



# THE INFORMER



*Ayudamos a los adultos mayores y a los adultos que viven con discapacidades a descubrir recursos para planear, prepararse y apoyar su vida independiente el mayor tiempo posible.*

## ARTÍCULOS DESTACADOS

Día de Políticas de Adultos Mayores y del Capitolio	3
Plan del área de ALTCEW 2024—2027	4
Desenredando Medicaid	5
ALTCEW en Pride 2023	6
Voluntariado con ALTCEW	7
Programa de Mercados de Agricultores para Adultos Mayores	8
Reciba ayuda para administrar sus medicamentos	9
Apoyo con Medicare	10
Rincón de la salud cerebral	11

*¡Vea más recursos e información en nuestro sitio web!*  
[www.altcew.org](http://www.altcew.org)

## UN MENSAJE DE ALTCEW

¡Bienvenidos a la edición de verano de 2023 de **The Informer**!

Al llegar a los meses cálidos del verano, las personas están en mayor riesgo de enfermedades por calor. Si quiere aprender a mantenerse fresco cuando suba la temperatura, lea nuestra [edición de verano de 2022](#). Si necesita ayuda este verano, llame a nuestra línea de ayuda al **(509) 960-7281** para hablar con alguien sobre recursos y servicios locales.

## ANIVERSARIO 50 DE LAS AAA

¡El 3 de mayo celebramos el aniversario 50 de que las **Agencias del Área para la Tercera Edad (AAA)** se consagraran en la ley con la reautorización en 1973 de la **Ley de Estadounidenses de la Tercera Edad (OAA)**! Las Agencias del Área para la Tercera Edad son oficinas establecidas por la OAA que facilitan y apoyan programas que atienden las necesidades de los adultos mayores en un área geográfica definida *(Cont. en la pág. 2)*



## CALENDARIO DE EVENTOS

- 10/Jun: ALTCEW en Pride
- 4/Jul: Feriado—la oficina cierra
- 19/Jun: Feriado—la oficina cierra
- 10/Jul: Audiencia pública ALTCEW
- 12/Jul: Audiencia pública ALTCEW

Calendario completo: [altcew.org/news-events/event-calendar](http://altcew.org/news-events/event-calendar)

**(Aniversario 50 continúa de la página 1)**

y apoyan las inversiones en sus talentos e intereses.

**Adultos Mayores y Cuidado a Largo Plazo del Este de Washington (ALTCEW) es su AAA local para los condados de Spokane, Ferry, Stevens, Pend Oreille y Whitman.**

ALTCEW se formó en 1978 gracias a un acuerdo interlocal entre gobiernos locales con el fin de brindar recursos y servicios para apoyar a los adultos mayores, las personas que viven con discapacidades, sus familias y sus cuidadores.

Nuestra agencia actualmente tiene más de 100 empleados y se beneficia con más de 100 voluntarios. Nuestro personal y nuestros voluntarios están capacitados y disponibles para ayudar a adultos de todas las edades a planear su futuro y obtener acceso a recursos locales para vivir en donde quieran y alcanzar sus metas al envejecer.

***¡En mayo, ALTCEW también celebró el aniversario 60 del Mes del Estadounidense Mayor!***

Establecido en 1963, el Mes del Estadounidense Mayor se celebra cada mayo, encabezado por la Administración de Vida en Comunidad (ACL). Es un momento para reconocer las contribuciones y los logros de los estadounidenses mayores, destacar tendencias importantes y fortalecer nuestro compromiso de honrar a los ciudadanos de edad avanzada. La temática de este año fue “Envejecer sin fronteras”. Esto ofrece una oportunidad para explorar una amplia gama de experiencias en la tercera edad y promover la importancia de disfrutar la independencia y el logro al abrir nuestros propios caminos al envejecer.

- **Para ver más información sobre la Ley de Estadounidenses de la Tercera Edad,** visite [Ley de Estadounidenses de la Tercera Edad | ACL Administración de Vida en Comunidad](#).
- **Para ver más información sobre Adultos Mayores y Cuidado a Largo Plazo,** síganos en [Facebook](#) o [LinkedIn](#).
- **Para ver más información sobre el Mes del Estadounidense Mayor,** visite el [sitio oficial del OAM](#), siga a ACL en [Twitter](#) y [Facebook](#), y continúe la conversación usando #OlderAmericansMonth.

