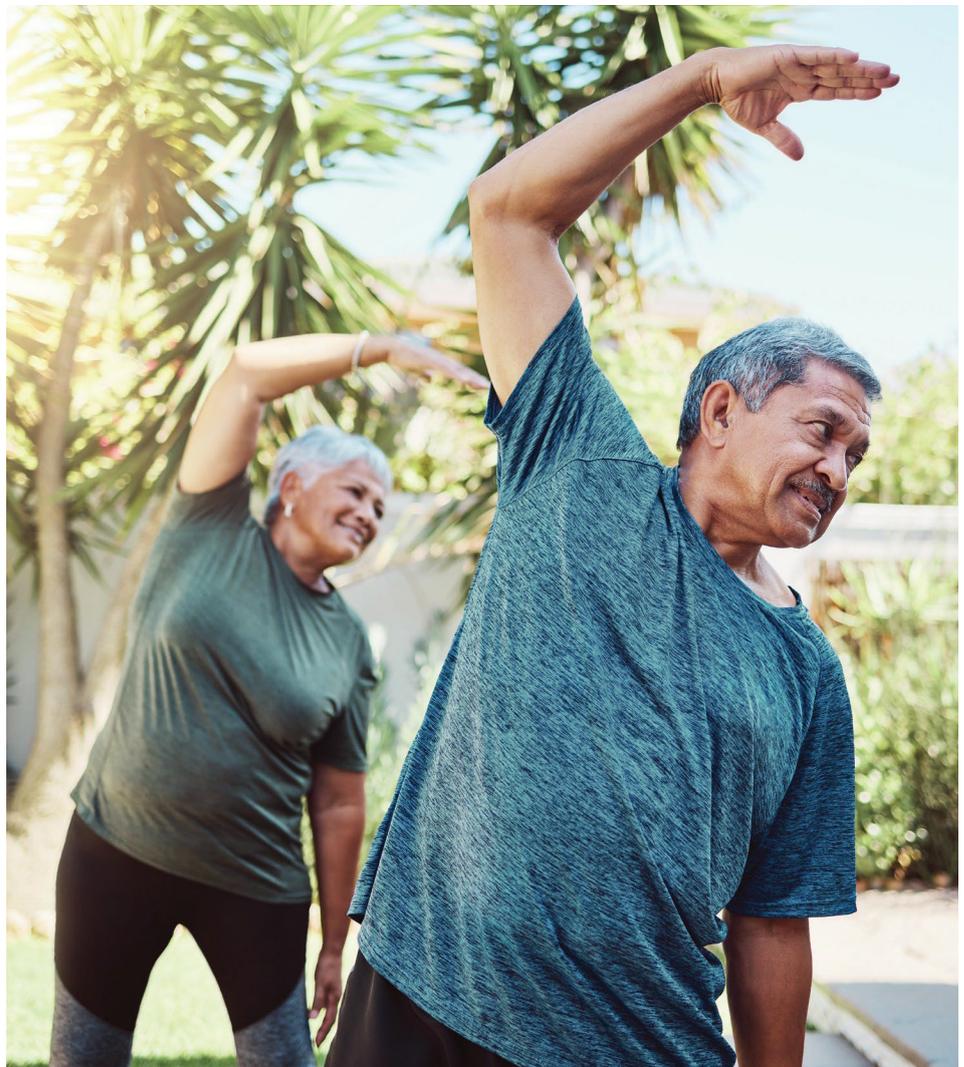
El poder de las frutas y verduras en una dieta saludable para personas mayores. Cuando mamá decía: "Una manzana al día mantiene al doctor en la lejanía", es posible que estuviera en lo cierto.

Página 10

Cambios positivos en Medi-Cal y Medicare. Actualización importante en los límites de elegibilidad, inscripción y bienes, y en los costos de bolsillo.

Página 14

Institute on Aging. Descripción general de los programas y servicios que ofrece el IOA para apoyar a las personas mayores del condado de Alameda.



Acerca de Senior Update

Senior Update es un boletín informativo que brinda información, educación y apoyo a adultos del condado de Alameda mayores de 50 años. La Comisión de Asesoramiento sobre Envejecimiento (Advisory Commission on Aging, ACA) del condado publica Senior Update trimestralmente en colaboración con la Agencia de Área sobre el Envejecimiento (Area Agency on Aging, AAA) y la Agencia de Servicios Sociales del Condado de Alameda del Departamento de Servicios para Adultos y Ancianos.

Aspectos destacados

En esta edición...

Aspectos destacados	2
Contenido destacado	3
Día Nacional de la Salud y el Estado Físico de las Personas Mayores.....	3
Beneficios del ejercicio	5
Vida saludable.....	6
Plan Maestro sobre el Envejecimiento de California.....	6
El poder de las frutas y verduras...	8
Exámenes médicos recomendados	12
Actualizaciones legislativas.....	10
Cambios en Medicare y Medi-Cal .	10
Programas y servicios.....	14
Institute on Aging.....	14
Recursos útiles.....	15
Anuncios.....	16
Próximas reuniones	16

SUSCRÍBASE

**SENIOR
UPDATE**

**Boletín informativo en color
que se envía trimestralmente a
su casa o a su oficina**

Llame a la Línea de Información y Ayuda para Personas Mayores para que lo agreguen a la lista de envío por correo

1-800-510-2020

Comisión de Asesoramiento sobre el Envejecimiento

Mensaje de Laura McMichael-Cady, presidenta de ACA

La Comisión de Asesoramiento sobre el Envejecimiento de la Agencia de Área sobre el Envejecimiento se enorgullece de publicar su 50.ª edición de Senior Update. ¡Ya hace 12 años que presentamos nuestro boletín informativo trimestral con información, consejos y recursos para personas mayores del condado de Alameda!



