

# Más de la vida<sup>®</sup>

## De los *boomers* a los *zoomers*

Comprender las diferencias generacionales  
página 10

## ¿Perdido en el ciberespacio?

Cómo adquirir confianza en línea  
página 17

## Duerme mejor que un bebé

Cómo superar el insomnio  
página 14

## Los culpables en tu botiquín

Evitar las combinaciones de medicamentos peligrosas  
página 12

Hacer regalos navideños desde el corazón  
página 8

## Contenido

- 4 Factor de caídas: ¿estás en riesgo?**  
*Pon a prueba tus conocimientos*
- 10 De los boomers a los zoomers**  
*Comprender las diferencias generacionales*
- 12 Los culpables en tu botiquín**  
*Evitar las combinaciones de medicamentos peligrosas*
- 14 ¿Cuentas ovejas pero igual no consigues dormirte?**  
*Cómo superar el insomnio*
- 17 ¿Perdido en el ciberespacio?**  
*Mejora tu experiencia en línea*
- 18 Cómo ahorrar en tus medicamentos con receta**  
*Cómo una clienta ahorró cientos de dólares*

## Columnas

- 8 Receta saludable: Barras de manzana navideñas**
- 9 Encuentra la palabra**
- 16 Pregúntale al doctor**  
*Por qué deberías ponerte la vacuna antigripal anual*

## Conéctate con nosotros



Servicio al Cliente de Cigna Healthcare  
**1-800-668-3813 (TTY 711)**

Del 1 de octubre al 31 de marzo:  
los 7 días de la semana, de 8 a.m. a 8 p.m.

Del 1 de abril al 30 de septiembre:  
de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.

Se usa un servicio de mensajes los fines de semana, fuera del horario de atención y en los días festivos federales.

¿Todavía no eres cliente? Llama al:

**1-888-284-0270 (TTY 711)**

Los 7 días de la semana, de 8 a.m. a 8 p.m.

Si llamas al número de arriba, te comunicarán con un asesor de beneficios con licencia.



**CignaMedicare.com**  
**myCigna.com**



**www.facebook.com/Cigna**



Accede a la versión electrónica de *Más de la vida* en **Cigna.com/medicare/member-resources/medicare-customer-newsletters**

## Respondemos a tus necesidades específicas

¿Alguna vez te preguntas por qué cada tanto te pedimos información sobre tu raza y origen étnico? Es porque esa información nos ayuda a comprender mejor tus necesidades de cuidado de la salud específicas. De esta forma, podemos adaptar nuestros recursos, servicios y apoyo para responder a esas necesidades,

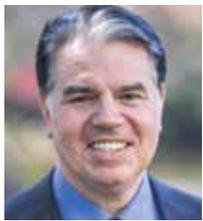
asegurándonos de que recibas servicios de cuidado de la salud de calidad.

**Aviso importante:** Esta información se mantiene confidencial. No se usa en modo alguno para determinar la cobertura de los beneficios conforme a tu plan de salud.

Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Llama al 1-800-668-3813 (TTY 711) para obtener más información. Para presentar una queja relacionada con la comercialización, comunícate con Cigna Healthcare<sup>SM</sup> o llama al 1-800-MEDICARE (las 24 horas, los 7 días de la semana). Si es posible, incluye el nombre del agente/corredor. Los productos y servicios de Cigna Healthcare se brindan exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de The Cigna Group. Los nombres, los logotipos y las marcas de Cigna, incluidas THE CIGNA GROUP y CIGNA HEALTHCARE, son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc.

Las subsidiarias de The Cigna Group tienen contrato con Medicare para ofrecer planes Medicare Advantage HMO y PPO y Planes de medicamentos con receta (PDP, por sus siglas en inglés) de la Parte D en determinados estados, y con determinados programas estatales de Medicaid. La inscripción en un producto de Cigna Healthcare depende de la renovación del contrato. © 2024 Cigna Healthcare

# Mensaje de nuestro presidente



Se acerca fin de año y este es un buen momento para revisar y completar aquellas cuestiones relacionadas con el cuidado de su salud que les hayan quedado pendientes. ¿No se hicieron su chequeo médico anual? No es demasiado tarde para programarlo en 2024. Hasta pueden ganar una recompensa a través de nuestro programa de incentivos simplemente por completar esa visita. Pueden encontrar más información en la página 7.

En enero comienza un nuevo año del plan. Aunque ya tengan todo listo para el próximo año, igualmente les recomiendo repasar la Notificación anual de cambios que recibieron por correo (lean a continuación). Muestra los cambios en los beneficios de su plan para 2025. A partir de octubre, también podrán encontrar

detalles sobre sus beneficios en [myCigna.com](https://myCigna.com) o en [CignaMedicare.com/resources](https://CignaMedicare.com/resources). Si tienen preguntas sobre su cobertura, pueden llamar a Servicio al Cliente.

Por último, a medida que nos acercamos a la temporada de las reuniones navideñas y de fin de año, es un buen momento para repasar las diferencias generacionales. Para que les resulte más fácil hablar con las personas más jóvenes que forman parte de su vida, preparamos una guía divertida en las páginas 10-11.

Cuídense y que tengan unas felices fiestas. ¡Hasta la próxima edición!

Chris DeRosa  
Presidente, Medicare de Cigna Healthcare

## Planifica un 2025 más saludable

¿Qué sucederá con tu salud en 2025? Si bien no podemos predecir el futuro, *sí podemos* brindarte herramientas, recursos e información para ayudarte a que sea uno de los años más saludables que hayas tenido.