**Estas son algunas maneras en las que todos podemos participar en *Envejecer sin fronteras*:**

- ***Aproveche la oportunidad de cambiar.*** Encuentre una nueva pasión, vaya a una aventura y explore sus máximos al no dejar que la edad defina sus límites. Invite la creatividad y el propósito a su vida y pruebe nuevas actividades. ¿No sabe dónde comenzar? Visite nuestros centros comunitarios y de adultos mayores en la localidad o visite la guía de primavera 2023 de Parques y Recreación de Spokane en [2023 Spring Activity Guide \(spokanecity.org\)](#).
- ***Explore las recompensas de envejecer.*** Con la edad llega la sabiduría, que inspira ideas y confianza para entender y vivir el mundo con más profundidad. Siga aumentando esos conocimientos leyendo, escuchando, tomando clases y con actividades creativas. El Estado de Washington se ha asociado con GetSetUp para ofrecer clases virtuales gratuitas sobre una variedad de temas para adultos mayores, ¡enseñadas por adultos mayores! Si es residente del estado de WA, puede inscribirse gratis hoy mismo en [GetSetUp: Clases en vivo para adultos mayores](#).
- ***Siga participando en su comunidad.*** Todos nos beneficiamos cuando todos estamos vinculados y participando. Siga activo haciendo voluntariado, trabajando, siendo mentor, participando en clubes sociales y actividades. Adultos Mayores y Cuidado a Largo Plazo tiene una amplia variedad de oportunidades de voluntariado donde las personas pueden retibuir a su comunidad, puede ver más información sobre esto en la **página 7** de esta edición.
- ***Forme relaciones.*** Como ingrediente esencial de su bienestar, las relaciones pueden mejorar su calidad de vida al introducir nuevas ideas y puntos de vida únicos. Si busca compañía, nuestro programa gratuito *Check and Connect* ofrece llamadas telefónicas a los adultos mayores. Las personas pueden hablar con alguien sobre sus necesidades, conocer recursos y expresar inquietudes. Visite [Check and Connect – Adultos Mayores y Cuidado a Largo Plazo \(altcew.org\)](#).



# Asiste la directora ejecutiva de ALTCEW al Día de Políticas de Adultos Mayores y Capitolio de USAging!

*Por: Savannah Reams –Taylor, coordinadora de mercadotecnia y acercamiento*

¡La directora ejecutiva de Adultos Mayores y Cuidado a Largo Plazo, **Lynn Kimball**, asistió al **Día de Políticas de Adultos Mayores y Capitolio** de USAging!

El 29.º Día Anual de Políticas de Adultos Mayores y del Capitolio de USAging se celebró el 25 y 26 de abril de 2023. El exitoso evento reunió a más de 150 activistas de todo el país para casi dos días de estudio sobre políticas de adultos mayores y salud, seguido por visitas a miembros del Congreso y su personal. Agradecemos a la senadora de EE. UU. **Patty Murray** (atendida por **Kelly Jackson**) y a la senadora de EE. UU. **Maria Cantwell** (atendida por **Astor Tellman**) por reunirse con la delegación del estado de Washington.

En Adultos Mayores y Cuidado a Largo Plazo nos enorgullece ser miembros activos de USAging, la asociación nacional que representa y apoya a la red de agencias del área para la tercera edad y fomenta los programas para indígenas americanos de la tercera edad del Título VI. Todos los miembros de USAging ayudan a los adultos mayores y a las personas con discapacidades de todo Estados Unidos a vivir con salud óptima, independencia y dignidad en sus hogares y comunidades.

- **Políticas prioritarias de USAging para 2023:** [usaging.org/Files/Policy-Priorities-2023-508.pdf](https://usaging.org/Files/Policy-Priorities-2023-508.pdf)
- **Materiales informativos de las políticas 2023:** [usaging.org/content.asp?admin=Y&contentid=1482](https://usaging.org/content.asp?admin=Y&contentid=1482)



Kelly Jackson (oficina de la senadora Patty Murray) con Mary Mitchell, [Aging King County](#); la directora estatal de [WA Association of AAA](#) Cathy Knight; Lynn Kimball, ALTCEW; Nicole Kiddoo, [Lewis-Mason-Thurston AAA](#); y Christina Marneris y Mike Reardon, [AAA & Disabilities of Southwest WA](#)



Mike Reardon, [AAA & Disabilities of SW WA](#); Astor Tellman, oficina de la senadora Maria Cantwell; Nicole Kiddoo, [Lewis-Mason-Thurston AAA](#); Mary Mitchell, [Aging King County](#); Lynn Kimball, ALTCEW; directora estatal de [WA Association of AAA](#) Cathy Knight y Christina Marneris, [AAA & Disabilities of SW WA](#)

## ALTCEW está creando el Plan de Área 2024—2027



Adultos Mayores y Cuidado a Largo Plazo busca el desarrollo de servicios y sistemas de apoyo para adultos mayores y personas que necesitan cuidado a largo plazo en el este de Washington. Para ello, ALTCEW reúne comentarios, examina tendencias y desarrolla maneras de atender las necesidades de la comunidad en nuestra área de servicio.