Este es un momento importante para las personas mayores del condado de Alameda. La Agencia de Área sobre el Envejecimiento está trabajando para finalizar el Plan de Área para Todo el Condado de cuatro años. En él, se determinan las prioridades que se establecerán en relación con la financiación de programas en el período de 2024 a 2028.

Únase a la audiencia pública en abril (en la última página de este boletín informativo, hay información sobre dónde, cuándo y cómo obtener el enlace a la reunión por Zoom). Además, en esta edición, puede consultar información sobre salud y estado físico, algunos recursos excelentes y cambios en Medicare.

Necesitamos su voz: únase a la Comisión de Asesoramiento sobre el Envejecimiento!

La Comisión de Asesoramiento sobre el Envejecimiento (ACA) del condado de Alameda es un consejo asesor constituido por mandato federal. Nuestra misión es fomentar la dignidad, la independencia y la calidad de vida de las personas mayores y con discapacidades mediante programas, servicios, representación e información.

Requisitos:

De conformidad con la Ley de Estadounidenses de Edad Avanzada, la ACA debe estar compuesta por: (a) una mayoría de personas mayores de 60 años; (b) proveedores de servicios; (c) miembros que reflejen el entramado geográfico, racial, económico y social del área que representan; y (d) al menos un miembro que represente los intereses de las personas con discapacidades.

Mandato (bancas)
Cuatro (4) años; máximo de
dos (2) mandatos.

Cantidad máxima de miembros: 21

Fechas y horarios de las reuniones:
Programadas para el segundo lunes de cada mes, de 9:15 a 11:45 a. m.

Cómo postularse:

Inicie sesión en <https://www.acgov.org/bnc/#/vacant-seats> y haga clic en "Apply for a Seat in this Board" (Postularme para una banca en este Consejo) para completar la postulación. Le recomendamos encarecidamente que haga un seguimiento enviándole un correo electrónico a la Sra. Stephens-Pierre (consulte la información abajo) para ayudarnos a rastrear su documentación.

Para obtener más información sobre las reuniones, los puntos de la agenda, etc., comuníquese con Jennifer Stephens-Pierre, directora de la Agencia de Área sobre el Envejecimiento, llamando al 510-577-1966 o enviando un correo electrónico a jspierre@acgov.org.

Vida saludable

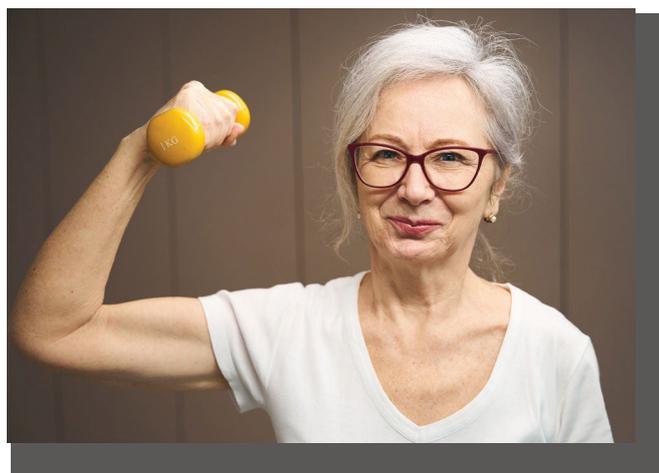
El 29 de mayo es el Día Nacional de la Salud y el Estado Físico de las Personas Mayores

Es un día dedicado a mejorar la salud de las personas mayores. La meta en común es ayudar a los estadounidenses mayores a mantenerse en forma y saludables en los años venideros.

Nunca se es demasiado mayor: manténgase en actividad a medida que pasan los años

Todos sabemos que el ejercicio es bueno. ¿Sabía que es tan cierto para las personas mayores como para cualquier grupo etario? Nunca se es demasiado mayor para moverse, fortalecerse y mejorar la salud.

Los ejercicios y la actividad física adecuados en el día a día pueden mejorar su vida de muchas maneras diferentes. La actividad física regular puede mejorar el equilibrio y aumentar o preservar la fuerza y el estado físico. También puede mejorar su estado de ánimo y ayudarlo a regular o reducir el impacto de afecciones como la diabetes, las enfermedades cardíacas, la osteoporosis y la depresión.



A pesar de estos beneficios comprobados, las tasas de ejercicio y actividad física entre las personas mayores son asombrosamente bajas. Solo aproximadamente el 30 % de las personas entre los 45 y los 64 años afirman participar en actividad física regular en su tiempo libre. Este porcentaje desciende a un 15 % en personas entre los 65 y 74 años, y al 5 % en personas mayores de 85 años.

Los expertos recomiendan cuatro tipos de ejercicio para los adultos mayores: resistencia, equilibrio, fuerza y flexibilidad. Caminar a paso ligero, bailar y otros ejercicios de resistencia mejoran la salud del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio. Estos ejercicios pueden simplificarle tareas como podar el césped, subir escaleras y otras actividades cotidianas. Los ejercicios de fuerza incluyen el levantamiento de pesas o el uso de bandas elásticas. Pueden aumentar la fuerza muscular para ayudar con actividades como transportar las bolsas de las compras o alzar a los nietos. Los ejercicios de equilibrio pueden ayudar a prevenir caídas, un riesgo de salud principal en adultos mayores. La elongación, o los ejercicios de estiramiento, le pueden dar más libertad de movimiento para agacharse a amarrarse los cordones de los zapatos o mirar por encima del hombro al salir en reversa de la entrada de automóviles.

“Incluso si nunca se hizo actividad antes, es importante comenzar y mantenerse activo”, afirma el Dr. Richard J. Hodes, director del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (National Institute on Aging, NIA) de los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health, NIH).

Continúa en la página 4

Vida saludable

Día Nacional de la Salud y el Estado Físico de las Personas Mayores (continuación)

“Sabemos que la gente quiere vivir de forma independiente la mayor cantidad de tiempo posible. Al hacer ejercicio con regularidad e incorporar más actividad física en su rutina diaria, las personas mayores pueden preservar su función física, que es clave para hacer las actividades cotidianas que quieran hacer”.

