

Westchester gov.com Generaciones

Hispanas de Westchester

Departamento de Programas
y Servicios para Personas Mayores
del Condado de Westchester

Andrew J. Spano, Ejecutivo del Condado de Westchester
Junta de Legisladores del Condado

Mae Carpenter, Comisionada

Primavera 2008



Estimado Residente de Westchester

UNA SOLA LLAMADA LE OFRECE INFORMACIÓN SOBRE EL CUIDADO A LARGO PLAZO

*Un programa mandado por el
Estado que está operando ahora*

New York Connects: Opciones en Westchester para el Cuidado a Largo Plazo es un nuevo programa estatal que le permite a personas que llaman obtener información acerca del cuidado a largo plazo, para personas mayores, adultos incapacitados y niños, marcando un número de llamadas gratis.

Ese número es 1-877-914-4040, y la ayuda es provista en todos los idiomas. TTY está disponible para personas con incapacidades de audición. El programa financiado por el estado reduce el número de las llamadas que las personas deben hacer para aprender acerca de este cuidado y ayuda a evitar la frustración que ese proceso puede causar. La línea de teléfono está abierta 24 horas al día, siete días a la semana. Todas las llamadas son confidenciales.

New York Connects es una iniciativa conjunta del Departamento de Programas y Servicios del Condado de Westchester, el Departamento de Servicios Sociales del Condado de Westchester y la Oficina para los Incapacitados. El Condado está trabajando en sociedad con especialistas entrenados por United Way of Westchester y Putnam y certificados por Alliance of Information and Referral Systems.

Albany otorgó al Condado de Westchester una concepción de \$200,000 para establecer su sistema. Un mandato del estado requiere que cada condado en Nueva York tenga una red de una sola llamada en operación para el final del 2007.

Las personas que llamen pueden recibir información sobre una amplia gama de temas, incluyendo cuidado dentro y fuera de casa, Medicaid y Medicare, transporte, salud, recreación, abogacía, seguros y planificación financiera.

Por ejemplo, una persona que llame necesitando asistencia de Medicare o Medicaid puede obtener información sobre cómo obtener los formularios de solicitud apropiados. Ellos también pueden tener a alguien que les ayude a poner en orden sus necesidades y orientarlos sobre lo que ellos deben hacer para encontrar el cuidado que ellos quieren. En algunos casos, los especialistas podrían referir a la persona a otras agencias del condado.

Los especialistas también pueden proveer nombres de instituciones de cuidado a largo plazo y rehabilitación que podría encajar con las necesidades de la persona en cuanto a asistencia con vivienda o asilos de ancianos. Además, las personas que llaman pueden obtener información de cuidado a corto plazo, tal vez para un esposo(a) que necesite rehabilitación después de un accidente automotriz.

Andrew J. Spano,
Ejecutivo del Condado

Estimados Lectores

Como presidente de la Coalición para Personas Mayores los invito nuevamente a comenzar el 2008 con entusiasmo y mucho interés en aprender cada día más sobre cómo mantener y seguir mejorando la salud.

La Coalición para Personas Mayores Hispanas los mantendrá informados sobre programas educativos y recreativos a

En Esta Edición

Escogiendo un Plan para
Sus Necesidades

El Cuidado de la Boca

2

Programa de Ahorro
de Medicare

Pago de Estímulo Económico

4

Reduciendo la Sal

7

través del año. Si usted desea que publiquemos en este boletín algún tema de salud de su interés por favor háganoslo saber.

También les recomiendo que después de leer este boletín se lo obsequien a otra persona mayor que no lo está recibiendo y que le recomienden inscribirse para que pueda recibir las próximas ediciones.

Espero verlos pronto en nuestros futuros eventos.

Dr. Anderson Torres, Presidente.

Escogiendo un plan que cumpla con sus necesidades:

Plan Original de Medicare

Este plan de pago-por-servicio cubre muchos servicios médicos. Usted puede ir a cualquier médico o proveedor que esté inscrito, que acepte Medicare y esté aceptando pacientes nuevos de Medicare, o a cualquier hospital o centro de salud. Usted utiliza su tarjeta roja, blanca y azul de Medicare.

