

# ASPIRE

Verano 2025

**Señales visibles de demencia y Alzheimer, y cómo ayudar**

**Miniderrames cerebrovasculares: ¿Qué son y qué debe hacer si sufre uno?**

**No deje que la artritis lo deje fuera de acción**

**Enfoque en la farmacia: ¿Está tomando sus medicamentos según las indicaciones?**



# EN ESTA EDICIÓN

3 ¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR LAS DIRECTRICES DE COBERTURA MÉDICA PARA LOS PLANES MEDICARE ADVANTAGE DE AVMED?

4 SEÑALES VISIBLES DE DEMENCIA Y ALZHEIMER, Y CÓMO AYUDAR

6 MINIDERRAMES CEREBROVASCULARES: ¿QUÉ SON Y QUÉ DEBE HACER SI SUFRE UNO?

8 NO DEJE QUE LA ARTRITIS LO DEJE FUERA DE ACCIÓN

10 ENFOQUE EN LA FARMACIA: ¿ESTÁ TOMANDO SUS MEDICAMENTOS SEGÚN LAS INDICACIONES?

11 Parfaits de arándanos y melocotón de la Chef Patty



# ASPIRE

**Ana M. Eberhard**

Vicepresidenta,  
Experiencia de los Miembros

AvMed, uno de los planes de salud más grandes de la Florida sin fines de lucro, proporciona beneficios de salud de calidad en todo el estado.

Consulte siempre con su Médico de atención primaria (PCP) con respecto a consejo médico. La información de salud en esta publicación no pretende reemplazar las directivas de su médico.

ASPR-FL20-M002 AvMed, Inc. Cobertura proporcionada por o a través de AvMed, Inc. (plan de beneficios de salud). Los planes contienen limitaciones y exclusiones.

AvMed *ASPIRE* es una publicación de AvMed.

Centro de Atención  
Para Miembro de AvMed  
**1-800-782-8633** (TTY 711)

**Del 1 de octubre al 31 de marzo**, de 8 am a 8 pm; 7 días a la semana. **Del 1 de abril al 30 de septiembre**. Lunes a viernes de 8 am a 8 pm y sábados, de 9 am a 1 pm.

**[www.AvMed.org](http://www.AvMed.org)**

AvMed habla su idioma

Aspire is available in English on our website: <https://www.avmed.org/news/publications/medicare/>

Aspire está disponible en Español en nuestro sitio web: <https://espanol.avmed.org/news/publications/medicare/>

# ¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR LAS PAUTAS DE COBERTURA MÉDICA PARA LOS PLANES MEDICARE ADVANTAGE DE AVMED?

Puede encontrar información sobre las fuentes de criterios de cobertura que utilizamos para determinar la necesidad médica de nuestros planes de Medicare en el sitio web de AvMed en: [https://www.AvMed.org/media/goeb3u5u/medical-necessity-coverage-criteria-summary\\_effective-january-2025.pdf](https://www.AvMed.org/media/goeb3u5u/medical-necessity-coverage-criteria-summary_effective-january-2025.pdf)

También puede encontrar la lista completa de nuestras pautas de cobertura interna de Medicare utilizadas para las determinaciones de necesidad médica y nuestra revisión de nuevos desarrollos en tecnología a través de nuestro Comité de Evaluación de Tecnología Médica (MTAC) en el sitio web de AvMed en: <http://www.AvMed.org/about-us/corporate-governance-andresponsibility/medical-technology-coverage-guidelines/>

Nuestras directrices de cobertura médica pueden cambiar ocasionalmente. También puede consultar los próximos cambios en los criterios de cobertura de necesidad médica para miembros de Medicare Advantage en esta página.

Actualmente se encuentran publicados en esta área los próximos cambios en las pautas de cobertura médica para los siguientes tipos de servicios:

- Pruebas de diagnóstico y procedimientos quirúrgicos para ciertos servicios de cardiología para pacientes hospitalizados y ambulatorios, a partir del 15 de agosto de 2025.
- Pruebas de diagnóstico para pacientes ambulatorios para ciertos servicios de radiología de alta tecnología, como resonancias magnéticas y tomografías computarizadas, a partir del 15 de agosto de 2025.