Para ayudarle a comenzar a moverse, el NIH reunió a algunos de los expertos principales del país en envejecimiento, ejercicios y motivación, quienes elaboraron una guía de ejercicios para adultos mayores. La guía fundamenta una campaña nacional de ejercicios y actividad física para personas mayores de 50 años. Se llama [Go4Life](#).

“Los adultos mayores pueden hacer ejercicio de forma segura, incluso aquellos con limitaciones físicas”, señala Hodes. “Go4Life se basa en estudios que demuestran los beneficios del ejercicio y la actividad física para las personas mayores, incluidas las que tengan afecciones médicas crónicas”.

Los ejercicios de Go4Life se diseñaron para que se hagan de forma segura en casa sin equipos ni prendas especiales. El libro gratuito *Exercise & Physical Activity: Your Everyday Guide from the National Institute on Aging* (Ejercicio y actividad física: su guía diaria del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento) es el recurso central para la campaña. También hay otros materiales gratuitos disponibles, como hojas de sugerencias. *Workout to Go*, una miniguía de ejercicios, le muestra cómo puede ponerse en actividad en cualquier momento, en cualquier lugar.

Varias organizaciones de todo el país organizan eventos para correr la voz sobre la importancia del ejercicio y las diversas maneras de hacerlo. También hay eventos locales celebrados en Alameda y los condados de alrededor, que se organizan en parques, gimnasios y otros lugares similares de los vecindarios.

Para obtener más información, visite el sitio web de Go4Life en go4life.nia.nih.gov. Encontrará ejercicios, historias de éxito y sugerencias para mantener su motivación. También puede llamar por teléfono al 1-800-222-2225 o enviar un correo electrónico a niaic@nia.nih.gov. Las organizaciones locales cuentan con opciones de ejercicios divertidas para usted durante el Día de la Salud y el Estado Físico de las Personas Mayores y durante el resto del año.



Albany Senior Center ofrece una maravillosa clase de ejercicios llamada “Tai Chi Suave”, una clase de ejercicios presencial para personas mayores de 50 años y cuidadores. La clase incluye movimientos suaves e instrucciones detalladas para ayudarle a comenzar muy bien su día. Se dicta tres veces a la semana. Para obtener más información, llame al (510) 524-9122 o visite www.albanyca.org/recreation/activity-guide.

Día del Estado Físico de las Personas Mayores



North Oakland Senior Center ofrece diversas clases y actividades semanales (la mayoría incluidas con una membresía de \$12 al año), incluidos entrenamiento de fuerza y equilibrio, ping-pong, pickleball, Zumba y Brain Fit Cardio. Para obtener más información, llame al (510) 597-5085 o envíe un correo electrónico a NOSC@oaklandca.gov.



CityServe of the Tri-Valley se complace en ofrecer “Fresh Bites”, una demostración presencial de cocina para una alimentación saludable orientada a la cocina mediterránea. Se llevará a cabo en nuestra oficina de Pleasanton. También ofrecemos un Taller de Miércoles de Bienestar virtual centrado en las maneras de reducir el consumo de drogas y alcohol entre adultos mayores. Para obtener más información sobre los programas que ofrecemos y registrarse en estas clases, llame al (925) 222-2273 o envíe un correo electrónico a seniors@cityservecares.org.



J-Sei, Inc. Se presenta una combinación ecléctica de clases y actividades presenciales y en línea. Disfrute de Tai Chi para la Artritis, Movamos el Cuerpo, Fuerza y Equilibrio, y Yoga Suave, así como de clases comunitarias de ukelele, canto grupal, Mah Jong y confección de muñecas Kimekomi. Para obtener más información, envíe un correo electrónico a jill@j-sei.org o inicie sesión en <https://j-sei.org/classes/>.

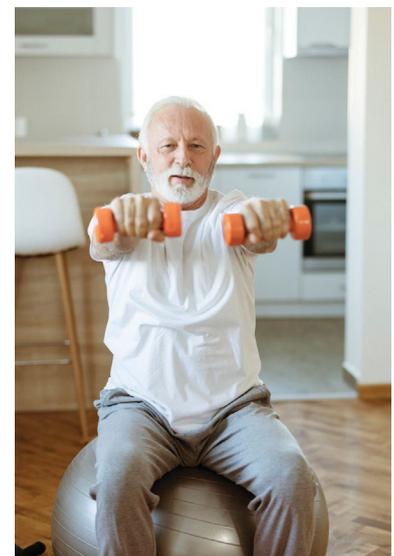


DayBreak Adult Care ofrece un interesante programa llamado “Get Your Zoom On”, una clase de ejercicios en línea para personas mayores y los cuidadores de su familia. Esta clase de ejercicios virtual tiene como objetivo promover la salud y el bienestar de una manera divertida y cautivante. Se dicta tres veces a la semana. Para obtener más información, llame al (510) 834-8314 o inicie sesión en www.daybreakac.org.

Beneficios del ejercicio

El ejercicio y la actividad física pueden ayudar en lo siguiente:

- Mantener y mejorar la fuerza física y el estado físico.
- Mejorar su capacidad de hacer las tareas cotidianas.
- Mejorar su equilibrio.
- Controlar y mejorar afecciones como la diabetes, las enfermedades cardíacas y la osteoporosis.
- Reducir los sentimientos de depresión y mejorar el estado de ánimo y el bienestar en general.
- Mejorar su capacidad para cambiar rápidamente entre tareas, planificar una actividad e ignorar información irrelevante.