### ¿Qué es un Plan de Área?

Todas las Agencias del Área para la Tercera Edad tienen la obligación de elaborar un Plan del Área. Este incluye información demográfica, tendencias, información de presupuestos, servicios disponibles y mucho más. El plan también provee una descripción general de cómo la agencia prioriza los servicios y distribuye fondos. Esto se revisa cada cuatro años, y se actualiza cada dos. El plan definitivo se envía a la Administración de Adultos Mayores y Apoyos a Largo Plazo.

### ¿Cómo puedo expresar mis ideas?

Antes de hacer actualizaciones al Plan del Área, Adultos Mayores y Cuidado a Largo Plazo celebra audiencias públicas para escuchar opiniones sobre los cambios propuestos. En esas audiencias, ALTCEW presenta el presupuesto propuesto para el siguiente año calendario, los cambios en las prioridades de servicios y otros cambios al Plan del Área.

### ¿Quiere asistir a una audiencia pública próxima para el Plan de Área 2024—2027 de ALTCEW?

- Visite nuestro calendario de eventos: [altcew.org/news-events/event-calendar](https://altcew.org/news-events/event-calendar)
- Contacte a Anessa Boyer en [Anessa.Boyer@dshs.wa.gov](mailto:Anessa.Boyer@dshs.wa.gov) o (509) 777-1523

### ¿Quiere leer nuestro Plan de Área 2020—2023 previo?

- Véalo aquí: [altcew.org/wp-content/uploads/sites/24/2020/06/Area-Plan-Final-Copy-11.26.19.pdf](https://altcew.org/wp-content/uploads/sites/24/2020/06/Area-Plan-Final-Copy-11.26.19.pdf)

## DECLARACIÓN DE VISIÓN

Nuestra visión es brindar los mejores servicios comunitarios en el hogar y la comunidad para apoyar la vida saludable y el envejecimiento en su hogar.

- \* Escuchamos... a nuestra comunidad para entender las necesidades individuales.
- \* Nos adaptamos... a nuestro mundo cambiante.
- \* Damos soluciones... con servicios innovadores para mejorar la calidad de vida.

## CARRERAS

### ¡Considere una carrera en Adultos Mayores y Cuidado a Largo Plazo!

¡Nuestra agencia contrata con regularidad para cubrir una variedad de puestos! En Adultos Mayores y Cuidado a Largo Plazo trabajamos unidos para promover el bienestar la independencia la dignidad y el poder de decisión de todos los adultos mayores y personas que necesitan cuidado a largo plazo. **Para ver más información sobre empleos y beneficios, visite nuestra página de carreras ([altcew.org](https://altcew.org)).**

## VINCÚLESE CON OTROS

¿Le interesa participar en la comunidad, reunirse con otros y aprender nuevas habilidades?

### Vea estos recursos:

- ⇒ **Check and Connect:** Reciba llamadas telefónicas semanales de voluntarios para vincularse con una persona y conocer sobre recursos locales. Más información: [altcew.org/check-and-connect](https://altcew.org/check-and-connect)
- ⇒ **GetSetUp:** Una comunidad en línea de personas que quieren aprender nuevas habilidades, vincularse con otros y abrir nueva experiencias de vida. Más información: [getsetup.io/partner/Washington](https://getsetup.io/partner/Washington)
- ⇒ **Well Connected:** Una comunidad virtual que ofrece actividades telefónicas y en línea. Este programa construye una comunidad por medio de juegos, conversaciones grupales y educación. Más información: [covia.org/programs/well-connected](https://covia.org/programs/well-connected)
- ⇒ **Parques y Recreación de Spokane:** Explore la belleza natural de nuestra región y únase a una de las actividades de Parques y Recreación. Más información: [my.spokanecity.org/parksrec](https://my.spokanecity.org/parksrec)



## Desenredando Medicaid continuo— Para quienes pierden Apple Health

### *¿Perderá su seguro de Washington Apple Health (Medicaid)?*

Washington Healthplanfinder vincula a los habitantes de Washington que pierden Apple Health con planes de seguro de salud calificados (QHP), y con asistencia financiera para reducir sus primas mensuales. Las personas y familias que pierdan Apple Health deben inscribirse en un plan de salud por medio de [wahealthplanfinder.org](http://wahealthplanfinder.org) entre 60 días antes y 60 días después de que termine su plan de Apple Health. ¡Así su nuevo plan iniciará al día siguiente!