Estamos modificando las directrices de cobertura médica para algunos de estos servicios debido a la actualización de las directrices clínicas de la organización que las originó y/o a la revisión y actualización anual. Puede encontrar una lista de los servicios específicos con las actualizaciones de las directrices de cobertura médica y los cambios realizados en: <http://www.AvMed.org/about-us/corporate-governance-and-responsibility/medical-technology-coverage-guidelines/>

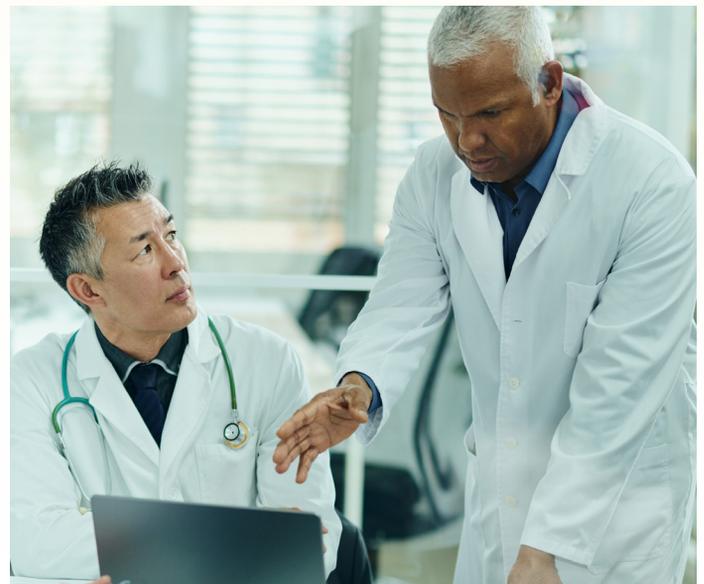
Tenga en cuenta que, para nuestros planes Medicare Advantage, AvMed ya no implementará el uso de las siguientes fuentes de criterios que previamente estaban programadas para entrar en vigencia el 1 de julio de 2025:

- Criterios de OncoHealth para Servicios de Oncología Radioterapéutica (que utilizan partículas u ondas de alta energía para destruir o dañar las células cancerosas) y Pruebas Genéticas Oncológicas.
- Criterios de OncoHealth para Medicamentos de la Parte B para Servicios de Oncología.

Actualizaciones de la Parte B de Medicare de AvMed Medival, actualizaciones de la Política de la Parte B de Medicare Medical, vigentes a partir del 15 de agosto de 2025, incluyen los siguientes medicamentos:

1. Qfitlia
2. Onapgo
3. Encelto
4. Ryoncil

La política completa con criterios se puede consultar en <https://shorturl.at/YmUq>



# SEÑALES VISIBLES DE DEMENCIA Y ALZHEIMER, Y CÓMO AYUDAR



Perder las gafas para leer. Olvidar pagar una factura. Pensar que es viernes cuando en realidad es jueves. Cuando estas cosas ocurren ocasionalmente, pueden atribuirse a olvidos comunes propios de la edad, según el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. Pero si su ser querido mayor experimenta problemas más graves de memoria y razonamiento, podría ser un signo de demencia.

Esto es lo que necesita saber para identificar signos de demencia en un ser querido mayor y cómo apoyarlo (y apoyarse a sí mismo) durante el proceso de cuidado.

**¿Cuáles son los signos y síntomas de la demencia en los adultos mayores?**

La demencia es un término que se utiliza para describir un grupo de trastornos neurológicos, incluida la enfermedad de Alzheimer, que afectan al cerebro. Se caracteriza por problemas con el pensamiento, la memoria y el razonamiento.