Vida saludable

Creación de una California igualitaria para personas de TODAS las edades y capacidades

Plan Maestro sobre el Envejecimiento: cinco metas audaces para 2030

Desde su lanzamiento en enero de 2021, la administración de Newsom y la legislatura destinaron miles de millones de dólares a inversiones sin precedentes para potenciar la igualdad y las prioridades establecidas en el Plan Maestro sobre el Envejecimiento (Master Plan for Aging, MPA) para 2030 del estado. Se adoptaron más de 50 iniciativas del MPA para reforzar los programas existentes y a la vez lanzar nuevos servicios para poblaciones específicas. Hoy en día, los residentes mayores de California, las personas con discapacidades y los cuidadores cuentan con un acceso más amplio a la atención médica, más oportunidades de vivienda, más variedad de opciones de atención en el hogar y en la comunidad, y un montón de apoyos nuevos para mejorar la vida comunitaria. Este es un resumen de las cinco metas principales del Plan Maestro sobre el Envejecimiento de California.



VIVIENDA PARA TODAS LAS ETAPAS

PRIMERA META: vivienda para todas las etapas y edades.

Las comunidades de California cuentan con opciones más amplias de viviendas aptas para personas mayores como parte de las inversiones históricas generales

en la construcción de viviendas asequibles, asistencia con hipotecas y alquileres, y transporte accesible. Los adultos mayores viviremos donde elijamos a medida que envejecemos en comunidades aptas para personas mayores, con demencia y con discapacidades, y preparadas para enfrentar condiciones climáticas y catástrofes. Además, California se encuentra entre los primeros estados designados como estado apto para personas mayores según AARP.



REINVENCIÓN DE LA ATENCIÓN MÉDICA

SEGUNDA META: reinversión de la atención médica. California está construyendo los cimientos de un verdadero sistema de atención en el hogar y en la comunidad, que es una prioridad principal de los adultos mayores, las personas con discapacidades y los cuidadores. Las áreas de enfoque principales

son (1) la mejora de los servicios en el hogar y en la comunidad; (2) la ampliación del acceso a la atención médica; (3) los tratamientos del Alzheimer como parte de la ley de infraestructura para este tipo de enfermedades titulada *Building Our Largest Dementia (BOLD) Infrastructure for Alzheimer's Act*; (4) el enfoque en la calidad de las residencias de ancianos; y (5) la planificación de necesidades futuras basada en datos. Tendremos acceso a los servicios que necesitamos para vivir en casa en nuestras comunidades y optimizar nuestra salud y calidad de vida.

Plan Maestro sobre el Envejecimiento



INCLUSIÓN Y EQUIDAD

TERCERA META: inclusión y equidad, no aislamiento.

Se está desarrollando un nuevo sistema de información pública y orientación para ayudar a personas mayores, personas con discapacidades y cuidadores de la familia a mantenerse conectados y protegidos en las comunidades, con nuevas inversiones en un portal web estatal para acceder las 24 horas, los siete días de la semana a recursos comunitarios con una mejor disponibilidad de idiomas y asistencia telefónica. Tendremos oportunidades de por vida de trabajo, voluntariado, participación y liderazgo, y estaremos protegidos ante el aislamiento, la discriminación, el abuso, la negligencia y la explotación.



CUIDADO QUE FUNCIONA

CUARTA META: cuidado que funciona.

California prioriza el apoyo de la fuerza laboral de cuidados directos, como auxiliares de cuidado en el hogar, proveedores del Programa de Servicios de Apoyo en el Hogar (In-Home Supportive Services Program, IHSS) y trabajadores/promotores de la salud comunitaria, así como profesionales de la salud, incluidos profesionales clínicos de la salud mental y conductual, trabajadores sociales, enfermeros, médicos de atención primaria y geriatras. También se prioriza el apoyo de los cuidadores familiares no remunerados, que continúan proporcionando la gran mayoría del cuidado a largo plazo. Estaremos preparados y respaldados por las recompensas y los desafíos que conlleva cuidar a seres queridos mayores.



ENVEJECIMIENTO ASEQUIBLE

QUINTA META: asequibilidad del envejecimiento.

Se ha hecho un progreso sin precedentes para reparar la red de seguridad y abordar la falta de vivienda de adultos mayores y personas con discapacidades que viven muy por debajo del límite de pobreza federal. Se hará hincapié en: (1) el desarrollo de iniciativas para abordar la falta de vivienda; (2) la ayuda en efectivo en forma de restauración de la Seguridad de Ingreso Suplementario (Supplemental Security Income, SSI)/el Programa Suplementario Estatal (State Supplement Program, SSP); (3) abordar el hambre con iniciativas de CalFresh; y (4) abordar la brecha de asequibilidad en aquellas personas que no califican para Medi-Cal, pero necesitan ayuda para costear la atención. Tendremos seguridad económica de por vida.

Lea el informe completo del Plan Maestro sobre el Envejecimiento en <https://mpa.aging.ca.gov/>.

Vida saludable

El poder de las frutas y verduras en una dieta saludable para personas mayores

El consumo de frutas y verduras se asocia con un riesgo menor de padecer diversas enfermedades crónicas y otras enfermedades no infecciosas.

Las investigaciones suelen enfocarse en los beneficios en la salud de los antioxidantes, los flavonoides y los polifenoles que se encuentran en las frutas y verduras. Sin embargo, aumentar el consumo de frutas y verduras también puede modificar el perfil alimentario general, al desplazar alimentos menos saludables y así mejorar el contenido total de macronutrientes, micronutrientes y fibra en la dieta. Por ejemplo, un análisis en el que se extrajeron datos de cuatro estudios de intervención que incluían participantes con diversas afecciones médicas, así como adultos mayores sanos, demostró que, cuando el consumo de frutas y verduras aumenta, también lo hacen la fibra, la vitamina C y el betacaroteno, mientras que el consumo de grasas totales, grasas saturadas y almidón disminuye.



