

PA HEALTH

SU GUÍA DE FITNESS Y BIENESTAR

GEISINGER 65 FORWARD
EDICIÓN ESPECIAL, OTOÑO DE 2020

**SENTIRSE
MEJOR QUE
NUNCA**



CÓMO ENTENDER MEDICARE

ATENCIÓN VERDADERAMENTE CONVENIENTE

EL LADO DIVERTIDO DE ESTAR SANO

Encuétrenos en internet,
[en geisinger.org/PAHealth](https://www.geisinger.org/PAHealth)



La tercera parte de los pacientes de Geisinger tienen más de 65 años, y esa cifra va en aumento. Por eso creamos 65 Forward exclusivamente para ellos. Es un enfoque revolucionario sobre la atención primaria, y es posible gracias al plan Geisinger Gold Medicare Advantage.

Los centros médicos 65 Forward de Geisinger cubren totalmente las necesidades de bienestar de las personas a nivel físico, emocional y social. Los médicos atienden a menos pacientes, lo que significa que pueden dedicarle más tiempo a cada uno de ellos. Tiempo para construir relaciones, responder preguntas y crear tratamientos médicos personalizados que mejoren la salud.

Los análisis de laboratorio y las pruebas radiológicas se hacen en el lugar, lo que significa que los resultados se obtienen antes y muchas veces las intervenciones pueden empezar de inmediato, como parte de una experiencia de “atención integral”.

Y eso es solo el principio.

Los miembros de 65 Forward trabajan con coordinadores de bienestar capacitados especialmente, que diseñan programas de ejercicios que se adaptan al nivel y a las necesidades de fitness únicas de cada persona. Nuestros centros ofrecen modernos gimnasios y distintas clases de fitness, como yoga y circuitos

de entrenamiento, además de programas que tratan nuestras necesidades específicas a medida que envejecemos, como clases para mejorar el equilibrio y tratar enfermedades crónicas.

Los comentarios que escuché de miembros en nuestros centros de Scranton y Kingston destacan el haber hecho nuevos amigos, un gran aprecio por nuestro personal y cuidadores y, sobre todo, sentirse mejor que nunca. Nada me alegra más. Abriremos nuevos centros de 65 Forward en Shamokin Dam, Wilkes-Barre y Hazleton, y esto me entusiasma mucho.

Espero que disfrute esta edición de *PA Health*. Si todavía no es miembro de un plan Geisinger Gold, lo invito a que visite GeisingerGold.com para obtener más información. 65 Forward es tan solo uno de los beneficios que disfrutan nuestros miembros como parte de las propuestas del programa.

Si quiere ver más de lo que PA Health tiene para ofrecer, visítenos en internet en geisinger.org/PAHealth.

Le deseo un otoño saludable y feliz, y una vida plena después de los 65.



Jaewon Ryu, MD, JD
Presidente y Director ejecutivo de Geisinger

Si tiene una historia sobre salud asombrosa para compartir, nos encantaría escucharla. Y quizá podamos incluirla en una próxima edición. Envíe un correo electrónico a:

PAHealth@geisinger.edu

En la portada:
65 Forward está ayudando a Liz y a Rick DeStefano de Scranton a vivir una vida plena.

**Director de marketing/
Editor ejecutivo**

DON STANZIANO

**Vicepresidente de
marketing de sistemas**

JEFF BEAN

Escritoras colaboradoras

PAULA FRANKEN

BETH KASZUBA

Directora editorial

JESSICA MARTIN

Diseñador

DAN STIGLER

Geisinger

ÍNDICE



- 4** **HISTORIA DE PORTADA**
Sumándole años a su vida
Por Paula Franken
- 6** **ARTÍCULO PRINCIPAL**
Atención verdaderamente
conveniente
Por Beth Kaszuba
- 8** **EL ABC DE MEDICARE**
Cómo Entender Medicare
Por Beth Kaszuba
- 9** **ATENCIÓN VIP**
Más tiempo con su médico
Por Paula Franken
- 10** **BIENESTAR AL ALCANCE**
El lado divertido de estar sano
Por Beth Kaszuba
- 11** **COMER BIEN**
Vegetales con un toque de limón



EVENTOS SOBRE SALUD EN SU ÁREA

¿Tiene ganas de hacer yoga? ¿Quiere asistir a una clase o a una charla? ¿Es muy joven para participar en 65 Forward?

[Events.geisinger.org](https://events.geisinger.org) ofrece muchísimas oportunidades.

Sumándole años a su vida, y vida a sus años.

