



GOOD HEALTH

BOLETÍN DEL PACIENTE

INSCRIPCIÓN DE MEDICARE PARTE D



La inscripción abierta para la Parte D de Medicare comienza el **15 de octubre y finaliza el 7 de diciembre de 2020**.

Al elegir un plan de medicamentos, piense en lo siguiente:

- Elija un plan que cubra todos sus medicamentos con el costo de bolsillo más bajo.

- Elija un plan que proporcione un buen servicio al cliente (por ejemplo, la calificación de 5 estrellas es la mejor).
- Elija un plan que satisfaga sus propias necesidades.
- Utilice el buscador de planes en línea en el sitio web de Medicare, <https://www.medicare.gov/plan-compare/#/?lang=en&year=2020> para ayudarlo a elegir el plan que mejor le conven.
- Llame a la línea de ayuda de Medicare al 800-633-4227. Puedes hablar con alguien las 24/7.
- Comuníquese con su programa estatal de asistencia de seguro médico (SHIP) al 877-839-2675. Este programa proporciona ayuda de consejeros capacitados en Medicare y Medicaid. También es gratuito.
- Los planes de medicamentos de la Parte D pueden cambiar sus costos y las listas de medicamentos que cubren cada año calendario.

Para obtener más información, visite AARP, <https://www.aarp.org/health/medicare-insurance/medicare-partD-guide/>. Esta información fue adaptada de <https://www.aarp.org/health/medicare-qa-tool/>.

REDES DE REHABILITACIÓN VOCACIONAL Y EMPLEO

Las Redes de Empleo son parte del programa Ticket to Work de la Administración del Seguro Social (SSA, por sus siglas en inglés). El programa Ticket to Work es un programa gratuito disponible para aquellos que reciben beneficios de Incapacidad del Seguro Social. El objetivo del programa es ayudar a aquellos que buscan Discapacidad del Seguro Social

a regresar a la fuerza laboral. El programa Ticket to Work permite poner a prueba su capacidad para trabajar sin perder sus beneficios.

Las Redes de Empleo ayudan a quienes reciben Incapacidad del Seguro Social a participar en el programa Ticket to Work. Si recibe beneficios de Incapacidad del Seguro Social y desea volver a ingresar a la fuerza laboral, el



primer paso es comunicarse con el programa Ticket to Work al 1-866-968-7842.

Los servicios prestados son gratuitos. Estas agencias pueden ayudarle con:

- Establecer metas para regresar al trabajo o a la escuela
- Encontrar y mantener un trabajo
- Escribir un curriculum vitae
- Aumentar la cantidad de dinero que ganas
- Mantener sus beneficios de seguro (Medicare/Medicaid)



Aquí hay cinco redes de empleo multiesta estatales que ofrecen servicios virtuales, junto con la información de contacto para su programa estatal de rehabilitación vocacional.

- **Career One Stop** – Recursos de carrera, capacitación y búsqueda de empleo
<https://www.careeronestop.org/>
- **AAA Take Charge** – Paga los gastos relacionados con el trabajo para ayudarle a mantenerse empleado o avanzar hacia una meta profesional
<https://www.aaatakecharge.com/>
- **My Employment Options** – Se especializa en trabajo en casa, como servicio al cliente, ventas, atención médica, clerical, soporte técnico
<https://www.myemploymentoptions.com/>
- **National Telecommuting Institute** – Ayuda con trabajos en casa
<https://www.nticentral.org/>

- **A Career Path for You**
– Utiliza una herramienta para encontrar trabajos que coincidan con tu personalidad
1-888-508-8997
- **Departamento de Servicios de Rehabilitación de Alabama**
1-800-441-7607
- **Departamento de Servicios de Rehabilitación de Mississippi**
1-800-443-1000
- **Departamento de Servicios de Rehabilitación de Tennessee**
(615) 313-4891



HAZTE EN CASA ELIJAS EN EL HOGAR

Los pacientes renales tienen un mayor riesgo de contraer virus como COVID-19, por lo que cuanto más se pueda distanciarse socialmente de los demás, mejor. La diálisis en el hogar le permite hacer diálisis en la seguridad de su propia casa sin tener que viajar hacia y desde su centro de diálisis cada semana. La mayoría de los centros de diálisis en el hogar ofrecen telesalud que permite que su equipo de atención médica administre de cerca su atención médica sin tener que salir de su hogar.