Función de las frutas y verduras en el envejecimiento saludable

A finales de la década de 1960, los investigadores descubrieron una asociación importante entre el mayor consumo de frutas y verduras y una mejor salud de los huesos, lo que dio lugar a las recomendaciones de llevar una **dieta rica en frutas, verduras y proteínas vegetales para reducir la pérdida ósea**. Desde ese momento, varios estudios basados en la población también descubrieron asociaciones entre el consumo de frutas y verduras y la salud de los huesos.



INSEGURIDAD ALIMENTARIA EN PERSONAS MAYORES

CalFresh Expansion es el programa de ayuda alimentaria más grande de California y proporciona una red de seguridad esencial para combatir el hambre para personas mayores de al menos 60 años de bajos recursos que califiquen, independientemente de que reciban o no beneficios de la Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI) o del Programa de Suplemento Estatal (SSP). También puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para llevar una dieta mejor y gozar de una mejor salud en general.

Inicie sesión en <http://GetCalFresh.org> o llame al 1-888-999-4722 para presentar su solicitud.

Las dietas ricas en verduras y frutas contribuyen a una proporción saludable de sodio y potasio, lo que puede reducir la pérdida de calcio por la orina. También contienen magnesio, calcio y vitaminas A, C, E y K, que tienen beneficios en la salud de los huesos. Además, el aumento del consumo de polifenol y fibra puede reducir la inflamación crónica relacionada con la edad, que puede exacerbar la pérdida ósea.

En un estudio de 2015 en Nueva Zelanda, se aleatorizó a 50 mujeres sanas posmenopáusicas para que coman al menos nueve porciones de diferentes combinaciones de verduras, hierbas y frutas durante tres meses. Esto incluía seis porciones de verduras (con al menos dos porciones de verduras de hoja verde) y una porción de hierbas culinarias. Un grupo se enfocaba en verduras, hierbas y frutas específicas

El poder de las frutas y verduras

con propiedades que inhiben la reabsorción ósea (destrucción y absorción), como frutas cítricas, ciruelas pasas, lechuga, brócoli, tomates, pepinos, alubias verdes, cebollas, ajo, perejil, salvia, romero y tomillo. Este grupo mostró mejoras en los marcadores de salud ósea.

En cuanto a la salud cognitiva, una revisión sistemática y un metaanálisis de 2017 de seis estudios potenciales de cohortes en los que se incluía a 21,175 participantes determinaron que el consumo de frutas y verduras estaba inversamente asociado con la presencia de trastornos cognitivos, **incluidos la enfermedad de Alzheimer, la demencia y el deterioro o la discapacidad cognitivos**. En comparación con el nivel de consumo más bajo, el riesgo era un 26 % menor en el mayor nivel de consumo de frutas y verduras.

Los autores afirmaron que probablemente se debía a los antioxidantes presentes en frutas y verduras, como la vitamina C, la vitamina E, los flavonoides y los carotenoides, junto con los fitoestrógenos y los polifenoles. Se ha demostrado que la dieta mediterránea y de enfoques alimentarios para combatir la hipertensión (Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH) de intervención para el retraso neurodegenerativo (Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay, MIND), que destaca las verduras de hoja verde y las bayas, reduce el deterioro cognitivo relacionado con la edad.

Maneras simples de incorporar más frutas y verduras en su dieta

Aquí hay cinco sugerencias para aumentar su consumo de frutas y verduras:

1. Si no le encantan las verduras, ocúltelas en licuados dulces, usando dátiles o bananas junto con una o dos verduras todos los días.
2. Incrementar las verduras en platos habituales es una manera en que las personas mayores pueden incorporar más verduras. Fortalezca la salsa para espagueti casera o enlatada con zanahoria, zucchini, nuez blanca o calabaza amarilla rallados. Puede encontrar estas verduras ya cortadas o ralladas en las tiendas.
3. Agregue un puñado grande de brotes de espinaca o rúcula en un bol con granos o por encima de su tazón de sopa. Coma una ensalada todos los días. Si no quiere hacer una ensalada, cómprela. Casi todo se puede comprar ya preparado.
4. Prepare las comidas semanalmente. Corte las verduras para ensaladas para guardar en un frasco, así como cebollas, pimientos y apio; prepare un sopa, chili con carne o un estofado con varias verduras. Pruebe con asar verduras en una olla grande para usarlas en varias comidas cada semana.
5. Si le preocupa el desperdicio de comida, guarde verduras congeladas en el congelador en lugar de comprarlas frescas. Las verduras congeladas son lo más económico que hay. Se pueden almacenar durante meses si consigue una oferta. Las verduras congeladas pueden cocinarse al vapor en el microondas o en la hornalla, echarse en una sopa o estofado, o agregarse a pastas o salteados.



Fuente: *The Power of Produce* por Carrie Dennett, MPH, RDN, CD; *Today's Dietitian*, julio de 2019 (vol. 21, n.º 7, pág. 16)

Actualizaciones legislativas

Cambios positivos en Medicare y Medi-Cal: actualización del Programa de Asesoría en Seguros de Salud y Representación del condado de Alameda, con asistencia legal para personas mayores

Por Jenny Pardini, coordinadora de Educación Comunitaria, Asistencia Legal para Personas Mayores

Períodos de inscripción especiales (SEP) para inscribirse en las Partes A y B de Medicare

A partir del 1 de enero de 2023, las personas que sean elegibles para Medicare pueden inscribirse (o volver a inscribirse) en la Parte A y la Parte B de Medicare debido a las circunstancias que se enumeran a continuación:

- Perdió una oportunidad de inscripción porque vive en un área en la que el gobierno federal, estatal o local declaró una emergencia. Su período de inscripción especial (Special Enrollment Period, SEP) finaliza seis meses después de la fecha de finalización de la declaración de emergencia.
- Pierde la elegibilidad para Medi-Cal el 1 de enero de 2023 o después de esa fecha. Su SEP finaliza seis meses después de que termine su cobertura de Medi-Cal.
- Su empleador, el plan de seguro de salud de su empleador o una persona que actúa en representación de su empleador le dio información incorrecta que causó que se demorara en la inscripción a Medicare. Su SEP finaliza seis meses después de que notifique al Seguro Social de la información incorrecta, siempre y cuando haya recibido la información incorrecta el 1 de enero de 2023 o después de esa fecha.
- Lo liberan de la cárcel el 1 de enero de 2023 o después de esa fecha. Su SEP comienza el día que lo liberen de la cárcel y finaliza el último día del doceavo mes tras su liberación.
- El Seguro Social decide que usted experimentó una circunstancia excepcional. Puede solicitar inscribirse mediante este SEP si perdió otros períodos de inscripción debido a situaciones fuera de su control. Su SEP depende de las circunstancias.