Empieza ahora; te mostramos qué hacer:

- **Revisa tu Notificación anual de cambios (ANOC, por sus siglas en inglés)**, que te informa sobre cualquier cambio en los beneficios de tu plan Medicare Advantage de Cigna Healthcare para 2025. Deberías haberla recibido por correo en septiembre. Si no la recibiste o si tienes alguna pregunta, llama a Servicio al Cliente.
- **Lee la Evidencia de cobertura (EOC, por sus siglas en inglés) de 2025 de tu plan** en línea. Enumera todos los beneficios incluidos en tu plan en 2025, junto con detalles sobre la cobertura de medicamentos con receta.



Podrás ver la EOC de tu plan a partir del 1 de octubre en [CignaMedicare.com/resources](https://CignaMedicare.com/resources), haciendo clic en *Find Plan Documents* (Buscar documentos del plan). Para solicitar una copia impresa, llama a Servicio al Cliente.

- **Busca los directorios de proveedores y farmacias actualizados y la lista de medicamentos de tu plan en línea** a partir del 1 de octubre. Podrás encontrar fácilmente médicos y farmacias de la red. Además, podrás revisar la Lista de medicamentos cubiertos de tu plan, también conocida como Formulario. Visita [CignaMedicare.com/resources](https://CignaMedicare.com/resources) y haz clic en *Find a Drug or Pharmacy* (Buscar un medicamento o una farmacia).

# Factor de caídas: ¿estás en riesgo?

*Si alguna vez te caíste, te habrás llevado un buen susto. Afortunadamente, comprender tu riesgo de sufrir caídas puede ayudarte a evitarlas. Pon a prueba tus conocimientos a continuación y luego habla con tu médico sobre cómo prevenir las caídas. Y pregúntale si es apropiado para ti comenzar un programa de ejercicios.*

## ¿Verdadero o falso?

### Las caídas son la principal causa de lesiones para los adultos mayores.

**Verdadero.** Las caídas son la principal causa de lesiones –y de muerte relacionada con lesiones– entre los adultos de 65 años o más en los Estados Unidos. Más de 14 millones de personas mayores se caen cada año.

### La mayoría de las caídas ocurren al aire libre.

**Falso.** Más de la mitad de las caídas ocurren en el hogar. Los peligros domésticos –como la falta de iluminación, los tapetes y los objetos desparramados por el piso– pueden provocar tropezos y caídas.

### Los caídas son una parte normal del envejecimiento.

**Falso.** Los caídas *no* son una parte normal del envejecimiento. Muchas caídas pueden prevenirse si se toman las precauciones apropiadas. Por ejemplo, usa zapatos con suela antideslizante, instala barras de sujeción en el baño y quita los peligros domésticos que pueden hacerte tropezar.

### Los medicamentos pueden aumentar tu riesgo de caídas.

**Verdadero.** Determinadas combinaciones de medicamentos pueden ser especialmente

problemáticas. Pídele a tu médico o farmacéutico que revise tus medicamentos. Consulta la página 12 para ver más detalles.

### Los chequeos de audición y de la vista de rutina pueden reducir tu riesgo de caídas.

**Verdadero.** Los cambios en la audición y la vista relacionados con la edad pueden afectar el equilibrio y aumentar tu riesgo de caídas. Los chequeos regulares pueden detectar y corregir estos cambios.

### No tienes que preocuparte por caerte si tienes un buen estado de salud.

**Falso.** Cualquier persona puede sufrir una caída, no importa cuál sea su estado de salud.

### Debes evitar la actividad física para prevenir las caídas.

**Falso.** De hecho, la debilidad muscular es un importante factor de riesgo de caídas. Trabaja para mejorar tu equilibrio, fuerza muscular y coordinación mediante actividades como caminar, practicar taichi y yoga. Aprovecha el programa de Ejercicio y Envejecimiento Saludable Silver&Fit®, que está incluido en tu plan sin ningún costo adicional. Visita un centro de entrenamiento Silver&Fit, haz ejercicio en tu hogar con sus videos en línea o pide que te envíen un kit de acondicionamiento físico. Visita [silverandfit.com](http://silverandfit.com) para conocer los detalles.



Para obtener consejos sobre cómo evitar las caídas a medida que envejeces, visita el sitio web *Still Going Strong*, que significa “Aún en plena forma”, de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en [cdc.gov/StillGoingStrong](https://cdc.gov/StillGoingStrong).

### La asignación para OTC puede ayudarte a mantenerte de pie

Si tu plan incluye una asignación para artículos de venta sin receta (OTC, por sus siglas en inglés), puedes usarla para comprar equipos para prevenir caídas, como bastones, barras de sujeción y bancos para baño. Para conocer los detalles, consulta tu catálogo de OTC, la Evidencia de cobertura de tu plan o [CignaHealthyToday.com](https://CignaHealthyToday.com).

\* El programa Silver&Fit es proporcionado por American Specialty Health Fitness, Inc., una subsidiaria de American Specialty Health Incorporated (ASH). No todos los programas y servicios están disponibles en todas las áreas. Silver&Fit es una marca comercial de ASH y en este documento se utiliza con autorización. Los kits están sujetos a cambios. La participación de centros de entrenamiento puede variar según la ubicación y se encuentra sujeta a cambios. Las personas que se muestran no son clientes de Silver&Fit. Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Para obtener información sobre los beneficios, comunícate con tu plan de salud.

# La receta de la prevención

## Las pautas orientan los consejos de tu médico

**Los médicos tienen muchos conocimientos médicos. Pero no pueden saberlo todo. Entonces, ¿cómo toman decisiones para el tratamiento de las diversas condiciones médicas que se les presentan?**

Los proveedores de cuidado de la salud utilizan pautas clínicas, que son creadas por expertos de cada campo y se basan en los datos científicos más recientes. Por ejemplo, la Asociación Estadounidense del Corazón publica pautas sobre la mejor manera de tratar condiciones como la presión arterial alta y las enfermedades cardíacas. La Asociación Estadounidense de Psicología ofrece pautas sobre el manejo de la depresión y otros trastornos de salud mental.