POR PAULA FRANKEN



HISTORIA DE PORTADA

No es extraño para Liz y Rick DeStefano de Scranton pasar tres o cuatro días por semana en 65 Forward para tomar una clase por la mañana, almorzar con amigos y luego tomar otra clase por la tarde. “Antes de unirnos a 65 Forward, pasábamos mucho tiempo sentados en casa”, explica la Sra. DeStefano. “Ahora, tenemos de todo para hacer e hicimos muchos amigos nuevos; amigos para toda la vida. La gente de 65 Forward pasó a ser nuestra segunda familia”.

Cada centro de 65 Forward tiene una sala de ejercicios de última generación y un espacio moderno y limpio donde se hacen clases, charlas y actividades sociales. Yoga, cocina, circuitos de entrenamiento, arte y manualidades son solo algunas de las propuestas. También hay juegos

de naipes y de mesa, y cursos más largos diseñados para cubrir necesidades médicas específicas como el control de la diabetes y los problemas de equilibrio que aparecen a medida que envejecemos.

Lou y Barb Borino de Harding son miembros de 65 Forward en Kingston. Unirse a 65 Forward fue una decisión fácil para ellos. Siguieron a su proveedor de atención primaria, James Tricarico, DO, cuando se mudó de la clínica Geisinger Pittston a Geisinger 65 Forward en Kingston.

“El Dr. Tricarico es muy atento. Te mira a los ojos cuando te habla. Nunca está apurado”, afirma el Sr. Borino. “Fuimos a otros lugares en donde los médicos están escribiendo constantemente, sin contacto visual. Todos merecen que los traten como nos tratan a nosotros aquí”.



Liz y Rick DeStefano participan de la clase de arte y manualidades en Geisinger 65 Forward en Scranton.

Al igual que en el centro de Scranton, los miembros en Kingston tienen un equipo entero dedicado a su atención. “Tengo algunos problemas médicos, entonces el equipo diseñó un programa que se ajusta a mis necesidades”, dice el Sr. Borino. “El nutricionista ajustó mi dieta y el coordinador de bienestar diseñó un programa de ejercicios solo para mí. Estoy perdiendo peso... me siento mejor que nunca”.

Si un paciente tiene problemas médicos que requieren hablar con un especialista externo, el equipo ayuda a organizar esas citas. Algunas consultas incluso pueden hacerse mediante telemedicina, desde la comodidad y tranquilidad de la clínica. Los análisis de laboratorio y otras pruebas se hacen en el lugar, para que los miembros no tengan que viajar para hacerlos. Y los resultados se reciben rápidamente, lo que permite que las intervenciones se hagan antes.

“En 65 Forward, puedes conocer personas que están atravesando lo mismo que tú. La camaradería es maravillosa”, dice la Sra. Borino. “Solía imaginarme cómo serían los 70 y pensaba en algo completamente distinto a cómo me siento ahora. La edad es solo un número. Levántense, muévanse, manténganse activos y participen. 65 Forward ayuda a lograr todo eso”.

“La gente de 65 Forward pasó a ser nuestra segunda familia”.

-- Liz DeStefano



*Levántense,
muévanse,
manténganse
activos y
participen.*

Lou y Barb Borino levantan pesas durante una clase grupal de fitness en Kingston. El gimnasio y las clases les ofrecen a las personas de más de 65 años un lugar acogedor para hacer ejercicio, independientemente de cuál sea su estado físico o sus objetivos.

Atención verdaderamente conveniente

ARTÍCULO
PRINCIPAL

*Chequeos.
Evaluaciones.
Diagnóstico
por imágenes.
Todo en un
solo lugar.*

POR
BETH
KASZUBA



¿Alguna vez tuvo que ver a su médico de atención primaria y luego necesitó ir a distintos centros para hacerse análisis de laboratorio o evaluaciones, o para que le tomaran imágenes de diagnóstico?

Mantener un buen estado de salud debería ser más fácil, en especial a medida que envejecemos y nos enfrentamos con problemas médicos nuevos o diferentes. Y trasladarse también puede ser un reto.

En Geisinger 65 Forward tenemos más servicios en un solo lugar, para que la atención médica sea mucho más cómoda para las personas de más de 65 años.

“Los centros de salud y bienestar de Geisinger 65 Forward ofrecen todo lo que se necesita en un entorno tan tranquilo y relajante que se siente más como un spa que como una clínica”, dice George Avetian, DO, médico de cabecera de 65 Forward. “Conseguirá citas en el mismo día, visitas más largas, actividades sociales y educativas y un plan de bienestar personal, todo en un solo lugar”.

A cada miembro de 65 Forward se le asigna un médico de atención primaria que lidera el equipo y lo conoce personalmente.