Parte D de Medicare y el subsidio para personas de bajos recursos

En 2023, mediante la Ley de Reducción de la Inflación, se redujo el costo de la insulina. El costo de cada suministro de insulina para un mes cubierto por la Parte D ahora tiene un límite de \$35, y no debe pagar un deducible. Si usted recibe un suministro de insulina para 60 o 90 días, el costo no debe superar los \$35 por mes por cada producto de insulina cubierto.

En 2024, cuando su gasto de bolsillo en medicamentos cubiertos por la Parte D a través de su plan alcance los \$8,000 (incluidos determinados pagos que hagan otras personas o entidades en su nombre), recibirá una “cobertura catastrófica” automáticamente. Esto significa que no pagará nada por sus medicamentos cubiertos por la Parte D en lo que reste del año calendario.

“Extra Help” (Ayuda Adicional) es un programa de Medicare destinado a ayudar a personas con ingresos y recursos limitados a pagar las primas de la cobertura de medicamentos de Medicare (Parte D), los deducibles, el coseguro y otros costos. Los ingresos mensuales deben ser inferiores a \$1,903 por persona (\$2,576 por pareja). Los recursos (que incluyen acciones, bonos y dinero en cuentas corrientes, de ahorros o de jubilación) deben ser inferiores a \$17,220 por persona (\$34,360 por pareja). Mediante “Extra Help”, se eliminarán las primas y los deducibles del plan, y los copagos por medicamentos serán de \$4.50 a \$11.20. Para inscribirse en “Extra Help”, puede llamar al

Cambios en Medicare

Programa de Asesoramiento sobre Medicare gratuito del condado, HICAP, y hablar con un asesor de Medicare o visitar el sitio web del Seguro Social: <https://ssa.gov>.

También a partir de 2024, las personas con Medicare que tengan ingresos de hasta el 150 % del nivel de pobreza federal y recursos que lleguen a los límites o los superen son elegibles para recibir beneficios completos de conformidad con el Programa de Subsidios para Personas de Bajos Recursos (Low-Income Subsidy, LIS) de la Parte D. El reciente cambio legislativo eliminó el beneficio parcial de LIS establecido para personas con ingresos del 135 % al 150 % del nivel de pobreza. Cuando sus costos totales por medicamentos (lo que pagan usted y su plan) alcancen los \$8,000, usted pagará \$0 por cada medicamento cubierto.

En 2025:

- Las personas inscritas en la Parte D de Medicare tendrán la opción de extender sus costos de bolsillo a lo largo del año en lugar de afrontar costos de bolsillo altos en un mes determinado.
- El gasto de bolsillo en medicamentos de venta con receta de la Parte D tendrá un límite de \$2,000 al año.
- Se eliminará la etapa de interrupción de la cobertura.
- Los fabricantes de medicamentos y los planes de la Parte D de Medicare pagarán una parte mayor de los costos de cobertura catastrófica, mientras que Medicare pagará una parte menor.

Ampliación de la telesalud

Hasta el 31 de diciembre de 2024, todos los pacientes pueden utilizar la telesalud donde sea que se encuentren. Después del 31 de diciembre de 2024:

- En el caso de la telesalud no conductual o mental, puede haber requisitos del centro de origen y restricciones de ubicación geográfica, como el requisito de residir en un área rural.
- En el caso de la telesalud conductual o mental, todos los pacientes podrán continuar utilizando la telesalud donde sea que estén, sin requisitos del centro de origen ni restricciones de ubicación geográfica.

Eliminación del límite de bienes en Medi-Cal

Si solicita Medi-Cal en 2024 y después de este año, en las solicitudes ya no se pedirá información sobre los bienes. Los ingresos mensuales deben ser inferiores a \$1,752 por persona (\$2,372 por pareja), pero Medi-Cal ya no considerará los bienes (también denominados “recursos”) para determinar la elegibilidad. Puede presentar su solicitud presencialmente en la oficina de Servicios Sociales o en línea en <https://benefitscal.com/>.

Si califica para el plan completo de Medi-Cal (sin costo compartido) porque cumple los requisitos de elegibilidad de ingresos, recibirá automáticamente la ayuda de Extra Help, independientemente de sus bienes. Medi-Cal también paga las primas de la Parte B de Medicare para las personas sin costo compartido y las que cumplan su costo compartido en un mes determinado.

El Programa de Asesoría en Seguros de Salud y Representación cuenta con asesores disponibles para ayudar a todos los beneficiarios de Medicare. Si tiene preguntas, o problemas con Medicare o un seguro de salud relacionado, llame al 510-839-0393 para programar una cita.

Vida saludable

Procedimientos y exámenes médicos habitualmente necesarios: algunas pautas generales

En adultos mayores de 65 años:

Control de la presión arterial al menos una vez al año. Es posible que necesite este control con más frecuencia, especialmente si tiene una enfermedad cardíaca, problemas renales, sobrepeso, un pariente de primer grado con presión arterial alta, si es de raza negra o tuvo análisis con valores límite o altos en el pasado.

Prueba de densidad ósea entre los 50 y los 70 años.