La pérdida de memoria es quizás el síntoma más conocido de la demencia, pero no es el único. Además, los síntomas varían según el tipo de demencia que se padezca. Los síntomas de la demencia incluyen, entre otros:

- Apatía o indiferencia hacia los sentimientos de los demás
- Problemas de equilibrio y movilidad

- Perderse en un barrio conocido
- Alucinaciones, delirios y paranoia
- Impulsividad
- Pérdida de memoria y confusión
- Deficiencia de juicio y razonamiento
- Problemas para leer y escribir
- Repetición de preguntas
- Cambios en el habla
- Tardar más de lo habitual en completar tareas rutinarias
- Dificultad para comprender o expresar pensamientos
- Uso de palabras inusuales para referirse a objetos familiares
- Cambios en la visión

### ¿Cómo puedo ayudar a un ser querido mayor con demencia?

Si nota cambios en las habilidades de pensamiento o memoria de su ser querido, considere conversar con él. Puede compartir sus inquietudes y hablar con él sobre la posibilidad de visitar a un profesional de la salud que pueda diagnosticarlas y ayudarlo a crear un plan de atención.

Las investigaciones sugieren que fomentar hábitos saludables y emplear estrategias como las que se describen aquí puede ayudar a frenar el deterioro cognitivo para que una persona con demencia pueda conservar sus capacidades por más tiempo.

- **Abordar otros problemas de salud que puedan contribuir a su deterioro cognitivo.** La demencia suele progresar más rápido en personas con otras afecciones, como la diabetes. Es importante asegurarse de que su ser querido esté al día con sus visitas a su médico de cabecera.
- **Anímelos a limitar el consumo de sustancias.** El tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol se han relacionado con el deterioro cognitivo. Si su ser querido bebe, ayúdele a no consumir más de una (1) bebida al día.

- **Ayúdelos a llevar una dieta nutritiva.** Procure llenar su plato con abundantes frutas, verduras, legumbres y cereales integrales. Puede facilitar la hora de comer preparando platos con antelación para guardarlos en el refrigerador o el congelador.
- **Anímelos a hacer ejercicio con regularidad.** Se ha demostrado que la actividad física regular mejora la función cognitiva, incluso en personas con problemas de memoria. Considere invitar a su ser querido a una clase de fitness con usted. Incluso salir a caminar y desherbar el jardín juntos cuenta.
- **Asegúrese de que duerma lo suficiente.** Dormir de 7 a 8 horas cada noche puede ayudar a prevenir el avance de los problemas cognitivos. Si su ser querido vive solo y suele trasnochar, considere programar una alarma para que sepa cuándo es hora de acostarse.
- **Manténgase al día con sus exámenes de audición y visión.** La pérdida de audición y visión sin tratar puede contribuir a problemas de pensamiento y memoria. Asegúrese de que su ser querido esté al día con estos importantes exámenes.
- **Ayúdelos a mantener una vida social.** Las personas que se sienten conectadas con otras personas tienen menos probabilidades de tener problemas cognitivos que quienes se sienten solos o socialmente aislados. La biblioteca local de su ser querido podría tener recursos sobre clubes y organizaciones locales a los que puede unirse para conocer gente nueva.
- **Use estrategia de memoria en su casa.** Colocar calendarios y etiquetas en la casa de su ser querido puede ayudarlo a recordar.

Cuidar a alguien con demencia puede ser difícil tanto para usted como para su ser querido. Si bien actualmente no existe cura, estas son solo algunas maneras de aliviar los síntomas y ayudar a su ser querido a retrasar la progresión de la enfermedad, y ayudar a los cuidadores, como usted, a mantenerse fuertes por sí mismos y por ellos.

# MINIDERRAMES CEREBROVASCULARES: ¿QUÉ SON Y QUÉ DEBE HACER SI SUFRE UNO?



¿Sabe la diferencia entre un derrame cerebral y un miniderrame cerebral? Ambos son problemas de salud graves causados por interrupciones en el flujo sanguíneo al cerebro. La diferencia radica en la duración de la interrupción. Mientras que un derrame cerebral implica una obstrucción prolongada que puede causar daño cerebral permanente y causar discapacidad permanente, un miniderrame cerebral, también conocido como "accidente isquémico transitorio" (AIT), es temporal y puede resolverse rápidamente. Con un AIT, el flujo sanguíneo normal suele restablecerse en pocos minutos, antes de que se produzcan daños graves. Pero no se confunda: un miniderrame cerebral también es una emergencia.