Usted paga una cantidad fija por su cuidado de salud (deducible) antes de que Medicare pague la parte que le corresponde. Luego, Medicare paga una parte y usted la otra (coseguro o copago) por los servicios y suministros cubiertos (a menos que usted tenga una póliza de Medigap u otro seguro complementario que pague estos gastos).

Planes de Salud de Medicare (como los HMO y los PPO)

Estos planes de salud son aprobados por Medicare pero ofrecidos por compañías privadas. Cuando se inscribe en uno de estos planes usted continúa en el programa Medicare. Algunos de estos planes requieren un referido para ver a los especialistas. Ellos brindan todos los servicios cubiertos por la Parte A (seguro de hospital) y la Parte B (seguro médico). Por lo general estos planes ofrecen beneficios adicionales, y muchos incluyen cobertura de recetas médicas. Estos planes tienen redes donde tal vez deba consultar a médicos que pertenezcan al plan y en algunos casos ir a ciertos hospitales para obtener servicios. En la mayoría de los casos, sus costos para los servicios pueden ser menos que en el Plan Original de Medicare. También es importante verificar con el plan debido a que los costos de los servicios podrían variar.

No necesita comprar una póliza de Medigap.

Planes de Medicare para Medicamentos Recetados

Estos planes le agregan una cobertura para las medicinas con receta al Plan Original de Medicare, a algunos Planes de Costo de Medicare, a algunos Planes Privados de Pago-por-Servicio de Medicare y Planes de cuentas de ahorros médicos de Medicare.

Generalmente usted paga menos por sus medicinas. Cuando se inscriba en el plan, usted recibirá una tarjeta que lo identifica como miembro del plan. Usted deberá usar esta tarjeta cuando vaya a comprar las medicinas.

Usted pagará el copago, el pago del coseguro y/o el deducible, en caso de que exista alguno.

Si usted tiene ingresos y recursos limitados, puede ser que reciba ayuda adicional para pagar los gastos de su plan de medicinas de Medicare.

Pólizas Medigap (Seguro suplementario a Medicare)

Estas pólizas ayudan a pagar por algunos gastos de atención médica que el Plan Original de Medicare no cubre. Si usted se ha inscrito en el Plan Original de Medicare, puede obtener una póliza de Medigap para que le ayude a cubrir los gastos adicionales de atención médica.

Las pólizas Medigap son pólizas de seguro de salud vendidas por una compañía privada para completar las "faltas" de cobertura del Plan Original de Medicare. En general, con una póliza de Medigap:

Usted recibe ayuda para pagar algunos de los gastos de atención médica que no cubre el Plan Original de Medicare.

Usted también tiene acceso a servicios que no están cubiertos por el Plan Original de Medicare, como atención médica de emergencia fuera de los Estados Unidos.

Usted paga una prima mensual a la compañía privada de seguro médico que le vendió la póliza. Tanto Medicare como la póliza de Medigap pagan sus partes respectivas de los gastos por atención médica que están cubiertos.

www.medicare.gov

El cuidado de la boca y los dientes

Sin importar cual es su edad, usted necesita cuidar sus dientes y su boca. Cuando su boca está sana, puede consumir fácilmente los alimentos necesarios para su buena nutrición. Cuando su boca está saludable es más fácil sonreír, hablar y reírse con otros.

Las Caries

Los dientes están hechos para que duren toda la vida. Al cuidar sus dientes y encías, usted los está protegiendo para el futuro. Las caries no son sólo un problema infantil, pueden aparecer mientras usted tenga dientes naturales en su boca.

Las caries estropean el esmalte que cubre y protege sus dientes. Cuando usted no tiene buen cuidado de su boca, las bacterias pueden aferrarse a sus dientes y formar una capa pegajosa e incolora llamada placa dental. Esta placa puede conducir a la formación de caries. Las enfermedades de las encías también pueden ser la causa de que sus dientes se dañen.

El flúor es tan útil para los adultos como lo es para los niños. Utilizar una pasta dentífrica con flúor y un enjuague bucal puede ayudarle a proteger sus dientes. Si usted tiene problemas de caries, su dentista o higienista dental puede hacerle un tratamiento con flúor durante su visita al consultorio. El dentista también puede recetarle un gel de flúor o un enjuague bucal para que usted use en casa.