### Recomendaciones de cuidado preventivo

Los médicos también usan estas pautas para determinar qué exámenes preventivos necesitas y con qué frecuencia debes completarlos. A excepción de unos pocos que son específicos según el sexo, la mayoría de los exámenes de detección están recomendados para todas las personas. Incluyen un chequeo médico anual y exámenes de detección de:

- Aneurisma aórtico abdominal
- Consumo indebido de alcohol
- Problemas cardiovasculares y presión arterial
- Cáncer colorrectal
- Depresión
- Diabetes
- Cáncer de pulmón
- Obesidad
- Vacunas, incluidas la vacuna antigripal (consulta la página 16), contra el virus respiratorio sincitial (RSV, por sus siglas en inglés) y el COVID-19, Tdap, contra la hepatitis B y la neumonía

Pregúntale a tu médico que exámenes de detección necesitas hacerte.

### Exámenes de detección adicionales para las mujeres

Las mujeres además deben hacerse una mamografía al menos cada dos años hasta los 74 años. Y deben hacerse un examen de densidad ósea al menos una vez al año después de los 67 años o dentro de los seis meses siguientes a una fractura.

### Exámenes de detección adicionales para los hombres

Los hombres deberían consultar con su médico si necesitan algún examen de detección preventivo específico, como una prueba de detección de antígeno prostático específico (PSA, por sus siglas en inglés).



**Octubre es el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Seno.**

**Noviembre es el Mes de Concientización sobre la Salud Masculina.**

## La prevención tiene sus recompensas

Como un beneficio adicional, podrás ganar dólares de recompensa por completar muchos de los exámenes de detección y los servicios que se mencionan arriba. En la página siguiente encontrarás más información sobre el programa de Incentivos de Medicare Advantage de Cigna Healthcare.



# El bienestar gana

## Todavía hay tiempo para ganar incentivos en 2024



**¿Estás participando en el programa de Incentivos de Medicare Advantage de Cigna Healthcare? Si es así, te aplaudimos por tomar medidas para mejorar o mantener tu estado de salud. Si no estás participando, te recomendamos que te inscribas: todavía hay tiempo para ganar recompensas de incentivo en 2024.**

### Cómo ganar recompensas

Este año puedes ganar hasta \$100 o \$200 en recompensas –según tu plan de salud– por completar determinadas actividades saludables y exámenes de detección preventivos. Ganas dólares de recompensas por cada actividad que completas. Por ejemplo, recibes \$30 por completar un chequeo médico anual y \$25 por hacerte una mamografía.

Consulta tu Manual para clientes de 2024 para ver una lista completa de las actividades de incentivo y saber cuánto puedes ganar por completarlas. También puedes iniciar sesión en [myCigna.com](https://myCigna.com) y seleccionar *View Incentives* (Ver incentivos) en la pestaña *Wellness* (Bienestar).

#### Ten en cuenta:

- Si bien puedes ganar incentivos en cualquier momento, debes completar tu chequeo médico anual para poder canjear tus recompensas.
- Los participantes por primera vez deben enviar un formulario de certificación en línea o por correo después de su chequeo médico anual para dejar constancia de su participación. Si necesitas el formulario, revisa los materiales del programa que recibiste por correo, visita el sitio web [myCigna.com](https://myCigna.com) (haz clic en *View Incentives* [Ver incentivos] en la pestaña *Wellness* [Bienestar]) o llama a Servicio al Cliente.
- Si participaste en el programa de incentivos en 2024, te volverán a inscribir automáticamente para 2025. No es necesario que envíes un nuevo formulario.

### Cómo canjear tus recompensas

Los dólares de recompensa que ganas se cargan en tu tarjeta de Cigna Healthy Today® a medida que se verifican las actividades. Puedes usarla como una tarjeta de débito para comprar artículos relacionados con la salud elegibles en las tiendas minoristas participantes o en línea, en [CignaHealthyToday.com](https://CignaHealthyToday.com).

Seguirás usando tu tarjeta de Cigna Healthy Today de 2024 en 2025. No recibirás una tarjeta nueva, así que asegúrate de conservarla. Si no encuentras tu tarjeta, llama al **1-866-851-1579 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 11 p.m., hora del Este, para solicitar una nueva.

#### Ten en cuenta:

- Debes completar las actividades de incentivo anuales antes del 31 de diciembre de 2024.
- Puedes gastar tus dólares de recompensa de 2024 hasta el 31 de marzo de 2025.
- El procesamiento de los reclamos en papel para algunas actividades, como el chequeo médico anual o el examen de detección del cáncer colorrectal, puede demorar hasta 90 días. Pero si envías tu formulario en línea en [myCigna.com](https://myCigna.com) (haz clic en *View Incentives* [Ver incentivos] en la pestaña *Wellness* [Bienestar]), es posible que recibas las recompensas en una semana aproximadamente.

Para consultar tu saldo de recompensas o ver una lista de los artículos que puedes comprar, visita [CignaHealthyToday.com](https://CignaHealthyToday.com).

# Hacer regalos navideños desde el corazón

No es necesario gastar mucho para hacer regalos significativos durante las fiestas. De hecho, algunos de los mejores regalos vienen del corazón, y quizás del horno. Te damos algunas ideas creativas para hacer regalos y una receta deliciosa para ayudarte a comenzar:

**Haz copias de una receta querida** que haya pasado de generación en generación y enmárcalas para los miembros de tu familia.

**Llena una cesta pequeña con productos para el desayuno**, como mezcla para panqueques, jarabe de arce y mermelada. O agrega una mezcla para preparar chocolate caliente, malvaviscos y una taza no muy costosa.