Aunque no hay forma de saber al principio si sus síntomas se deben a un AIT o a un accidente cerebrovascular grave, sin duda debe considerar un miniderrame cerebrovascular como una señal de alerta crítica. Alrededor del 30 % de las personas que sufren

un AIT sufren un accidente cerebrovascular grave. El riesgo es mayor durante las 48 horas posteriores a un miniderrame cerebrovascular. Sin embargo, si actúa con rapidez y realiza los cambios necesarios a largo plazo, podría prevenir un accidente cerebrovascular grave o reducir la probabilidad de sufrir uno en el futuro.

## **¿Qué causa los bloqueos cerebrales?**

Los vasos sanguíneos bloqueados o estrechados suelen estar causados por depósitos de grasa que se acumulan en ellos. Con el tiempo, estos depósitos pueden romperse, lo que puede provocar coágulos que detienen el flujo sanguíneo.

Los depósitos de grasa pueden ser la causa inmediata, pero el problema subyacente suele ser una enfermedad crónica. Años de hipertensión arterial, diabetes y colesterol alto contribuyen a la formación de placa.

## **¿Cómo luce un miniderrame cerebrovascular?**

Cuando el flujo sanguíneo al cerebro deja de fluir, este puede quedar sin oxígeno y nutrientes. El efecto puede ser diferente para cada persona. En algunos casos, los efectos son tan leves que podrían ignorarse. De hecho, aproximadamente una de cada cuatro personas mayores de 80 años ha sufrido uno de estos accidentes cerebrovasculares silenciosos sin siquiera saberlo. Los posibles signos de un miniderrame cerebrovascular incluyen:

- Debilidad o entumecimiento, especialmente en un lado del cuerpo.
- Visión doble.
- Pérdida del equilibrio.
- Dificultad para hablar o arrastrar las palabras.

### ¿Qué debo hacer si creo que he sufrido un miniderrame cerebrovascular?

Llame al 911 de inmediato si presenta alguno de los síntomas mencionados anteriormente. En el hospital, es posible que le administren un medicamento llamado "activador tisular del plasminógeno" o tPA. Los tPA, a menudo llamados "disolventes de coágulos", pueden deshacer la obstrucción. Deben tomarse dentro de las cuatro (4) horas posteriores a la aparición de los síntomas del accidente cerebrovascular.

#### • **¿Qué debo hacer durante los próximos meses?**

Después de recuperarse del susto inicial, es hora de empezar a planificar su futuro. La primera semana de recuperación es el momento más crítico. Sin embargo, el riesgo de sufrir un nuevo accidente cerebrovascular sigue siendo mayor durante los siguientes tres (3) meses. Aquí le explicamos qué hacer durante ese tiempo.

- **Consulte con un neurólogo.** Después de su miniderrame cerebrovascular, su médico de cabecera probablemente le remitirá a un neurólogo, quien dirigirá su tratamiento de ahora en adelante. Lo más probable es que acabe tomando algún medicamento para reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular, como anticoagulantes para prevenir coágulos sanguíneos o estatinas para controlar el colesterol.
- **Si fuma, tome medidas para dejarlo.** El tabaco está vinculado con un alto riesgo de accidente cerebrovascular, entre muchos otros riesgos para la salud.

- **Consuma más alimentos de origen vegetal.** En un amplio estudio de la Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard, los investigadores descubrieron que quienes consumían más alimentos de origen vegetal (como frutas, verduras, cereales integrales y legumbres), a la vez que limitaban el consumo de bebidas azucaradas y cereales refinados, tenían hasta un 10 % menos de probabilidades de sufrir un derrame cerebral.
- **Empiece a hacer ejercicio con regularidad.** Al adquirir el hábito de hacer ejercicio, puede mejorar dos factores de riesgo de accidente cerebrovascular a la vez: (1) su salud cardíaca y (2) su peso corporal. Pero asegúrese de consultar con su médico de cabecera sobre sus objetivos de ejercicio. Quizás deba empezar poco a poco y luego aumentar la intensidad de sus entrenamientos.
- **Enseñe a sus familiares y amigos qué hacer si vuelve a ocurrir.** Si tiene un riesgo considerable de sufrir un derrame cerebral, asegúrese de que las personas con las que convive o que ve a menudo sepan qué detectar. Usar las señales de advertencia F.A.S.T. de la Asociación Americana de Accidentes Cerebrovasculares es una buena manera de identificar un derrame cerebral. Este práctico acrónimo en inglés (FAST) que significa (RÁPIDO) es una lista de verificación que sus seres queridos y otras personas pueden usar para detectar los signos de un derrame cerebral y saber cuándo llamar al 911.