Las Enfermedades de las Encías

Las enfermedades de las encías (a veces llamadas enfermedades periodontales o gingivales) son infecciones que lastiman las encías y los huesos que sostienen los dientes en su lugar. Cuando la placa permanece en sus dientes demasiado tiempo, forma una capa dura y dañina, llamada sarro, que no puede limpiarse con el cepillo de dientes. Entre más tiempo permanezcan la placa y el sarro en sus dientes, mayor es el daño que causan. Sus encías pueden enrojecerse, inflamarse y sangrar fácilmente. Esto se llama gingivitis.

Si la gingivitis no se trata, con el tiempo puede hacer que sus encías se recojan de sus dientes y que formen pequeñas bolsas que pueden infectarse. Esto se llama periodontitis. Sin tratamiento adecuado, esta infección puede estropear los huesos, las encías y el tejido que sostiene sus dientes. Con el tiempo, puede aflojar sus dientes y su dentista tendría que extraerlos.

A continuación algunas cosas que usted puede hacer para prevenir las enfermedades de las encías:

- Cepille sus dientes dos veces por día (con una pasta dentífrica con flúor).
- Pásese el hilo dental una vez al día.
- Visite regularmente a su dentista para revisión y limpieza.

- Consuma una dieta bien balanceada.
- No use productos derivados del tabaco.

Limpieza de sus Dientes y Encías

Saber cepillarse y pasarse el hilo dental correctamente es parte importante de la buena salud oral. A continuación le decimos cómo: Cepílese todos los días suavemente los dientes por todos los lados, con un cepillo de cerdas suaves y pasta dentífrica con flúor. Realice pequeños movimientos circulares y movimientos hacia atrás y adelante para obtener mejores resultados. Tómese el tiempo necesario para cepillarse cuidadosa y suavemente a lo largo de la línea de la encía. También ayuda el cepillarse suavemente la lengua.

Para mantener sus encías saludables, además de cepillarse, límpiense con el hilo dental los alrededores de sus dientes. Al pasarse cuidadosamente el hilo dental, se retira la placa y los residuos alimenticios que el cepillo de dientes no ha podido alcanzar. Enjuáguese la boca después de pasarse el hilo dental.

Si cepillarse o pasarse el hilo dental hace que sus encías sangren o le duela la boca, visite a su dentista.

Su dentista también puede recetarle un enjuague bucal antibacterial para ayudarle a controlar la placa y las encías inflamadas. Use el enjuague bucal, además de cepillarse cuidadosamente y pasarse el hilo dental todos los días.

Boca Seca

Los médicos pensaban anteriormente que la sequedad de la boca (xerostomía) era parte normal del envejecimiento. Ahora saben que esto no es cierto. Las personas mayores saludables no deben tener problemas con la falta de saliva.

La sequedad de la boca se presenta cuando las glándulas salivales no trabajan apropiadamente. Esto puede hacer difícil el comer, tragar, saborear e incluso hablar. La boca seca también puede aumentar el riesgo de caries e infecciones. A usted se le puede secar la boca como consecuencia de muchas enfermedades o tratamientos médicos, como la radioterapia de cabeza y de cuello. Muchos medicamentos comunes también pueden causar sequedad en la boca.

Si usted piensa que tiene sequedad en la boca, hable con su dentista o médico para averiguar la razón. Si la sequedad de su boca es causada por una medicina que está tomando, su médico podría cambiarle la medicina o su dosis.

Para prevenir la sequedad beba más agua, reduzca el consumo de dulces, de bebidas que contengan cafeína o alcohol y el tabaco. Su dentista o médico pueden sugerirle que mantenga la boca húmeda usando saliva artificial, que usted puede conseguir en la mayoría de las farmacias. A algunas personas les ayuda chupar dulces duros.

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Departamento de Salud y Servicios Humanos
de los Estados Unidos

Programa de Ahorros de Medicare (Parte B)

El programa de Ahorros de Medicare, QMB, SLMB y QI-1 conocidos también como los Programas “Buy-In” de Medicare, ayuda a pagar las primas de la Parte B de Medicare, el deducible y coseguros. A partir de este año el programa ya no requiere una entrevista para solicitarlo. Usted puede enviar su solicitud por correo a la oficina del Departamento de Servicios Sociales que corresponde a su región.