Además de tener visitas más largas con los pacientes, los médicos de 65 Forward pueden:

- Ayudarlo a mantenerse sano con evaluaciones preventivas.
- Ayudarlo a tratar las condiciones crónicas, como diabetes, asma, enfermedades del corazón y artritis.
- Coordinar su atención remitiéndolo al especialista indicado, como un endocrinólogo, un psiquiatra o un cirujano, de ser necesario. Esto es realmente útil si tiene problemas médicos complicados que requieren que vea a muchos especialistas.
- Tratar sus problemas médicos imprevistos, desde resfriados y sarpullidos, hasta lesiones comunes como desgarros musculares o torceduras.

¿Necesita ayuda para usar la cobertura del seguro?

No hay problema.

Su equipo de atención de 65 Forward también lo ayudará con eso.

“También hay enfermeros, un coordinador de bienestar, un farmacéutico, un dietista y otros miembros del personal que trabajan con usted”, señala el Dr. Avetian. “Este enfoque de equipo significa que siempre va a tener alguien a quién acudir”.

Y quizá lo mejor de todo, si cree que necesita atención o tiene preguntas, puede pasar en cualquier momento durante el horario de atención habitual sin llamar antes para hacer una cita.

Es atención médica de gran calidad en su barrio, diseñada específicamente para que cada miembro disfrute de una vida más larga, sana y sencilla.



Estamos aceptando pacientes nuevos en todos los centros

No es demasiado pronto para hacer una cita o reservar un recorrido, incluso en nuestros centros médicos más nuevos.

Centros que ya están en funcionamiento

Scranton
3 W. Olive St.
866-414-9105
[geisinger.org/GoingForwardScranton](https://www.geisinger.org/GoingForwardScranton)

Kingston
499 Wyoming Ave.
866-308-4785
[geisinger.org/GoingForwardKingston](https://www.geisinger.org/GoingForwardKingston)

Centros que se inauguran en octubre de 2020

Shamokin Dam
30 Baldwin Blvd.
866-711-7745
[geisinger.org/GoingForwardShamokinDam](https://www.geisinger.org/GoingForwardShamokinDam)

Wilkes-Barre
41 S. Main St.
866-768-0336
[geisinger.org/GoingForwardWB](https://www.geisinger.org/GoingForwardWB)

Centros que se inauguran en noviembre de 2020

Hazleton (West Hazleton Plaza)
180 Susquehanna Blvd. (Rte. 93)
866-885-3509
[geisinger.org/GoingForwardHazleton](https://www.geisinger.org/GoingForwardHazleton)

Cómo Entender Medicare

*Es
más
fácil
de lo
que
cree.*

POR
BETH
KASZUBA



Leer sobre Medicare puede ser como mirar fijamente un plato de sopa de letras. Puede sentir que hay muchas letras dando vueltas y que ninguna tiene sentido.

Pero los puntos básicos de Medicare no son demasiado complicados. Y una vez que conoce lo básico, es más fácil descubrir cuál es la cobertura indicada en su caso.

¿Un buen punto de partida? Familiarizarse con las cuatro partes de Medicare.

- La **Parte A** ayuda a cubrir las cosas grandes, como hospitalizaciones y atención de enfermería especializada.
- La **Parte B** ayuda a cubrir la atención de rutina, como visitas al médico y atención preventiva.
- La **Parte C** (también llamada Medicare Advantage) incluye beneficios de la Parte A y la Parte B y:
 - » generalmente, tiene primas mensuales bajas o no tiene primas;
 - » generalmente, incluye beneficios de medicamentos con receta;
 - » limita sus gastos de bolsillo;
 - » puede incluir beneficios adicionales como atención dental, de la visión, audición y bienestar.
- La **Parte D** es una cobertura de medicamentos con receta aparte.

Con esta información, ya está listo para saber más sobre las opciones de primas y coberturas. Un buen punto de partida es medicare.gov.

Además, recuerde que no debe esperar a cumplir 65 para empezar a planificar su cobertura de Medicare, ni para inscribirse. Aunque no califique para recibir los beneficios completos de Medicare hasta cumplir los 65 años, puede inscribirse incluso 3 meses antes de su cumpleaños. Y si se olvida, también tiene 3 meses después de su cumpleaños para inscribirse en los planes de la Parte A, Parte B y Medicare Advantage como Geisinger Gold, que se ofrecen mediante el Geisinger Health Plan.



Si deja pasar ese plazo, aún puede inscribirse durante el Período de inscripción general, todos los años del 1 de enero al 31 de marzo. También puede hacer cambios en su plan de Medicare Advantage durante el Período de inscripción anual que se hace todos los años del 15 de octubre al 7 de diciembre.*

Ocuparse de su seguro médico es parte de llevar un estilo de vida saludable. Lo mejor de todo es que cuando obtiene la información y la cobertura que necesita, también está protegiendo sus finanzas. Y nunca es demasiado pronto para empezar a explorar sus opciones. Visite GeisingerGold.com para obtener más información.