**F: Face. (Cara).** Pídale a la persona que sonría. ¿Tiene un lado caído?

**A: Arm. (Brazo).** Pídale que extienda los brazos. ¿Tiene uno caído?

**S: Speech. (Habla).** Pídale que diga algo. ¿Suena extraño o no tiene sentido?

**T: Time to call 911. (Es hora de llamar al 911).** Si la respuesta a cualquiera de las preguntas anteriores es sí, necesita asistencia de emergencia.

# NO DEJE QUE LA ARTRITIS LO DEJE FUERA DE ACCIÓN

¿Sufre de dolor y rigidez en las articulaciones? Si usted es uno de los 58.5 millones de estadounidenses con artritis, es hora de empezar a moverse. Leyó bien. Porque, aunque añadir más movimiento a su rutina diaria pueda parecer una mala idea, en realidad es lo que debería hacer para sentirse mejor y mejorar.

El ejercicio regular puede ayudarle a mejorar su equilibrio, fortalecer sus músculos y huesos, y aumentar su energía para que se mantenga activo por más tiempo y se sienta más alerta. Si vive con artritis, el ejercicio de moderado a bajo impacto puede ser beneficioso. Intente concentrarse en estas tres áreas:

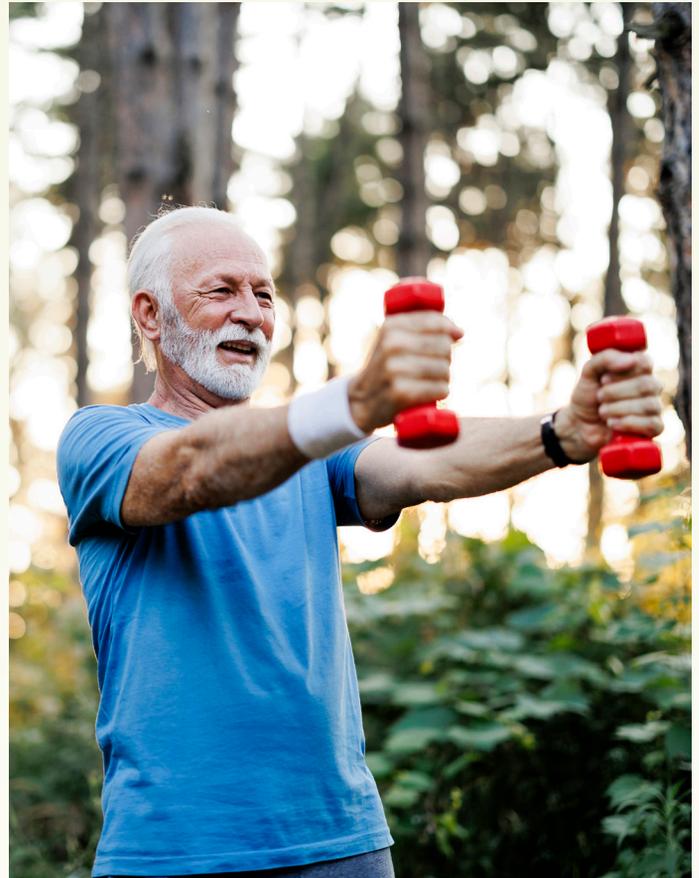
1. Estiramientos de rango de movimiento
2. Cardio de bajo impacto
3. Ejercicios con pesas

Los mejores ejercicios para usted dependerán de las articulaciones más afectadas por su artritis. Aquí le explicamos lo que necesita saber sobre cada tipo de ejercicio, además de algunos movimientos fáciles de seguir para empezar.