El Departamento de Programas y Servicios para Personas Mayores le ofrece asistencia con lo siguiente:

- Información sobre este programa y su elegibilidad.
- Consejería sobre cómo y dónde solicitar este programa.
- Le enviamos la solicitud y una lista de la documentación requerida.
- Basado en la información que usted nos provee, le recomendamos otros beneficios y servicios para los cuales usted podría ser elegible, tales como Medicaid, plan de medicamentos de Medicare, Ayuda Extra de Medicare, etc.
- Le asistimos a llenar la solicitud por teléfono o si desea puede hacer una cita para venir a nuestra oficina ubicada en el 9 South First Avenue 10th Floor. Mt. Vernon, NY 10550.

Para más información, por favor llame al (914) 813-6393.

Corina De León

Pago de Estímulo Económico

A partir de mayo el Departamento del Tesoro comenzará a enviar los pagos de estímulo económico a millones de personas. Si usted hace su declaración de impuestos del 2007, usted no necesita hacer absolutamente nada para recibir este pago este año. El “IRS” usará la información que usted presenta en su declaración de impuestos para determinar su elegibilidad y calcular la cantidad de pago de estímulo económico que le corresponde.

Personas a quienes por lo general, no se les requiere llenar una declaración de impuestos pero quienes son elegibles para este pago de estímulo económico, **tendrán que llenar la declaración de impuestos del 2007.** Estas personas son los trabajadores con bajos ingresos, personas que reciben ingreso de seguro social (no SSI), ingreso de compensación de veteranos por incapacidad, beneficios a sobrevivientes del Departamento de Veteranos, etc. Estos contribuyentes podrán recibir un pago de \$300 (\$600 si llenan la declaración de impuestos como casados) si ellos reportan por lo menos un total de \$3,000 de ingreso calificado como individuo o pareja casada. En la mayoría de los casos las personas podrían usar el formulario para declaración de impuestos 1040A.

Recuerde que el “IRS” no le llama por teléfono o envía información no solicitada por correo, tampoco le requiere que haga un depósito directo en su banco, o pide información personal por teléfono tal como su número de seguro social o cuenta de banco. Así que tenga mucho cuidado con ofertas por teléfono ofreciéndoles ayuda con este pago de estímulo económico porque eso podría tratarse simplemente de un fraude o robo de identidad.

AARP provee ayuda **gratuita** para llenar su declaración de impuestos. Si usted desea información sobre los lugares más cercanos a usted y el horario, por favor llame al (914) 813-6393. El último día que AARP ofrecerá servicio gratuito para llenar su declaración de impuestos es el 15 de abril, 2008. Para más información sobre el pago de estímulo económico visite www.irs.gov.

Corina De León

Coalición para Personas Mayores Hispanas 2008

La Coalición para Personas Mayores Hispanas organiza y coordina eventos educativos y sociales para personas mayores hispanas del Condado de Westchester. La entrada a estos eventos es gratuita. Algunos de los eventos ofrecidos a través del año son los siguientes:

Saludo en Honor a las Personas Mayores

- ** Este evento ofrece una feria de salud, exposición de servicios de la comunidad para las personas mayores, entretenimiento en vivo, etc. Se celebra en Westchester County Center, White Plains el miércoles, 30 de abril, 9:00 a.m. a 3:00 p.m.

El Día Nacional de la Salud

- ** El propósito de este evento es motivar a las personas a mantenerse activas, en forma y saludables. Ofrece información sobre la salud, ejercicios, música, baile y almuerzo. Se celebra en Beth Abraham Family of Health Services, 335 Old Tarrytown Road, White Plains, el miércoles, 28 de mayo, 10:00 a.m. a 2:00 p.m.

Viaje a Glen Island, New Rochelle

- ** Disfrute al aire libre del parque Glen Island. Traiga o compre su almuerzo en el parque. El miércoles, 11 de junio, 10:00 a.m. a 2:00 p.m. (en caso de lluvia jueves, 12 de junio)

Fiesta en la Piscina y Barbacoa

- ** Es para disfrutar el verano con una fiesta en la piscina y barbacoa en el parque de Saxon Woods, White Plains. Se celebra el miércoles, 10 de septiembre, 10:00 a.m. a 2:00 p.m. (en caso de lluvia jueves, 11 de sept.)