**Hornea tus regalos.** Si te gusta cocinar, aprovecha tus talentos para hacer el regalo navideño perfecto. Prueba hacer pastelitos de menta, bocadillos caseros o estas barras de manzana.

## Barras de manzana navideñas

Hornear esta reconfortante mezcla de avena, canela y manzana inundará tu hogar de olor a Navidad.

### Ingredientes

- ½ taza de harina común
- ½ taza de harina integral
- ¼ de cucharadita de sal
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ taza de azúcar negra compactada
- 1 taza de avena arrollada de estilo tradicional
- ½ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de nuez moscada
- 1 pizca de clavo de olor molido (opcional)
- ½ taza de margarina o mantequilla
- 3 tazas de rodajas de manzana (unas 2 manzanas, de 3 pulgadas de diámetro, peladas)
- ⅔ de taza de uvas pasas
- ¼ de taza de azúcar

### Instrucciones

Precalienta el horno a 350 °F. Rocía ligeramente con aceite un molde para hornear de 9 x 13 pulgadas. Mezcla la harina, la sal y el bicarbonato de sodio en un bol grande. Agrega el azúcar negra, la avena, la canela, la nuez moscada y el clavo de olor, si lo deseas. Incorpora la margarina o mantequilla, cortándola con un mezclador de masa o 2 cuchillos hasta lograr una mezcla granulada. Esparce la mitad de la mezcla granulada en el molde para hornear. Cubre con las rodajas de manzana y las uvas pasas, y espolvorea con azúcar. Esparce la mezcla granulada restante de manera uniforme sobre las manzanas. Hornea durante 40-50 minutos. Enfría y corta en 12 barras.

Rinde 12 porciones. Por porción: 230 calorías; 8 g de grasas totales; 0 mg de colesterol; 180 mg de sodio; 38 g de carbohidratos totales; 3 g de proteínas

**Si debes seguir una dieta especial, habla con tu médico sobre los ingredientes de la receta.**

La receta es del sitio web de Oregon State University Extension Service y puede encontrarse en <https://foodhero.org/recipes/apple-bars>

# Búsqueda de pasatiempos

Los pasatiempos pueden estimular el cerebro, mantenerte físicamente activo y darte un sentido de propósito. Busca hacia arriba, hacia abajo, hacia adelante, hacia atrás y en diagonal para encontrar estas palabras relacionadas con pasatiempos:

Antigüedades  
Bailar  
Blog  
Caminar  
Cantar  
Carpintería  
Club de lectura  
Cocinar

Colchas  
Coser  
Crochet  
Dibujar  
Ejercicio  
Escribir  
Fotografía  
Genealogía

Golf  
Hornear  
Jardinería  
Juegos de cartas  
Kayak  
Leer  
Música  
Nadar

Pesca  
Pickleball  
Pilates  
Pintar  
Recortes  
Rompecabezas  
Taichi

Tejer  
Trabajo voluntario  
Viajar  
Videojuegos  
Yoga

A I R E N I D R A J L O R E C O R T E S K V D A  
A I G O L A E N E G Y S U C R I U T S A W I U A  
B E R Y D E D I G C O E C R R D N T Y R G D M N  
I I A B A T D A K A R T O O E P J A I F M E A T  
Y H H D A Z A M R R O A P C E C K B C O H O F I  
J C B O H I U P O P M L W H Y Q I O I T M J L G  
E I T J R I L O Z I P I A E Q R C C L O O U O U  
R A A U C N U A E N E P F T C I I E E G I E G E  
A T O E L T E D R T C D D S N C O L R R U G U D  
N C J G U E E A Y E A U E A R M E O O A R O I A  
I A D O B R Z H R R B N R E P X C K C F R S U D  
M C I S D R J W R I E P J U P Q B B A I V E R E  
A S B D E A E O C A Z E D M U L R M N A Y C E S  
C E U E L J T R A B A J O V O L U N T A R I O L  
I P J C E A I E O A S A O G M U E B A H U W G R  
T E A A C I S U M A E U P I N T A R R C S F A S  
E Q R R T V U E A U M T T O L W S A H C L O C T  
J B I T U E F O G E A R E F E Q F O R E S O C P  
E Z I A R N C A O I I O T L U U V N U U F M W N  
R I E S A E P D Y P I C K L E B A L L S N R Z T

**¿Se te cruzaron  
las palabras?**

La solución está en  
la página 19.

# De los *boomers* a los *zoomers* ¡Hemos recorrido un largo camino!

*¿Alguna vez te desconciertan las generaciones más jóvenes? Es probable que tus abuelos sintieran lo mismo cuando tú eras joven. Las brechas generacionales siempre existieron, pero pueden acortarse.*

Fíjate cómo han cambiado los intereses a lo largo de los años. Cuanto más sepas sobre estas diferencias, más fácil te resultará conectarte con personas de todas las edades. Y esto puede ser muy gratificante.

Aprender sobre otras generaciones puede ayudarte a:

- Identificarte con los demás y sentirte menos solo
- Compartir tu sabiduría, tus experiencias y tu historia
- Mantener vivas las tradiciones familiares
- Mantenerte informado sobre lo que sucede en el mundo hoy en día
- Aprender sobre las nuevas tendencias en áreas como la tecnología y la música
- Entablar amistades significativas
- Encontrar nuevos intereses y pasatiempos

La tabla de la derecha te muestra los favoritos de cada generación en algunas categorías. No aparece en la lista, pero llegará próximamente: la generación Beta, que serán las personas nacidas entre 2025 y 2039.

¿Te interesa entablar relaciones, pero las echas a perder por problemas como la depresión, la ansiedad o el consumo de sustancias? Es posible que un proveedor de servicios de salud del comportamiento pueda ayudarte. Para encontrar uno en tu área, consulta tu directorio de proveedores en línea o llama a Servicio al Cliente.