### *¿El seguro de salud disponible en Washington Healthplanfinder es asequible?*

Muchas personas que buscan cobertura encuentran planes Cascade Care Plata u Oro de alta calidad en Washington Healthplanfinder por menos de \$10 al mes. Esto se debe al nuevo programa de asistencia para primas Cascade Care Savings, financiado por el estado de Washington. Cascade Care Savings brinda ayuda financiera adicional a las personas y familias que ganan hasta el 250% del nivel federal de pobreza; es decir, hasta \$34,000 al año para un individuo y \$70,000 para una familia de cuatro integrantes. Estos planes están disponibles con todas las aseguradoras de Washington Healthplanfinder, tienen deducibles más bajos y cubren servicios importantes como consultas médicas, servicios de salud mental y medicamentos recetados con copagos bajos antes del deducible.

### *¿Puedo contratar el seguro en el futuro?*

Quienes no puedan inscribirse en un plazo de 60 días de la fecha en que termine su cobertura de Apple Health pueden tener oportunidades adicionales de contratar un nuevo plan en [wahealthplanfinder.org](http://wahealthplanfinder.org). Los períodos de inscripción especial permiten que las personas y familias se inscriban en un plan de salud cuando les ocurran eventos de vida habilitantes, como la pérdida de un empleo, cambios en sus ingresos y cambios en su hogar (cambiarse de condado, nacimiento, matrimonio, etc.). Quienes no puedan inscribirse en un plazo de 60 días de perder Apple Health y no puedan usar un período de inscripción especial existente también pueden solicitar una revisión de sus circunstancias, que Washington Healthplanfinder puede hacer dependiendo de las circunstancias de cada caso.

### *¿Necesita ayuda?*

Comuníquese directamente con Washington Healthplanfinder llamando a su Centro de Atención al Cliente o pida ayuda a un socio de inscripciones de Washington Healthplanfinder. Hay asistencia lingüística gratuita en más de 200 idiomas. Llame al **1-855-923-4633** (TTY **1-855-627-9604**).

¿Es un adulto mayor o tiene una discapacidad y perderá Medicaid? ¡Podemos ayudarle! Obtenga apoyo en su localidad llamando al programa Community Living Connection de Adultos Mayores y Cuidado a Largo Plazo. Estamos listos para ayudarle! Llame al **(509) 960-7281**.



The graphic features the Washington Healthplanfinder logo at the top left, which includes a stylized star icon and the text 'washington healthplanfinder' with the tagline 'click. compare. covered.' below it. The main text in the center reads 'No longer on Washington Apple Health?' in large, bold, blue letters. Below this, it says 'Don't wait to apply at wahealthplanfinder.org' in a smaller, dark blue font. At the bottom of the graphic, there is a photograph of two women, one of whom is holding a megaphone and shouting, with the other woman looking on with an excited expression. The background of the graphic is a solid light green color.

## Adultos Mayores y Cuidado a Largo Plazo en **Pride 2023**

Por: **Savannah Reams-Taylor**, coordinadora de mercadotecnia y acercamiento

¡Adultos Mayores y Cuidado a Largo Plazo participa en el desfile Pride 2023 y tendrá un puesto informativo para distribuir recursos a la comunidad!

Este será el segundo año consecutivo en que ALTCEW ha tenido representación en Pride para demostrar su apoyo a la comunidad LGBTQ+. “Participar en Pride no solo es importante; podría salvar vidas. No ser aceptado o entendido con frecuencia es un obstáculo para quienes necesitan servicios. Queremos que todos sepan que en ALTCEW somos inclusivos y nos esforzamos por servir a todas las poblaciones. Todos son importantes”. – **Kari Stevens**, *directora de Community Living Connections*.

El primer evento de Spokane Pride ocurrió en 1992, cuando PFLAG (Padres, Familias y Amigos de Lesbianas y Gays) patrocinó y coordinó la primera marcha por las calles de Spokane con unos pocos cientos de personas. Desde entonces Spokane Pride ha crecido y recibió a varios miles de personas en 2019. Cuando la pandemia azotó, Spokane Pride se vio obligado a adaptarse y organizó un mes de actividades en exteriores y con distanciamiento, ¡como un torneo de *kickball*! En 2021 el desfile se adaptó para convertirse en un desfile de automóviles afuera de Spokane Arena. Cuando el tradicional desfile y festival pudo regresar en 2022, fue más grande que nunca, con más de 50,000 asistentes durante el día. La cantidad de asistentes fue una sorpresa, pero agradable.