Conferencia para Personas Mayores Hispanas

- ** Presenta un programa educativo sobre la salud y una feria de recursos disponibles en la comunidad. Ofrece también entretenimiento y un desayuno. Se celebrará el sábado, 13 de septiembre, 8:45 a.m. a 12:30 p.m. en el Hospital de White Plains.

Taller Sobre la Ley y Usted

- ** Ofrece un taller con información sobre asuntos legales que afectan a las personas mayores. Se lleva a cabo el viernes, 10 de octubre, de 9:00 a.m. a 12:00 p.m. en Westchester County Center, White Plains.

Fiesta de la Cosecha Dorada

- ** Esta celebración ofrece entretenimiento, baile y almuerzo el día martes, 7 de octubre, de 11:00 a.m. a 3:00 p.m. en Westchester County Center, White Plains.

Para más información sobre los eventos y transporte, por favor llame a Corina De León al (914) 813-6393. Si usted reside en un edificio que ofrece el programa de SOS, comuníquese con su líder.

ADMISIÓN GRATIS

La Coalición para Personas Mayores Hispanas Le invita al evento anual



Un saludo en honor a las personas mayores organizado por el Departamento de Programas y Servicios para Personas Mayores del Condado de Westchester y el Departamento de Parques, Recreación & Conservación

Miércoles, 30 de abril, 2008, 9 a.m. - 3 p.m.

Westchester County Center, White Plains, NY

- *Feria de salud (revisiones gratis 9 a.m.-2 p.m.)
- *Entretenimiento en vivo
- *Orquesta y coro
- *Presentación y venta de artesanías
- *Exposición de servicios y negocios
- *Consejería sobre Medicare Parte D
- *Información sobre MetroCard

Estacionamiento y transporte público de Bee-Line gratis

**Para más información llame a
Corina De León al 813-6393.**

Si desea ordenar almuerzo, haga su reservación antes del 18 de abril, 2008, o comuníquese con su líder de SOS o Senior Center. Contribución sugerida \$3.00 por almuerzo.

Westchester
gov.com

Andrew J. Spano, Ejecutivo del Condado de Westchester
Junta de Legisladores del Condado

Reduciendo la Sal

¿De dónde viene la sal que consumimos? La sal está por todas partes. Consumimos la mayoría de sal cuando comemos fuera de casa y cuando consumimos alimentos procesados. Adquirimos nuestro gusto por la sal. Si reduce la cantidad gradualmente, podrá acostumbrarse a gustarle menos la sal. Al gozar el sabor natural de la comida, se preguntará por qué comía tanta sal.

Las etiquetas de nutrición indican cuánto sodio está en los alimentos. El sodio es uno de los químicos en la sal. Necesitamos solamente 250-500 miligramos (mg) de sodio por día. La mayoría de nosotros consumimos 10 veces más sodio de lo recomendado.

Usando la etiqueta, hay tres maneras de saber si un alimento es bajo en sodio. Una manera es buscar las palabras “sodium free” (libre de sodio) o “low sodium” (poco sodio). Tenga cuidado con la frase “reduced sodium” (sodio reducido). Este término significa que el alimento contiene por lo menos 25% menos sodio que el producto original. Pero si el alimento original es muy alto en sodio, el producto reducido puede tener mucho sodio todavía.

Otra manera es leer en la etiqueta los miligramos de sodio por porción o el Valor Diario. El Valor Diario le da un porcentaje recomendado de consumo diario (2,400 miligramos).

Si el Valor Diario es menos de 5%, el alimento es bajo en sodio. Si es de 10% a 19%, es un poco alto en sodio. Si es más de 20%, es muy alto en sodio. Para bajar su consumo de sodio, escoja más alimentos que tengan menos de 10% del Valor Diario. Si come un alimento muy alto en sodio, balancéelo con un alimento bajo en sodio.