Generación Años de nacimiento	Automóviles
<b>Generación silenciosa</b> 1928 - 1945	Packard Eight
<b>Baby Boomers</b> 1946 - 1964	Volkswagen Beetle
<b>Generación X</b> 1965 - 1980	Pontiac Trans Am
<b>Generación Y (Milénicos)</b> 1981 - 1996	Mazda Miata
<b>Generación Z (zoomers)</b> 1997 - 2012	Toyota Prius
<b>Generación Alfa</b> 2013 - 2024	Tesla

# ers y más allá



## Tipos de música

Orquestas de *jazz*  
Cantantes melódicos  
Rock and roll en sus comienzos

*Folk*  
*Soul*  
*Rock*

*Disco*  
*New wave*  
*Grunge*

*Hip-hop*  
*Indie rock*  
Bandas juveniles masculinas

*Reggae*  
*Rap*  
Música electrónica

*K-pop*  
Rock clásico  
*Pop*



## Dispositivos

Radio  
Tocadiscos  
TV en blanco y negro

TV color  
Casetes  
Calculadoras

CD  
*Walkman*  
Videocasetes

Reproductores MP3  
DVD  
Celulares con tapa

Radio por *streaming*  
Teléfonos inteligentes  
Auriculares inalámbricos

Spotify  
Altavoces inteligentes  
Bluetooth



## Juguetes y juegos

Yo-yo  
Aviones/trenes a escala  
Slinky

Barbie  
*Hula hula*  
*Frisbee*

Bloques Lego  
Cubo Rubik  
Autos Matchbox

Muñecas *Cabbage Patch Kids*  
Peluches *Beanie Babies*  
*Pokemon*

Muñeco *Furby*  
Nintendo DS  
*Xbox*

*Fidget spinners*  
*Roblox*  
*Playstation 5*



## Películas

El Mago de Oz  
Qué bello es vivir  
Casablanca

El graduado  
El padrino  
Tiburón

La guerra de las galaxias  
E.T.  
El club de los cinco

Titanic  
Ni idea  
*Toy Story*

*Iron Man*  
*Frozen*  
Notas perfectas

*The Avengers*  
Mi villano favorito  
Los juegos del hambre

# Los culpables en tu botiquín

Janine\* tiene una condición médica que le causa náuseas frecuentes. Su médico le receta prometazina para tratarla. Como también tiene alergias estacionales, suele tomar un antihistamínico de venta sin receta.

Recientemente, Janine empezó a tener episodios de mareos y pérdida del equilibrio. Después de un par de caídas que la asustaron, programó una cita con su médico, quien le hizo un examen físico, revisó sus medicamentos y rápidamente identificó el problema: estaba tomando múltiples medicamentos anticolinérgicos.

Los medicamentos se desarrollan para controlar síntomas, curar enfermedades y salvar vidas. Pero tomar varios medicamentos juntos a veces puede causar problemas imprevistos. Por ejemplo, tomar un opioide con una benzodiazepina puede ser peligroso. Y, como aprendió Janine, también puede serlo tomar dos o más medicamentos anticolinérgicos a la vez (consulta la tabla de la página siguiente).

## Tomar benzodiazepinas y opioides juntos

Los opioides son efectivos para aliviar el dolor a corto plazo. Estos analgésicos narcóticos son muy adictivos, por lo que no se recomiendan para un tratamiento a largo plazo.

Los opioides que se recetan comúnmente incluyen:

- Hidrocodona/acetaminofeno (Norco<sup>®</sup>, Vicodin<sup>®</sup>)
- Oxicodona (OxyContin<sup>®</sup>)
- Oxicodona/acetaminofeno (Percocet<sup>®</sup>)
- Morfina (MS Contin<sup>®</sup>)
- Tramadol (Ultram<sup>®</sup>)

Las benzodiazepinas se usan para tratar la ansiedad, el insomnio y/o las convulsiones, e incluyen:

- Lorazepam (Ativan<sup>®</sup>)
- Alprazolam (Xanax<sup>®</sup>)
- Clonazepam (Klonopin<sup>®</sup>)

Cuando estos medicamentos se usan solos, durante un período breve y bajo la supervisión de un médico, generalmente son seguros. Pero tomar opioides y benzodiazepinas juntos puede causar efectos secundarios graves, que incluyen caídas, confusión, respiración lenta o dificultad para respirar, y sobredosis accidental.

\* El nombre se cambió para proteger su privacidad.



## Tomar dos o más anticolinérgicos

Los medicamentos anticolinérgicos tratan condiciones comunes, como alergias, depresión, problemas para dormir, síndrome de colon irritable y vejiga hiperactiva. Algunos anticolinérgicos se venden únicamente con receta y otros están disponibles sin receta.

Si tomas más de un medicamento anticolinérgico a la vez, el riesgo de efectos secundarios aumenta. Estos incluyen sequedad en la boca, visión borrosa, estreñimiento, retención de orina, confusión y un mayor riesgo de caídas.

En la siguiente tabla se enumeran algunos medicamentos anticolinérgicos. Si los tomas combinados y notas cambios en cómo te sientes o cómo piensas, pídele a tu médico o farmacéutico que revise tus medicamentos.