¿Está buscando recursos para personas LGBTQ+? **Conozca estas organizaciones locales que ofrecen una variedad de servicios y apoyos en el este de Washington:**

- ⇒ [Odyssey Youth Movement | Recursos para jóvenes LGBTQ | Spokane, WA](#): Un grupo local que trabaja estrechamente con Spokane Pride. Están dedicados a ofrecer un espacio seguro donde los jóvenes LGBTQ+ puedan convivir, recibir atención, aprender, ¡y más! Un centro de reunión con recursos para jóvenes LGBTQ+ en nuestra región.
- ⇒ [Lgbtq | Spectrum Center Spokane](#): Spectrum organiza eventos de atención comunitaria todo el año, además de brindar educación y gestoría. Algunos de los eventos que Spectrum ayuda a organizar incluyen intercambios de ropa *queer*, un club de lectura *queer*, el próximo evento 2-Spirit Powwow y su GAPP (Programa de Productos de Afirmación de Género) que provee productos y servicios de afirmación de género de manera gratuita y sin obstáculos.
- ⇒ [PJALS - Peace and Justice Action League of Spokane](#): PJALS se dedica al activismo y a apoyar a la comunidad. Organizan talleres regulares sobre diferentes causas, que incluyen “Talleres de Por Qué la Raza Importa” y “Taller de Estrategias para el Cambio y Mapas de Poder”.
- ⇒ [Spokane Pride](#): Spokane Pride es la organización que celebra el desfile y festival anual Pride, junto con otros eventos transitorios de afirmación durante el año. Cuando puede, Spokane Pride también patrocina a otras organizaciones y eventos más pequeños.
- ⇒ [HOME | sannw](#) (Spokane AIDs Network): SAN ofrece apoyo e información para personas que viven con sida, espacios seguros para formar comunidad y concientización sobre el VIH/sida.





## Sea voluntario de ALTCEW

*¡En Adultos Mayores y Cuidado a Largo Plazo del Este de Washington estamos buscando voluntarios!*

El voluntariado es una forma poderosa de retribuir a su comunidad y marcar una diferencia significativa en las vidas de los demás. Desde desarrollar habilidades valiosas hasta mejorar su salud mental, el voluntariado tiene el poder para transformar a las personas y a las comunidades.

Actualmente Adultos Mayores y Cuidado a Largo Plazo necesita voluntarios para la próxima temporada de Medicare. Nuestro programa de **Asesores Estatales de Beneficios de Seguros de Salud** ayuda a las personas a entender sus derechos y opciones en Medicare. Los voluntarios asesoran a personas de todas las edades, adultos que viven con discapacidades y personas que se están preparando para jubilarse y les explican sus opciones y decisiones en Medicare. No tiene que saber sobre Medicare; ¡lo capacitaremos y asesoraremos! Más información: [altcew.org/volunteer/statewide-health-insurance-benefits-advisors](http://altcew.org/volunteer/statewide-health-insurance-benefits-advisors).

Adultos Mayores y Cuidado a Largo Plazo también necesita voluntarios para llamar a nuestros clientes cada semana para ver cómo se encuentran y hacerles compañía. El programa **Check and Connect** ayuda a las personas a reducir los sentimientos de aislamiento y a conocer los recursos de su localidad. Los voluntarios deciden sus horarios y trabajan de manera remota. Más información: [altcew.org/volunteer/community-living-connections](http://altcew.org/volunteer/community-living-connections).

***A continuación oiremos a un par de voluntarias y descubriremos por qué creen que el voluntariado es una experiencia tan valiosa y gratificante.***

*Kathe, voluntaria de SHIBA, 2 años.*



*"Mi trabajo de voluntaria mantiene mi cerebro activo e interesado y me encanta poder retribuir algo a la comunidad. Empecé a hacer voluntariado durante la pandemia, y por un par de años fue mi principal fuente de interacción con el mundo exterior. ¡Me gusta mucho poder proporcionar información de Medicare a otros voluntarios y a nuestros clientes! Las personas que quieren ayudar a los demás y retribuir a su comunidad mientras siguen activos en las cosas que les importan descubrirán que SHIBA hace mucho bien. ¡Siempre estamos aprendiendo y desarrollando nuestras habilidades!"*

*Jessica, voluntaria de Check and Connect, más de un año.*



*"El programa Check and Connect enriquece las vidas de las maneras más básicas, ya que muchas personas solo necesitan saber que alguien se preocupa por ellas. Podemos cambiar el mundo con pequeños gestos todos los días, y una llamada telefónica puede ser ese pequeño gesto que significa tanto... Me gusta la sensación de que alguien está esperando con ansia hablar conmigo. Simplemente me comunico y a veces cambio el día o la semana de alguien con solo estar disponible. Y ellos también cambian mi día o mi semana... Mis clientes me consideran una amiga. Reímos y charlamos y contamos historias. Una amiga con la que he hablado por un año dice '¡Te amo!' cuando nos despedimos. ¡Eso me alegra el día? Sí, muchas veces. Estoy agradecida por el ánimo que me dan mis amigos de ALTCEW!"*

**¡Un sincero GRACIAS a los voluntarios que aparecen arriba, y a nuestros muchos otros voluntarios que apoyan a los adultos mayores y a los adultos que viven con discapacidades en el este de Washington!**

Si le interesa ser voluntario de cualquiera de estos programas o conocer otras oportunidades de voluntariado, visite [altcew.org/volunteer](http://altcew.org/volunteer) o llame al **(509) 458-2509** y pida hablar con alguien del programa en el que le interesa ser voluntario.