## 1. Aumente su rango de movimiento

Comience cada entrenamiento con estiramientos o ejercicios de rango de movimiento para calentar. Consulte con un fisioterapeuta para un programa especializado o empiece con estos ejercicios beneficiosos:

- **Tocar los dedos de los pies sentado.** Siéntate en una colchoneta de yoga u otra superficie plana y cómoda con las piernas estiradas. Manteniendo la columna recta, inclínate hacia adelante y extiende las manos hacia los pies hasta sentir el estiramiento. Mantén la postura de 10 a 20 segundos cada vez.
- **Elevación de hombros.** Para este ejercicio, puede tumbarse boca arriba, permanecer sentado en una silla o estar de pie. Gire los hombros hacia atrás y hacia abajo, luego levante lentamente un brazo hasta que la mano esté a la altura del hombro. Mantenga la posición unos segundos y repita con el



otro brazo. Aumente gradualmente hasta 10 repeticiones.

- **Mariposa sentada.** Busque un asiento cómodo con las piernas estiradas y junte las plantas de los pies. Manteniendo la columna recta, exhale mientras se inclina hacia adelante. Debería sentir este estiramiento en las caderas y los muslos.
- **Giro de columna sentado.** Sentado con las piernas extendidas, cruce la pierna izquierda sobre la derecha e intente apoyar el pie izquierdo en el suelo. Envuelva el brazo derecho alrededor de la rodilla izquierda flexionada y siéntese erguido, estirando la columna al girar. Repita con la otra pierna.

## 2. Mantenga su cardio al día

El ejercicio cardiovascular es esencial para mantener la

salud de su corazón, reducir la inflamación y mantener un peso saludable. Las opciones de bajo impacto son especialmente buenas para quienes tienen artritis, ya que reducen la tensión en las articulaciones y, al mismo tiempo, proporcionan un entrenamiento sólido. Pruebe estas actividades para activar su corazón, sin forzar las articulaciones:

- **Camine.** Según la Fundación para la Artritis, caminar es uno de los pilares fundamentales de su rutina de ejercicios. Empiece con cinco (5) minutos y vaya aumentando gradualmente hasta llegar a paseos de 30 a 60 minutos, de tres a cinco veces por semana. Para que el tiempo vuele, escuche música o un audiolibro, o invite a un amigo, ya sea humano o canino.
- **Use el agua para algo más que beber.** Nadar suavemente, hacer aeróbic acuático o caminar por la parte menos profunda de la piscina es una forma fantástica de moverse sin presión articular adicional.
- **De un paseo sin rumbo fijo.** La bicicleta estática le ofrece grandes beneficios cardiovasculares sin riesgo de caídas ni accidentes. Asegúrese de mantenerse hidratado mientras pedalea.

### 3. Practique el levantamiento de pesas (con cuidado)

#### No necesita convertirse en un fisicoculturista

**profesional:** los ejercicios con pesas pueden fortalecer sus músculos para soportar mejor las articulaciones artríticas y reducir la pérdida ósea relacionada con la inactividad. Manteniéndose dentro de su rango de movimiento cómodo y usando pesas de mano, comience con lo básico:

- Flexión de bíceps
- Press o prensa de pecho
- Extensión de tríceps

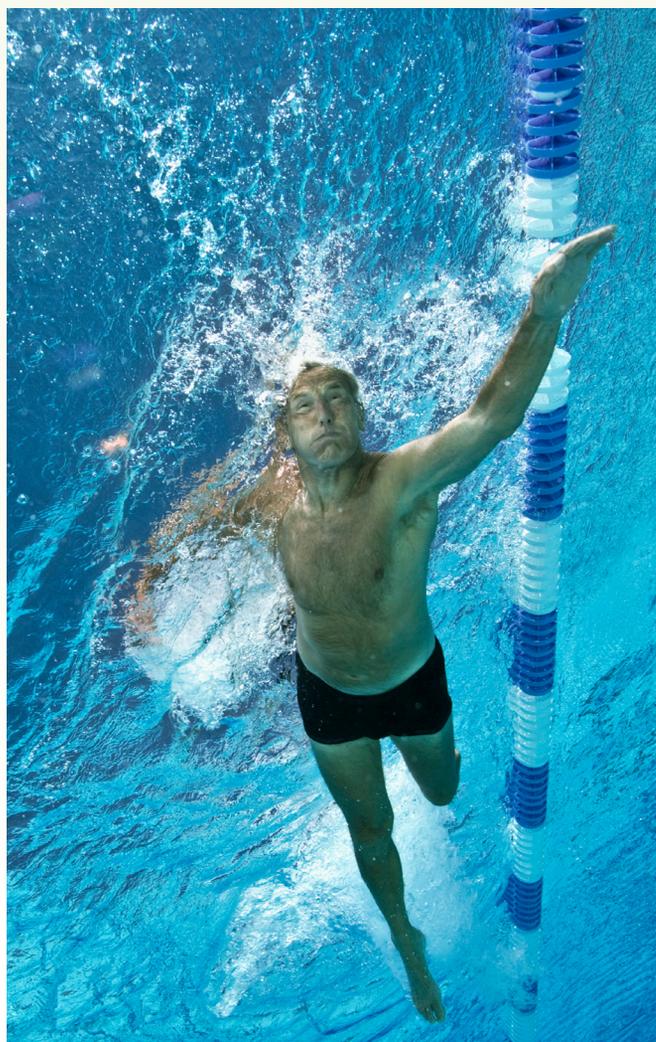
Tome descansos cuando lo necesite y recuerde mantenerse hidratado. Y si nunca ha levantado pesas, considere programar un par de sesiones con un entrenador personal para aprender la técnica correcta y evitar lesiones.

### Cómo integrarlo todo

Aquí le explicamos cómo puede adoptar fácilmente este ejercicio de tres partes para que solo se beneficie y no le cause dolor:

- Elija un momento del día en el que sienta menos dolor.
- Empiece con algunos estiramientos y ejercicios de movilidad.
- Continúe con la parte cardiovascular.
- Termine con algunas repeticiones con mancuernas.

Una vez que le coja el ritmo, notará que duerme mejor, baja algunos kilos y se siente mentalmente más ágil, todo gracias al poder del ejercicio.



# SABIO & SANO

## ENFOQUE EN LA FARMACIA: ¿ESTÁ TOMANDO SUS MEDICAMENTOS SEGÚN LAS INDICACIONES?



Tomar los medicamentos según las indicaciones es una parte importante de su rutina de atención médica. Por supuesto, tomarlos al día ayuda a controlar los síntomas y a controlar las enfermedades crónicas. Pero también puede ayudar a minimizar los costos generales de salud al evitar posibles complicaciones por NO tomarlos.

Si tiene problemas para recordar tomar su medicamento, pruebe estos consejos:

- **Configure una alarma** como recordatorio para tomar su medicamento a la hora adecuada.
- **Tome sus medicamentos a la misma hora todos los días.** Por ejemplo, tomarlos con las comidas, al cepillarse los dientes o al acostarse le ayudará a recordar tomarlos.
- **Aproveche el programa de resurtido de su farmacia.** Muchas farmacias ofrecen recordatorios por mensaje de texto o llamada telefónica para ayudarlo a cumplir con su horario. Registrarse en estos servicios es una manera fácil de recordar tomar sus medicamentos.
- **Use un pastillero y guárdelo en un lugar visible a diario.** Use su límite de medicamentos de venta libre (OTC) a través de NationsBenefits® para pedir uno gratis. Visite el portal para miembros de NationsBenefits® en [AvMed.NationsBenefits.com](https://www.AvMed.NationsBenefits.com) para ver el catálogo de medicamentos de venta libre y hacer un pedido.
- **Use un calendario para anotar cuándo vencen los resurtidos,** de modo que no se quede sin medicamento.
- **Reduzca sus viajes a la farmacia y ahorre dinero con resurtidos para 90 días.** Puede obtener un suministro de medicamentos para 90 días a domicilio o en su farmacia local de la red. El servicio de pedidos por correo de Express Scripts® le entrega a domicilio. Para comenzar, llame a **Express Scripts® al 1-877-800-0885 (TTY: 711)**, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana..