Clase de medicamento:	Se usa para:	Genérico (marca):
Antihistamínicos	Alergias, sueño, ansiedad, vértigo, mareos, náuseas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Difenhidramina (Benadryl®)</li> <li>• Doxilamina (Unisom®)</li> <li>• Hidroxizina (Vistaril®)</li> <li>• Meclizina (Dramamine®)</li> </ul>
Agentes antiparkinsonianos	Enfermedad de Parkinson, trastornos del movimiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Benzatropina (Cogentin®)</li> </ul>
Antidepresivos*	Depresión, ansiedad; también se usan comúnmente para tratar condiciones como las migrañas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paroxetina (Paxil®)</li> <li>• Amitriptilina (Elavil®)</li> <li>• Nortriptilina (Pamelor®)</li> </ul>
Antipsicóticos*	Depresión, trastorno bipolar, otras condiciones relacionadas con la salud del comportamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olanzapina (Zyprexa®)</li> </ul>
Antimuscarínicos	Incontinencia urinaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oxibutinina (Ditropan®)</li> <li>• Solifenacina (Vesicare®)</li> <li>• Tolterodina (Detrol®)</li> </ul>
Antiespasmódicos	Síndrome de colon irritable, retortijones, mareos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dicyclomina (Bentyl®)</li> <li>• Escopolamina (Transderm Scop®)</li> </ul>
Antieméticos*	Náuseas, ansiedad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prometazina (Phenergan®)</li> <li>• Proclorperazina (Compazine®)</li> </ul>
Relajantes de los músculos esqueléticos*	Espasmos musculares	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciclobenzaprina (Flexeril®)</li> </ul>

\* No todos los medicamentos de esta clase de medicamento tienen un alto riesgo de efectos secundarios anticolinérgicos.

# ¿Cuentas ovejas pero igual no consigues dormirte?



**“Anoche dormí como un bebé. Me desperté cada dos horas y tenía ganas de llorar”.** Este viejo chiste es muy gracioso, a menos que esto te pase a ti. Si en algún momento experimentaste insomnio crónico, sabrás que no poder dormir no es nada divertido.

## ¿Qué es el insomnio y por qué es malo?

En pocas palabras, tener insomnio implica que no duermes como deberías. Esto puede significar que:

- No duermes las horas suficientes
- Te cuesta dormirte o permanecer dormido
- No tienes una buena calidad de sueño

Dormir mal de vez en cuando puede afectar cómo te sientes y tu desempeño durante el día. Pero el insomnio crónico también puede aumentar tu riesgo de condiciones médicas como presión arterial alta, diabetes, obesidad, depresión, un ataque al corazón y derrame cerebral. El insomnio se considera crónico si ocurre al menos tres noches por semana durante más de tres meses.

## ¿Cuántas horas necesitas dormir?

Cada persona es diferente. Quizás necesites dormir ocho horas por noche, mientras que tu amigo se siente fantástico si duerme solo siete. De acuerdo con el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, las personas mayores de 65 años generalmente necesitan dormir de siete a nueve horas para sentirse en óptimas condiciones.

## Consejos para mejorar el sueño

Los siguientes conceptos básicos saludables son importantes para descansar bien por la noche:

- **Sigue una rutina.** Acuéstate y levántate alrededor de la misma hora todos los días. Y, si es posible, evita dormir una siesta durante el día.
- **Crea una rutina nocturna relajante.** Date un baño tibio o lee un libro antes de acostarte.
- **Pasa menos tiempo frente a las pantallas.** Evita usar el teléfono, la tableta o la computadora portátil antes de acostarte. La luz de las pantallas puede mantenerte despierto durante más tiempo.
- **Presta atención a lo que comes y tomas.** Evita consumir comidas abundantes, cafeína y alcohol cerca de la hora de acostarte. En lugar de ello, tómate una taza de té de manzanilla, que tiene efectos relajantes.
- **Busca que tu habitación sea cómoda.** Asegúrate de que tu habitación esté fresca, oscura y silenciosa. Invierte en un buen colchón y una buena almohada.
- **Haz ejercicio en forma regular.** Mantente activo, pero evita el ejercicio intenso justo antes de acostarte.
- **Controla el estrés.** Prueba la respiración profunda, la meditación o el yoga.
- **Hazte una prueba para detectar apnea obstructiva del sueño (OSA, por sus siglas en inglés),** un problema respiratorio que puede alterar el sueño y causar somnolencia durante el día, dolores de cabeza y otros problemas de salud. Pregúntale a tu médico si necesitas hacerte una prueba de detección de OSA.



¿Sigues contando ovejas? Si sientes que probaste de todo y nada funciona, es hora de hablar con tu médico, quien podrá ayudarte a encontrar una solución, como técnicas de relajación, terapia conductual o medicación.



# PREGÚNTALE AL DOCTOR



## Dr. Grant Tarbox

Director médico sénior nacional de Operaciones Médicas

La mejor defensa contra la gripe es atacarla fuerte. Este otoño, sé proactivo y ponte la vacuna antigripal, idealmente antes de fines de octubre. A continuación, el Dr. Grant Tarbox explica por qué necesitas vacunarte todos los años.

### ¿Quiénes deben recibir la vacuna antigripal?

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), casi todas las personas de más de seis meses deberían vacunarse contra la gripe todos los años.

### ¿Por qué debería vacunarme contra la gripe?

La gripe no debe tomarse a la ligera. Durante la temporada de gripe de 2022-2023, más de 31 millones de personas en los Estados Unidos desarrollaron la enfermedad. Fue causa de hospitalización para 340,000 adultos mayores. Y alrededor de 51,000 personas mayores murieron por complicaciones relacionadas con la gripe.

Si bien no es 100% efectiva, la vacuna anual reduce tu riesgo de contraer la gripe y puede disminuir tus síntomas si te enfermas. Además, tendrás la tranquilidad de saber que te protegiste y protegiste a tus seres queridos.