## Frutas y verduras frescas – Programa de Nutrición para Adultos Mayores en Mercados de Agricultores

Al envejecer, es cada vez más importante priorizar nuestra salud y bienestar. Una manera de hacerlo es comer una dieta nutritiva y balanceada, que puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas y mejorar los resultados de salud en general. Sin embargo, puede ser difícil conseguir alimentos frescos y saludables con un ingreso fijo. El **Programa de Nutrición para Adultos Mayores en Mercados de Agricultores (SFMNP)** ayuda a salvar esa brecha.

Este programa está diseñado para mejorar la salud nutricional de adultos mayores con bajos ingresos al darles una tarjeta electrónica de beneficios que pueden usar para comprar frutas y verduras frescas en mercados de agricultores certificados. Los participantes elegibles recibirán \$80 en una tarjeta electrónica de beneficios. También reciben información educativa sobre los beneficios, la selección, la conservación y la preparación de alimentos frescos.

La temporada 2023 del SFMNP inicia en junio con la época de cosecha y termina el 31 de octubre. Hay información sobre la elegibilidad de los participantes, cómo solicitarlo, cuántos alimentos puede recibir y dónde están los mercados en [altcew.org/senior-farmers-market-nutrition-program](http://altcew.org/senior-farmers-market-nutrition-program). Las personas también pueden llamar a nuestra línea de ayuda de los mercados de agricultores para adultos mayores al **(509) 477-4442** para escuchar una grabación con información sobre el programa.



## ¡Formas refrescantes de usar las frutas de verano!

*¿Cansado de comer la misma fruta de la misma manera? ¡Cambie este verano preparando las frutas de la estación de maneras únicas!*



- ◇ **Pruebe aguas de sabor**—Si el agua natural no suena atractiva, añada algunas frutas y hierbas frescas para darle sabor. Algunas combinaciones populares son sandía-menta, fresa- pepino y fram-buesa-limón.
- ◇ **Congélelas**—Frutas como fresas y albaricoques en rebanadas o uvas y zarzamoras enteras son un refrigerio frío saludable, sabroso y perfecto.
- ◇ **Encienda el asador**—¡Añada fruta a su parrilla! Algunas frutas como duraznos y ciruelas son grandes complementos en un asador. Con yogur, granola y un poco de miel, o por sí solos, son un sabroso refrigerio, postre o parte de una comida.

## Una cuestión de equilibrio

**¡La siguiente serie de clases “Una cuestión de equilibrio” comenzará en junio y julio!**

“Una cuestión de equilibrio (MOB)” es una galardonada clase diseñada para quienes se han caído o tienen miedo de caerse. Tomar esta clase gratuita no solo ayuda a los participantes a ver las caídas como algo controlable y a hacer cambios en su estilo de vida para reducir las caídas, sino que también aumenta su fuerza y equilibrio.

Además de Spokane, nos entusiasma ofrecer clases en los condados de Tri y Whitman. En junio también habrá una clase para entrenadores voluntarios en Pullman.

Si usted o un ser querido se beneficiaría con esta clase, o si le interesa ser voluntario, llame al **(509) 777-1571** o visite [altcew.org/programs-services/preventing-falls](http://altcew.org/programs-services/preventing-falls) para ver más información.





## Ayuda para administrar sus medicamentos

Reciba ayuda para administrar sus medicamentos con el galardonado Programa de Gestión Avanzada de Medicamentos (AMMP) de Adultos Mayores y Cuidado a Largo Plazo.

El AMMP ayuda a sus clientes a encontrar soluciones para resolver afecciones complejas como asma, diabetes, EPOC e hipertensión. Los coordinadores de atención avanzada de medicamentos (AMCC) y los farmacéuticos colaboran para elaborar planes seguros y eficaces de administración de medicamentos diseñados a la medida de las necesidades de cada persona. ¡Nuestro objetivo es garantizar que los clientes tomen sus medicamentos de la manera más segura y eficaz!

Actualmente trabajamos con pacientes mayores de 50 años que tienen enfermedades crónicas y toman múltiples medicamentos.