# PARFAITS DE ARÁNDANOS Y MELOCOTÓN DE LA CHEF PATTY

**Rinde: 4 porciones**

**Ingredientes:**

- 2 duraznos grandes, picados
- 1 ½ tazas de arándanos
- ⅓ taza de miel o agave
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 2 tazas de yogur griego natural, escurrido
- ½ naranja fresca, rallada y exprimida
- 1 taza de granola

**Instrucciones:**

En un tazón grande, agregue los duraznos, los arándanos, la miel y las semillas de chía; revuelva bien. En un tazón aparte, mezcle el yogur griego, la ralladura de naranja y 2-3 cucharadas de jugo de naranja. Para armar los parfaits, coloque la fruta en la base, cúbrala con yogur y termine con granola.

¡Disfrute!



- Centro de Atención para Miembros de AvMed  
**1-800-782-8633** (TTY 711)  
Del 1 de octubre al 31 de marzo, de 8 am a 8 pm;  
7 días de la semana.  
Del 1 de abril al 30 de septiembre, de lunes a viernes,  
de 8 am a 8 pm y sábados, de 9 am a 1 pm.
- Enfermeras de guardia de AvMed: **1-888-866-5432**  
(TTY 711) 24 horas del día, 7 días de la semana.
- Línea directa para fraudes y abusos: **1-877-286-3889**
- Sitio web de AvMed: **www.AvMed.org**
- Facebook de AvMed: **f www.Facebook.com/AvMedHealth**

## Reciba **GRANDES NOTICIAS** sobre su salud.

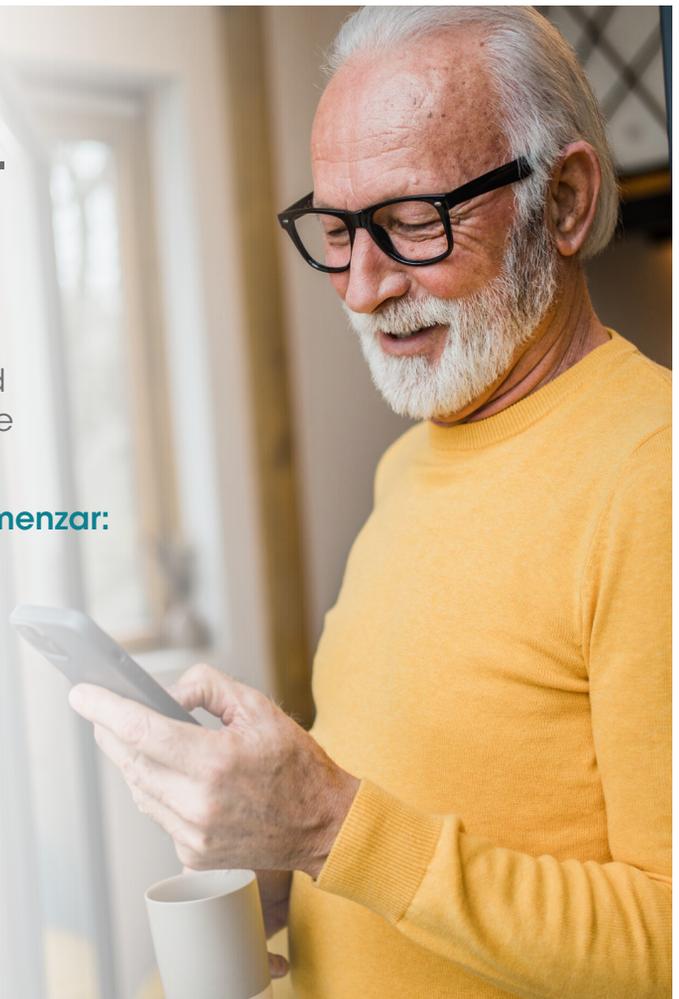
### ¡Regístrese para recibir mensajes de texto!

Desde obtener información esencial sobre salud y bienestar hasta posibles ahorros, **AvMed** ofrece grandes noticias por mensaje de texto.

Escanee el código **QR** a continuación para comenzar:



Solo le enviamos mensajes de texto que sean relevantes para su plan y su salud, y puede elegir dejar de recibirlos en cualquier momento.



AvMed Medicare es un plan HMO con contrato de Medicare.  
La inscripción en AvMed Medicare depende de la renovación del contrato.