Consulte con su proveedor si tiene riesgo de tener osteoporosis. Los factores de riesgo incluyen bajo peso, uso de esteroides (en hombres), fumar, consumo alto de alcohol, sufrir una fractura después de los 50 años y antecedentes familiares de fractura de cadera u osteoporosis.

Examen de colesterol cada 5 años. Se debe hacer con más frecuencia si tuvo cambios alimentarios o subió de peso, o si tiene antecedentes de colesterol alto, diabetes, enfermedades cardíacas o problemas renales.

Examen de detección de cáncer colorrectal con regularidad hasta los 75 años. Después de los 75 años, consulte con su proveedor si debe hacer una prueba de muestra de heces anual, posiblemente con una sigmoidoscopia flexible cada 5 a 10 años, una colonografía por tomografía computarizada cada 5 años o una colonoscopia cada 10 años. Es posible que necesite pruebas más frecuentes si tiene colitis ulcerosa, antecedentes de cáncer colorrectal o pólipos adenomatosos.

Examen dental una vez al año o con más frecuencia.

Examen de diabetes cada 3 años o posiblemente con más frecuencia si tiene un pariente con diabetes, si tiene sobrepeso, presión arterial alta o una enfermedad cardíaca, o si tiene prediabetes.

Examen de la vista cada 1 a 2 años o posiblemente con más frecuencia si tiene problemas en la vista o riesgo de glaucoma. Asegúrese de que su examen incluya el control de las retinas si tiene diabetes.

Prueba de audición si tiene síntomas de pérdida de audición.

Vacunas: vacuna antigripal todos los años, vacuna antineumocócica (consulte sobre la nueva vacuna si pasaron muchos años desde la última vez que se la administró) y vacuna contra la difteria, el tétanos y la tosferina acelular (DTaP) cada 10 años. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan encarecidamente las vacunas contra el herpes zóster (después de los 50 años), la hepatitis B, el virus respiratorio sincial (VRS) y el COVID.

Examen de detección de enfermedades infecciosas de hepatitis C y VIH al menos una vez en la adultez o posiblemente con más frecuencia según el estilo de vida y los antecedentes médicos.

Examen de detección de cáncer de pulmón una vez al año si tiene entre 50 y 80 años, tiene antecedentes de fumar más de 20 paquetes al año y actualmente fuma o dejó de fumar en los últimos 15 años.



Exámenes médicos

Examen físico con regularidad para detectar enfermedades, estar al día con las vacunas, controlar si hay síntomas de depresión y ansiedad, y evaluar la dieta, el ejercicio y el riesgo de caídas, los problemas de seguridad y el consumo de alcohol y drogas.

Examen de detección de cáncer de piel una vez al año, especialmente si tuvo cáncer de piel antes, si tiene parientes con cáncer de piel o tiene un sistema inmunitario deprimido.

En mujeres mayores de 65 años:

Examen de detección de cáncer de útero. El consenso general es que, después de los 65 años, las mujeres que no hayan tenido un diagnóstico de cáncer de útero o precáncer pueden dejar de hacerse los exámenes siempre y cuando hayan obtenido resultados negativos en 3 pruebas de Papanicoláu consecutivas o en 2 pruebas de Papanicoláu y VPH consecutivas en un plazo de 10 años y la última prueba haya sido en los últimos 5 años.

Mamografía cada 1 o 2 años, según los factores de riesgo, hasta los 75 años. Los expertos no llegaron a un consenso con respecto a la eficacia de los autoexámenes de mama, los exámenes clínicos o las mamografías después de los 75 años.



En hombres mayores de 65 años:

Examen de detección de aneurisma aórtico abdominal al menos una vez si tiene entre 64 y 75 años y fumó alguna vez en su vida.

Examen de detección de cáncer de próstata. Si tiene entre 55 y 69 años, consulte con su proveedor sobre las ventajas y desventajas de una prueba del antígeno prostático específico (prostatic-specific antigen, PSA). Si es mayor de 70 años, por lo general, no se recomienda el examen. Los autoexámenes de testículos ya no se recomiendan.



Siempre consulte con su proveedor de atención médica sobre las recomendaciones específicas para su caso. Fuentes: uspreventiveservicetaskforce.org, medlineplus.gov y cdc.gov.

Apoyo para personas mayores: descripción general de los programas de Institute on Aging en el condado de Alameda

Por Rowena Fontanos, directora de Programas Comunitarios y Desarrollo

Institute on Aging (IOA) tiene una valiosa historia que se remonta a sus inicios en 1985, y se dedica a empoderar a adultos mayores para que envejeczan con dignidad en su lugar y a defender su salud, bienestar, independencia y participación activa dentro de sus comunidades. Si bien tenemos nuestras raíces en San Francisco, nuestro alcance se extendió a múltiples regiones en California, incluido el condado de Alameda.

Cuando IOA y LIFE ElderCare entablaron las conversaciones sobre la asociación, nuestro compromiso mutuo desde el comienzo fue honrar y preservar el notable legado que sentó LIFE ElderCare en el condado de Alameda. Tras meses de diálogo colaborativo y análisis exhaustivos de los invaluable programas que lideró LIFE ElderCare, forjamos una visión compartida para que nuestras organizaciones unieran sus fuerzas con el fin de seguir adelante con varias de sus iniciativas centrales.

El verano de 2023, comenzamos a prestar los programas de Administración de la Atención, Visitantes Amigables y el Programa de Prevención de Lesiones en Personas Mayores (Senior Injury Prevention Program, SIPP). En el centro del SIPP de IOA, hay tres pilares fundamentales destinados a la prevención de caídas en adultos mayores:

- Visitas al hogar y educación en prevención de caídas
- Modificaciones menores en las casas
- Bingocize: una actividad social que fomenta el bienestar físico

El Programa de Visitantes Amigables ofrece compañía semanalmente a adultos mayores confinados en sus casas en el condado de Alameda. Mediante visitas en persona con voluntarios, el programa ayuda a reducir el aislamiento social y la soledad, mejora la salud mental y física, y promueve la conexión y el entendimiento intergeneracional. Estas valiosas y gratificantes relaciones crean una oportunidad para que se escuchen historias y se entablen amistades.