### Cómo funciona nuestro programa:

- El cliente se inscribe en el programa (sin costo). Llame al **(509) 960-7281** para recibir más información.
- El AMCC visita al cliente e identifica sus medicamentos y sus problemas.
- El cliente se reúne con un farmacéutico clínico y con el AMCC.
- El farmacéutico revisa el estado de salud del cliente, hacer las recomendaciones necesarias y las informa al proveedor de servicios de salud del cliente.
- El AMCC hace seguimiento con el cliente y el farmacéutico para continuar consultando hasta que el cliente se siente seguro de que los medicamentos que está tomando son seguros y eficaces.

### Más información:

[altcew.org/programs-services/medication-management](http://altcew.org/programs-services/medication-management)

# The DO'S and DON'TS of MEDICINE DISPOSAL



**When was the last time you cleaned out the expired medicines in your medicine cabinet?**

The expiration dates on your medicines may be easy to overlook, but they are there for a reason. Once a medicine has reached its expiration date, it **may not provide the treatment you and your family need.**

**Dispose of your MEDICINES WHEN THEY ARE:**

damaged

expired


unused

unwanted


**How SHOULD YOU DISPOSE of them?**

*For all over-the-counter (OTC) medicines and many prescriptions, safe in-home disposal is easy.*


Follow these steps to dispose of expired medicines in your household trash:



**MIX**  
Mix expired medicines with a substance like dirt, kitty litter, or used coffee grounds.  
*(Don't crush tablets or capsules).*




**SEAL**  
Place the mixture in a container like a zip-top or sealed plastic bag.




**DISPOSE**  
Throw the container away in your household trash.

**Do I have OTHER OPTIONS for DISPOSAL?**



**COMMUNITY TAKE-BACK DAYS**

Check out [DEA.gov](http://DEA.gov) to see if there is an approved medicine take-back program in your community. Take-back programs are also sponsored by police departments, municipal buildings, or pharmacies.




**REMEMBER**

There are a handful of medicines that **should only be disposed of** by flushing down the toilet or through a drug take-back program. [FDA.gov](http://FDA.gov) provides a list of these medicines and specific disposal instructions.

**PRESCRIPTION TIP**  
When disposing of a prescription product, remove the label or scratch off all personal information on the label.

Sponsored by



**EDUCATE before YOU MEDICATE**

The NCEM Coalition working together to promote safe medication use. National Council on Patient Information and Education. [www.talkaboutit.org](http://www.talkaboutit.org)

For more information, visit [KnowYourOTCs.org/safe-disposal](http://KnowYourOTCs.org/safe-disposal).



# MARQUE SUS CALENDARIOS – ¡La inscripción abierta de Medicare inicia el 15 de octubre!

*Por: Monica Kudrna, coordinadora de SHIBA*

Para los más de 1.3 millones de beneficiarios de Medicare en el estado de Washington, esta es una época del año muy importante. El período de inscripción abierta de Medicare, también llamado el período de elección anual, se lleva a cabo todos los años del 15 de octubre al 7 de diciembre.

**Durante este período, quienes tienen Medicare:**

- Pueden cambiar de Original Medicare a un plan Medicare Advantage y viceversa.
- Con Original Medicare pueden unirse, cancelar o cambiar a un plan de medicamentos recetados de la Parte D.
- Con un plan Medicare Advantage puede cambiar a un plan Medicare Advantage diferente.



Contact Aging & Long Term Care of Eastern WA, your local SHIBA office, at 509-625-4801 or visit [www.altcew.org/](http://www.altcew.org/).



El programa **Asesores Estatales de Beneficios de Seguros de Salud (SHIBA)** – parte de la Oficina del Comisionado de Seguros– está listo para ayudar con todas estas decisiones.

Medicare no es un programa rígido. Las necesidades, situación y beneficios de cada persona son diferentes, incluyendo a los cónyuges que pueden tener su propio plan Medicare único. Para ver más información sobre el programa SHIBA, visite [altcew.org/programs-services/medicare](http://altcew.org/programs-services/medicare).