### ¿Dónde puedo vacunarme?

Puedes vacunarte contra la gripe en el consultorio de tu médico y en muchas farmacias. La vacuna está disponible sin costo adicional para ti a través de tu plan Medicare Advantage de Cigna Healthcare. También puedes ganar una recompensa de incentivo de \$10 que se carga en tu tarjeta de Cigna Healthy Today.\*



Mira al Dr. Tarbox y al integrante del Salón de la Fama de la NFL Eric Dickerson hablar sobre los mitos de la vacuna antigripal. Visita [CignaMedicare.com/resources](https://www.cignamedicare.com/resources) y desplázate hasta *Media Resources* (Recursos de medios).

### ¿Por qué tengo que vacunarme todos los años?

Los virus de la gripe cambian constantemente. Por eso, cada año se desarrollan nuevas vacunas para anticiparse a las nuevas cepas. Además, cuando te vacunas contra la gripe, tu sistema inmunitario produce anticuerpos para protegerte. Estos niveles de anticuerpos disminuyen con el tiempo, por eso es importante vacunarse todos los años.

Pregúntale a tu médico o en la farmacia si la vacuna antigripal de dosis alta es adecuada para ti. Está diseñada para adultos de 65 años o más que quizás tengan un sistema inmunitario más débil.

\* Hasta los límites de recompensas del programa. Si recibes la vacuna antigripal en una farmacia, debes informarnos para poder recibir tu recompensa. Inicia sesión en [myCigna.com](https://www.mycigna.com) y haz clic en *View Incentives* (Ver incentivos) en la pestaña *Wellness* (Bienestar). O llama a Servicio al Cliente al número de teléfono que aparece en tu tarjeta de ID de Cigna Healthcare.

Esta columna es solo de interés general y no crea de modo alguno una relación médico-paciente. Al igual que con toda la información que se incluye en esta revista, debes hablar con tu médico o cuidador sobre cualquier problema de salud. Si tienes necesidades de cuidado de la salud inmediatas, comunícate con tu médico lo antes posible. La información de esta columna no debe interpretarse como consejo médico.

# ¿Perdido en el ciberespacio?

Llenar un carrito de compras virtual con alimentos y elegir una hora de entrega. Pagar facturas en línea para evitar el pago de gastos de franqueo y recargos por mora. Programar una cita de telesalud con tu médico. Consultar tu portal en línea para ver los resultados de laboratorio de tu última visita al consultorio.

Hoy en día, puedes hacer todas estas cosas y muchas más sin siquiera moverte de tu casa. Casi el 75% de las personas mayores de 65 años usan Internet, y más del 60% tienen un teléfono inteligente. Aun así, muchas personas mayores tienen dificultades con la tecnología –o incluso la evitan– porque les resulta demasiado confusa.

No importa si tienes tecnofobia o si simplemente te preocupa la seguridad en Internet, hay algunas cosas que puedes hacer para que tu experiencia en línea sea más segura y sencilla. Si recién empiezas a navegar por Internet, evalúa la posibilidad de anotarte en un curso de computación para mejorar tus habilidades. Consulta en la biblioteca de tu vecindario, el centro para personas mayores, un establecimiento educativo de nivel terciario o la iglesia local. Muchos ofrecen cursos básicos gratis o de bajo costo.

A la derecha, encontrarás maneras de resolver dos inquietudes comunes vinculadas con el uso de Internet.

**Inquietud: Puede ser difícil saber qué sitios web son fuentes de información confiables.**

**Soluciones:** Hay algunas maneras de identificar un sitio web poco confiable:

- Escribe el nombre del sitio web en un motor de búsqueda. Rápidamente verás si hay comentarios negativos.
- Fíjate si hay errores de ortografía y de gramática inusuales en el sitio.
- Desplázate hasta la parte inferior de la página de inicio del sitio web, donde suele aparecer la información de contacto. Los sitios legítimos generalmente muestran una dirección de correo electrónico, un número de teléfono, una dirección física y cuentas de redes sociales. Dicho de otro modo, aparecerán muchas formas de comunicarse con el propietario del sitio.

**Inquietud: Me preocupa el robo de identidad o ser víctima de estafas en línea.**

**Soluciones:**

- Presta atención a las señales de alarma, como alguien que quiere iniciar sesión en tu computadora en forma remota.
- Pídele a un amigo o familiar que maneje bien las computadoras que te ayude a instalar *software* antivirus.
- La mayoría de los motores de búsqueda de Internet ofrecen preferencias que puedes configurar para navegar por la red de manera más segura.

Fuente: Pew Research Center



# Cómo ahorrar en tus medicamentos con receta

## Una administradora de la atención ayuda a una clienta a ahorrar cientos de dólares

Supongamos que quieres comprar un auto nuevo, pero visitas una sola concesionaria. Necesitas un vehículo, por lo que no cuestionas el precio elevado del auto que quieres, aunque quizás el mismo modelo esté disponible en otra concesionaria por un precio mucho más bajo.

Suena absurdo, ¿no? Puede ser, pero según el lugar donde compres tus medicamentos con receta, podrías estar cometiendo el mismo error. Como pasa con los autos, los precios de los medicamentos pueden variar mucho según el lugar donde los compres.

Siempre es recomendable consultar en otras farmacias para conseguir el mejor precio. Una clienta de Cigna Healthcare está ahorrando mucho dinero en sus medicamentos con receta por cambiar de farmacia, gracias a la ayuda de la administradora de la atención Angela Sanders.

### Abordar el problema del costo

En su rol de administradora de la atención, Angela revisa regularmente los medicamentos de los clientes para buscar posibles áreas problemáticas, como el costo. Una clienta, Renee\*, le dijo a Angela que le estaba costando pagar sus medicamentos.

“El precio es un gran indicador de si un cliente realmente tomará un medicamento”, cuenta Angela. “Y Renee no podía afrontar el costo de algunos medicamentos que realmente necesitaba”.