Por lo general, los alimentos procesados son más altos en sodio. Aquí hay algunos ejemplos para comparar:

- 1/2 taza judías (ejotes) verdes enlatadas = 178 mg ~ 1/2 taza judías (ejotes) verdes frescas y cocidas = 2 mg
- 1 oz. queso americano procesado = 460 mg ~ 1 oz. queso del Cheddar = 176 mg
- 1 hamburguesa pequeña de comida rápida = 500 mg ~ 1 hamburguesa hecha en casa = 270 mg
- 1 oz. pavo procesado = 301 mg ~ 1 oz. pavo fresco y asado = 20 mg

Para Reducir la Sal:

- Quite el salero de la mesa.
- Cocine pastas, tallarines, arroz, vegetales y cereales calientes en agua sin sal.
- Sazone con jugo de limón o con un poco de vino. No use el vino dulce - tiene azúcar.
- Enjuague vegetales en un colador por un rato; después, los cocina en agua dulce.
- Quite la sal de panes rápidos.
- Reduzca la cantidad de sal en las recetas por 1/4 a 1/2.
- Use vegetales congelados sin sal en vez de vegetales enlatados.
- Agregue a sus recetas 1/4 cucharadita de cada uno de las hierbas o especias (para cuatro personas) o use 3/4 cucharadita de hierbas frescas.
- Prepare sopas, guisados, ensaladas y salsas un día antes de servirlos. Permita que de esa manera se mezclen los sabores naturales por un día.

Muchas hierbas y especias agregan sabor sin añadir la sal. Aquí hay algunas a probar:

Pimentón: Carnes, pollo, pescados, guisados, sopas, salsas, vegetales

Estragón: Huevos, pollo, pescado, aderezos para ensaladas, sopas y salsas de crema, papas

Jengibre: Puerco, platillos orientales, ensaladas de frutas

Tomillo: Carnes, pescado, pollo, sopas y guisados de pescado, ensaladas de vegetales y aderezos para ensaladas

Nuez moscada: Pollo, guisados, sopas de crema, frutas, todos los vegetales excepto la familia de col

Albahaca: Pollo, pescado, carnes, platillos de tomate, vegetales, pasta, sopas, ensaladas de vegetales.

Orégano: Pollo, pescado, carnes, platillos de tomate, vegetales, pasta, sopas, ensaladas de vegetales

Eneldo: Pescado, salsas de crema, papas, judías verdes, col y coliflor

Romero: Carnes, pollo, pescado, sopas y guisados, brócoli, col y coliflor

Mejorana: Carnes, pescado, pollo, platillos de tomate, aderezos para ensaladas, brócoli, judías verdes, guisantes y berenjena

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO.



Department of Senior Programs & Services
 9 South First Avenue-10th Floor
 Mount Vernon, New York 10550

PRSR STD
 US POSTAGE
 PAID
 WHITE PLAINS, NY
 PERMIT NO. 261

Financiado a través del Departamento de Salud y Servicios Humanos, las Oficinas para Personas Mayores del Estado de Nueva York y el Departamento de Programas y Servicios Para Personas Mayores del Condado de Westchester (WCDSPS por sus siglas en inglés). De acuerdo con la ley federal, el WCDSPS prohíbe la discriminación debido a raza, color, sexo, nacionalidad, religión, edad o incapacidad, en todos los aspectos de la provisión de servicios para el beneficio y bienestar de personas mayores, y en prácticas de empleo incluyendo despido, promoción, compensación y otros términos, condiciones y privilegios de empleo. A las agencias bajo contrato con el WCDSPS se les requiere que reúnan las normas anteriormente mencionadas.



Si aún no está inscrito para recibir este boletín gratuito, favor de llamar al 813-6393, cdd2@westchestergov.com ó envíe este cupón a:
Corina De León
 Westchester County Department of Senior Programs and Services
 9 South First Avenue - 10th Floor, Mount Vernon, New York 10550

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____



**Andrew J. Spano, Ejecutivo del Condado de Westchester
 Junta de Legisladores del Condado**

Publicado por:
 Andrew J. Spano, Ejecutivo del Condado de Westchester,
 Mae Carpenter, Comisionada, Departamento de Programas y Servicios Para Personas Mayores
 Laura Bolotsky, Directora de Operaciones Coalición para Personas Mayores Hispanas,
 Anderson Torres, Ph.D., LCSW-R, Presidente, Coalición Hispana para Personas Mayores
 Corina De León, Editora