# RECIBA AYUDA PARA PAGAR MEDICARE – ¡Vea si es elegible para un Programa de Ahorros o Ayuda Adicional!

## Dos programas que pueden ayudarle a ahorrar en Medicare

Si está inscrito en Medicare, puede ser elegible para programas que le ayuden a ahorrar dinero, ya sea que tenga Original Medicare o un plan Medicare Advantage - - y es fácil solicitarlos:

**1. Los Programas de Ahorros de Medicare**

Si es elegible, los Programas de Ahorros de Medicare pueden cubrir:

- Primas de las partes A y B
- Copagos y deducibles de Medicare

**Programas de Ahorros de Medicare para ayudar con el costo de las partes A y B de Medicare (desde 1/Abr/23)**

	Ingresos menores a:
<b>Individuo</b>	\$1,660 por mes \$19,920 por año
<b>Pareja</b>	\$2,239 por mes \$26,868 por año

*NOTA: Al 1 de enero de 2023, no hay pruebas de recursos/activos para el MSP. No se le pedirá que compruebe recursos, como saldos de cuentas bancarias.*

**2. Ayuda Adicional (o subsidio por bajos ingresos)**

Si es elegible, la Ayuda Adicional para la cobertura de medicamentos recetados de la parte D de Medicare cubre:

- Primas y deducibles
- Algunos copagos y brechas de cobertura

**Ayuda Adicional para Medicare Parte D (Desde Feb. 2023)**

	Ingresos menores a:	Recursos menores a:
<b>Individuo</b>	\$1,843 por mes \$22,116 por año	\$16,660
<b>Pareja</b>	\$2,485 por mes \$29,820 por año	\$33,240

*NOTA: Quienes trabajan pueden tener ingresos mayores a los mostrados en las tablas. En ambos programas, los recursos no incluyen la vivienda que habita y un automóvil.*

**Para hacer una cita personalizada con SHIBA, o para hablar con SHIBA sobre los Programas de Ahorros de Medicare, llame al (509) 625-4801 de lunes a viernes, de 8:30 a 5 PM.**



# RINCÓN DE LA SALUD CEREBRAL

## Mantenga saludable su cerebro

*Por: Tara Hill-Matthews, catalizadora de recursos para demencia*

Casi la mitad (44%) de los adultos entre 50 y 64 años están preocupados por sufrir demencia, de acuerdo con una reciente encuesta nacional sobre el envejecimiento saludable. Hay muchos factores de riesgo para la demencia que no podemos cambiar, como la edad, la genética y los antecedentes familiares. Pero también hay varios cambios que podemos hacer a nuestro estilo de vida para reducir el riesgo de demencia. **Los ajustes que pueden ser más eficaces son:**

- **Controle la hipertensión, las enfermedades cardíacas y la diabetes:** siga las directrices de su médico para controlar estas afecciones. Algunas de ellas pueden ser:
  - Tomar sus medicamentos recetados de acuerdo con las indicaciones
  - Modificar su dieta y su actividad física
  - Recuerde, ¡lo que es bueno para su corazón es bueno para su cerebro!
- **Aumente la actividad física:** Los estudios del CDC muestran que la actividad física puede mejorar el razonamiento, reducir el riesgo de depresión y ansiedad y ayudarlo a dormir mejor.
- **Deje de fumar:** las evidencias muestran que fumar aumenta el riesgo de deterioro cognitivo. Dejar de fumar puede reducir ese riesgo a niveles comparables a los de las personas que no han fumado.
- **Obtenga suficiente sueño de calidad:** 1/3 de los adultos estadounidenses informan que habitualmente duermen menos de la cantidad recomendada. No dormir lo suficiente debido a problemas como insomnio o apnea del sueño puede provocar problemas con la memoria y el razonamiento.
- **Tome una clase:** la educación formal en cualquier etapa de la vida le ayudará a reducir su riesgo de deterioro cognitivo y demencia. Por ejemplo, tome una clase en una universidad local, un centro comunitario o en línea.
- **Proteja su cabeza:** una lesión cerebral puede elevar su riesgo de deterioro cognitivo y demencia. Use el cinturón de seguridad, use casco cuando juegue deportes de contacto o al montar en bicicleta, y tome precauciones para evitar caídas.

¿Qué cambio hará hoy para mantener su agudeza?

**Para ver más información, consulte los siguientes recursos:**

- [Encuesta Nacional sobre el Envejecimiento Sano](#)
- [Datos y cifras de la Asociación de Alzheimer](#)
- [Beneficios de la actividad física | Actividad física | CDC](#)

## ¿Cómo obtener apoyo local para la demencia en el este de Washington?

Visite el sitio de **Adultos Mayores y Cuidado a Largo Plazo** o llame a la línea de ayuda, Lun - Vie, 8:30 - 5PM:  
[www.altcew.org](http://www.altcew.org) | (509) 960-7281

Visite el sitio de la **Asociación de Alzheimer de Washington** o llame a su línea de ayuda 24/7:  
[www.alz.org](http://www.alz.org) | 1-800-272-3900

Visite el sitio de la **Comunidad Amistosa con la Demencia del Área de Spokane** y suscríbese a su boletín:  
[altcew.org/about-who-we-are/spokane-area-dementia-friendly-community](http://altcew.org/about-who-we-are/spokane-area-dementia-friendly-community)