La dedicación de IOA a la comunidad del condado de Alameda refleja nuestro compromiso de ampliar el impactante legado cultivado por LIFE ElderCare a lo largo de los años. En IOA, continuamos con orgullo la tradición de cuidar a las personas más allá de sus circunstancias y enriquecer las vidas de adultos mayores donde sea que estén. Nuestro compromiso de generar cambios positivos permanece firme e inamovible en el condado de Alameda y más allá.

Para obtener más información, comuníquese con nuestro equipo de IOA Connect llamado al 415-750-4111 o visite nuestro sitio web en ioaging.org.

Recursos útiles

Happy Heart

La campaña Happy Heart es una iniciativa nacional para promover la salud del corazón. Comer alimentos frescos con alto contenido de fibra, proteínas, calcio, potasio y magnesio y con bajo contenido de sal, azúcar y grasas dañinas puede ayudar a prevenir la presión arterial alta y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. La mayoría del exceso de sal en nuestras dietas proviene de alimentos empaquetados, procesados, de tiendas y de restaurantes. Inicie sesión en <https://acphd.org/nutrition-services/happy-heart/> para obtener más información sobre exámenes de presión arterial gratuitos, clases de control de la presión arterial y recetas con bajo contenido de sodio para la salud del corazón que incluyen sabores de muchas culturas (se ofrecen en varios idiomas).



Día de las Decisiones sobre la Atención Médica (16 de abril)

Las Instrucciones anticipadas de atención médica (Advance Care Planning, ACP) son un documento legal que apoya sus decisiones relacionadas con los tratamientos de atención médica que querría o no querría recibir si no pudiera hablar por su cuenta. En él se establecen las opciones de tratamiento de soporte vital y se determina a una persona de confianza como responsable de la toma de decisiones (en ocasiones, se denomina “apoderado o agente de atención médica”, “representante de atención médica” o “poder notarial duradero para la atención médica”) que debe ser mayor de 18 años. No es necesario un abogado, sino dos testigos y un escribano público. Usted es libre de crear su ACP, que no caduca y se puede actualizar según sea necesario.

Explore www.theconversationproject.org para obtener ideas y herramientas para iniciar la conversación y para obtener más información sobre el Día Nacional de las Decisiones sobre la Atención Médica del 16 de abril.

Comuníquese con Care Partners para recibir ayuda o para solicitar una capacitación o un taller grupal:

Care.Partners@acgov.org



Silver Sneakers

Ofrece membresías sin costo a clubes de entrenamiento físico para personas mayores de 65 años mediante planes seleccionados de Medicare. Las clases por video EN DIRECTO y en línea, y según demanda diseñadas para personas mayores le permiten hacer ejercicio desde casa o en cualquier lugar a través de una tableta o un teléfono inteligente con la aplicación de SilverSneakers (Apple o Android). Consulte su elegibilidad iniciando sesión en <https://tools.silversneakers.com/> o llamando al 1-877-871-7020 (TTY 711).



Próximas reuniones

Comisión de Asesoramiento sobre el Envejecimiento

- Lunes 8 de abril de 2024, 9:15 a. m.
- Lunes 13 de mayo de 2024, 9:15 a. m.
- Lunes 10 de junio de 2024, 9:15 a. m.

Envíe un correo electrónico a aaa@acgov.org para obtener el enlace a las reuniones por Zoom.

ANUNCIOS

Buscamos asesores voluntarios de Medicare

¿Está buscando una experiencia de voluntariado significativa? El Programa de Asesoría en Seguros de Salud y Representación (HICAP) puede ser el lugar adecuado para usted. HICAP busca voluntarios para ayudar a las personas con Medicare a orientarse en el complejo sistema de sus opciones de cobertura de atención médica. Mediante asesorías individualizadas y representación informal, los asesores voluntarios de HICAP son defensores del consumidor que ayudan a personas mayores y personas con discapacidades proporcionándoles información, herramientas y resolución de problemas en relación con sus necesidades de Medicare.



Invitamos a todos los postulantes y nos interesan especialmente las personas con fluidez en otro idioma, particularmente español, cantonés, mandarín, coreano, vietnamita o lenguaje de señas estadounidense.

Para obtener más información sobre HICAP, visite nuestro sitio web: www.lashicap.org/programs/hicap/ y consulte la descripción del trabajo del asesor de HICAP aquí: <https://www.lashicap.org/donate/volunteer/> o llame al (510) 832-3040 x312 para hablar con Jacob Sytsma.

Plan de área para todo el condado en la recta final

Un nuevo plan que guía las decisiones, las inversiones y las mejoras en todo el condado de Alameda en relación con adultos mayores de 55 años pronto estará disponible para su revisión.

El [Plan de Área para Todo el Condado para Adultos Mayores](#) (Countywide Area Plan for Older Adults, CWAP) que se elabora cada cuatro años refleja en la mayor medida posible las necesidades y perspectivas de la comunidad. Para el CWAP de 2024 a 2028, las personas mayores y quienes cuidan de ellos alzaron sus voces entregando más de 3,900 encuestas de evaluación de necesidades en múltiples idiomas, reuniéndose en foros públicos en cada uno de los cinco distritos del condado y participando en grupos de enfoque.

El público podrá ver el borrador del plan en línea y hacer comentarios en una audiencia. [Consulte el sitio web para enterarse de las novedades.](#)

Arte del CWAP: la iniciativa del CWAP también sacó a relucir el talento en el condado de Alameda. Vea el [espectáculo del cantante Keith Barros](#), que dio inicio al foro público del Distrito 3 en la nota ideal.