Durante su revisión, Angela se enteró de que Renee no estaba usando Express Scripts Pharmacy\*\* para recibir sus medicamentos a domicilio. Como sabía que los medicamentos con receta que se despachan a través de esta farmacia a veces cuestan menos, Angela se puso manos a la obra. Programó una llamada telefónica tripartita con Renee y un representante de Express Scripts Pharmacy.

Renee se sintió aliviada al saber que, al pasarse a Express Scripts Pharmacy para despachar un suministro para 90 días de su medicamento más costoso, su costo bajó de \$225 a un poco más de \$5. ¡Eso representa un ahorro de más de \$800 al año! También obtuvo precios más bajos en otros medicamentos, lo que redujo aún más su costo de desembolso total.

### Beneficios adicionales

Angela no solo le ayudó a Renee a ahorrar dinero. Le permitió tomar su medicamento según lo indicado por su médico. No tomar los medicamentos según las indicaciones es un problema común que puede hacer que los problemas de salud empeoren, y esto puede suceder cuando a las personas les cuesta afrontar el costo de sus medicamentos con receta.

“A algunos clientes también les cuesta ir a la farmacia”, expresa Angela. En ese caso, ella les sugiere la opción de entrega a domicilio.

Angela Sanders, MSW, LCSW  
Administradora de la atención de Cigna Healthcare

O puede que los clientes se confundan con sus medicamentos. En estos casos, "Puedo explicarles mejor las cosas por teléfono que cuando están en una farmacia con una fila de 10 personas detrás", agrega.

Puede que algunas personas duden en cambiar de farmacia al principio. Pero el cambio puede tener beneficios inesperados: la entrega a domicilio es fácil y cómoda, y hasta puede ayudarte a ahorrar dinero en tus medicamentos. Express Scripts Pharmacy también ofrece una opción de despacho automático para que no te quedes sin tu medicamento inesperadamente.

Para averiguar si puedes ahorrar en tus medicamentos con receta, llama a Express Scripts Pharmacy al **1-877-860-0982 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 11 p.m., hora del Centro.

\* El nombre de la clienta se cambió para proteger su privacidad.

\*\* Nuestra red incluye otras farmacias. No todos los planes tienen farmacias preferidas. Para ver la lista completa, visita [CignaMedicare.com](http://CignaMedicare.com). Es posible que Express Scripts también tenga contrato con otros planes Medicare Advantage. The Express Scripts Pharmacy es una marca comercial de Express Scripts Strategic Development, Inc.

# Walgreens

## Nunca dejes de tomar tus medicamentos

Tomar tus medicamentos exactamente según las indicaciones es una de las mejores maneras de controlar efectivamente tus condiciones crónicas. Esto incluye tus medicamentos con receta y las vitaminas, suplementos y medicamentos de venta sin receta que tomes regularmente. Después de todo, los medicamentos solo funcionan si los tomas según las indicaciones.

### Consejos para no perder la constancia:

1. Habla con tu farmacéutico para comprender qué estás tomando y por qué. Es importante conocer los posibles efectos secundarios y cuándo deberías tomar tus medicamentos.
2. Revisa tus medicamentos cuando visites a tu médico.
3. Inscríbete en el servicio de renovaciones automáticas\* de tus medicamentos.
4. Evalúa la posibilidad de usar el servicio de entrega a domicilio para tus medicamentos con receta.
5. Usa un pastillero para evitar saltarte dosis.
6. Usar una aplicación móvil, como la aplicación de Walgreens, puede simplificar el manejo de tus medicamentos. Para obtener consejos sobre el uso de la aplicación, visita tu tienda de Walgreens local.

P. D.: No te olvides de ponerte la vacuna antigripal anual. Programa la tuya hoy mismo en [Walgreens.com/ScheduleVaccine](http://Walgreens.com/ScheduleVaccine).†

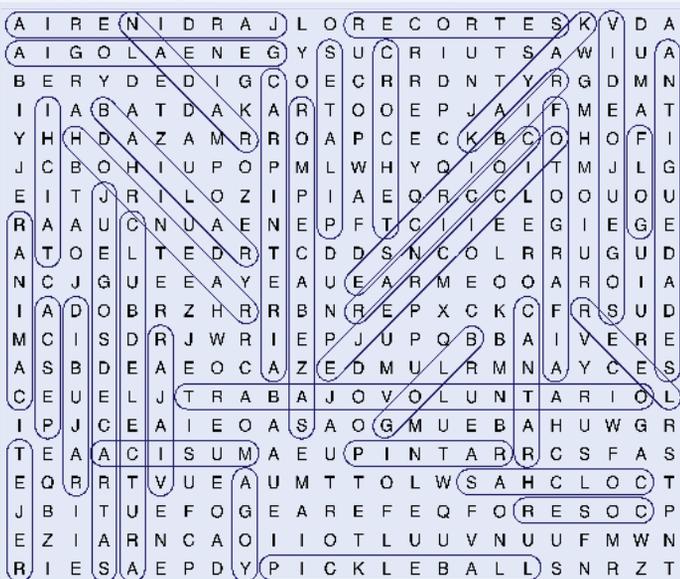
\* El servicio de renovaciones automáticas no está disponible en todos los estados ni para todos los medicamentos con receta. Tu plan de seguro también puede afectar tu elegibilidad. Pídele detalles a tu farmacéutico.

† Las vacunas se encuentran sujetas a disponibilidad. Es posible que se apliquen restricciones según el estado, la edad y relacionadas con la salud.

Nuestra red incluye otras farmacias.

## SOLUCIÓN DEL JUEGO DE PALABRAS

de la página 9





PO Box 20012  
Nashville, TN 37202

Información sobre la salud y  
el bienestar o sobre prevención

¡Abre para leer la nueva edición de  
**Más de la vida!**

**Qué encontrarás adentro:**