Existen dos tipos de diálisis domiciliaria: hemodiálisis domiciliaria y diálisis peritoneal. La hemodiálisis doméstica es

cuando la sangre sale del cuerpo y se introduce en una máquina que actúa como un riñón. La máquina limpia la sangre y la sangre se devuelve al cuerpo después de que esté limpia, tal como lo hace cuando está en la clínica de diálisis.

La diálisis peritoneal utiliza el revestimiento del abdomen para limpiar la sangre. Se coloca un catéter (tubo) en el abdomen y una solución fluye a través del catéter hacia el abdomen. El revestimiento del abdomen actúa como un filtro para eliminar los productos de desecho y el agua. A continuación, la solución vuelve a fluirse y lleva consigo productos de desecho y líquido extra.

Además de disminuir su exposición a virus como COVID-19, hay muchos otros beneficios para la diálisis en el hogar. Algunos de esos beneficios son más independencia, mejor control del tratamiento y opciones de vida, más energía después de los tratamientos, menos medicamentos y menos restricciones a la dieta. Si usted está interesado en hacer diálisis en casa, le recomendamos que hable con su médico renal acerca de probar la diálisis en casa!



Datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) sobre el consumo de tabaco

- Fumar lleva a la enfermedad y la discapacidad y daña casi todos los órganos del cuerpo.
- Fumar es la causa principal de la muerte prevenible.
- Fumar cuesta a los Estados Unidos miles de millones de dólares cada año.
- Miles de jóvenes empiezan a fumar cigarrillos todos los días.
- Muchos fumadores adultos de cigarrillos quieren dejar de fumar.
- Más de 16 millones estadounidenses viven con una enfermedad causada por el tabaquismo.
- Por cada persona que muere por fumar, al menos 30 personas viven con una enfermedad grave relacionada con el tabaquismo.
- El tabaquismo causa cáncer, cardiopatía, accidente cerebrovascular, enfermedades pulmonares, diabetes y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), que incluye enfisema y bronquitis crónica.
- Fumar también aumenta el riesgo de tuberculosis, ciertas enfermedades oculares y problemas del sistema inmunitario, incluyendo la artritis reumatoide.
- Fumar es una causa conocida de la disfunción eréctil en los varones.



RECURSOS PARA AYUDARLE A DEJAR DE FUMAR

- **1-800-QUIT NOW:** Un servicio telefónico para ayudar a las personas a dejar de fumar. Es un servicio gratuito que proporciona asesoramiento individual, información sobre cómo dejar de fumar, referencias, materiales de autoayuda por correo, información sobre medicamentos aprobados por la FDA y, en algunos casos, medicamentos para dejar de fumar gratis o con descuento.
- **1-877-44U-QUIT:** El número de teléfono gratuito del Instituto Nacional del Cáncer para hablar con un consejero para obtener información que lo ayude a dejar de fumar. También puede chatear con un consejero en línea en https://livehelp.cancer.gov/app/chat/chat_launch.
- **QuitGuide:** Una aplicación gratuita para teléfonos inteligentes que te ayuda a entender tus patrones de tabaquismo y desarrollar las habilidades necesarias para volverte libre de humo.
- **quitSTART:** La aplicación quitSTART es una aplicación gratuita para teléfonos inteligentes que te ayuda a dejar de fumar con consejos, estímulos y desafíos.
- **SmokefreeTXT:** Un servicio de mensajes de texto para ayudarle a dejar de fumar. Envíe un mensaje de texto QUIT al 47848.

Para más información, visite <https://smokefree.gov/>.