Los planes HMO, PPO y HMO D-SNP de Geisinger Gold Medicare Advantage son planes médicos que ofrece Geisinger Health Plan/Geisinger Indemnity Insurance Company, mediante un contrato con Medicare. La continuación de la inscripción en Geisinger Gold depende de la renovación del contrato anual.

**Si aún trabaja y tiene la cobertura de un Plan médico colectivo de su empleador (Employer Group Health Plan, EGHP), cuando sea elegible para Medicare por primera vez, tendrá un Período de inscripción especial de 8 meses que empieza el mes posterior a la finalización de su empleo o el mes posterior a la finalización del EGHP, lo que suceda primero.*

Y0032_20260_6_C 9/16/20

Más tiempo con su médico.

POR PAULA FRANKEN

¿No es genial cuando tiene el tiempo suficiente para hacer algo como se debe?

Cada médico en los centros de Geisinger 65 Forward atiende a un máximo de 450 pacientes. El promedio nacional es de 2,500. Jovan Adams, DO y Gary Kemberling, DO, dicen que tener más tiempo para centrarse en las personas que atienden es lo que los atrajo de 65 Forward.

Nacida en Pennsylvania, la Dra. Adams se unió al centro de Kingston en julio de 2020 después de ejercer varios años como médica y directora médica de una residencia de atención de largo plazo en Georgia.

“Me encanta poder tomarme el tiempo de construir una relación con mis pacientes”, afirma la Dra. Adams.

“Muchos tienen necesidades médicas complejas, y puedo responder sus preguntas minuciosamente y hacer un seguimiento rápido con las pruebas y los tratamientos, porque los análisis de laboratorio y otras pruebas se hacen aquí mismo. Además, puedo verlos de inmediato si necesitan una cita”.



El Dr. Kemberling se unirá al centro de Shamokin Dam cuando se inaugure en octubre, después de 29 años como médico de cabecera en Selinsgrove. Espera tratar a muchos de los mismos pacientes que se han tratado con él por años, y ahora tendrá más tiempo para dedicarle a cada uno. “Podré manejar mejor su atención”, explica. “No solo tendré más tiempo para pasar con ellos, sino que también seré parte de un equipo de atención que incluye enfermeros, un coordinador de bienestar, un farmacéutico, un dietista y más personal. Podré consultar a cualquiera de ellos con solo cruzar el pasillo. Esto realmente es atención VIP para los adultos mayores”.

Es mejor para todos.



El lado divertido de estar sano

Hacer ejercicio puede ser entretenido cuando está con amigos.

POR BETH KASZUBA

BIENESTAR
AL ALCANCE

El énfasis en la seguridad incluye las precauciones contra la propagación del COVID-19



No hay dudas de que el ejercicio es bueno para el cuerpo y la mente. Pero ir al gimnasio puede ser incómodo e incluso intimidante si las clases son demasiado grandes o usted está recién empezando, o retomando, una rutina de ejercicio.

“Hacer ejercicio en un entorno relajado y alentador, especialmente si empieza con amigos, puede ayudar a que estar en forma sea más divertido”, afirma Katrina Dessino, especialista sénior en bienestar en Geisinger 65 Forward.

“Nuestras clases son como pequeñas familias”, dice la Sra. Dessino, y agrega: “Esté en un nivel más alto o esté recién empezando, el gimnasio es una parte importantísima de su salud y su bienestar”.

La Sra. Dessino comenta que cada centro médico de 65 Forward tiene equipo para las personas a las que les gusta hacer ejercicio por su cuenta. Pero las clases, que van desde yoga en silla hasta grupos de caminata al aire libre, son populares.

“Siempre buscamos nuevas cosas para ofrecer, como percusión aeróbica”, agrega.

Y cada miembro de 65 Forward tiene la ventaja de consultar a coordinadores de bienestar que pueden hacer evaluaciones del estado físico y proporcionar orientación personalizada.

“Nos centramos en que las personas hagan ejercicio de manera segura mientras mejoran su equilibrio y su resistencia”, explica la Sra. Dessino.

Geisinger 65 Forward

| Monday | Tuesday |
|--|---|
| 1 Circuit training* 9-9:45 a.m. Strength & stretch* 3-3:45 p.m. Limit 5 participants | 2 Walking group Kirby park track 9:30 -10 a.m. Limit 10 participants Circuit training* 12:30-1:15 p.m. Limit 5 participants |
| 8 Circuit training* 9-9:45 a.m. Strength & stretch* 3-3:45 p.m. Limit 5 participants | 9 Walking group Kirby park track 9:30 -10 a.m. Limit 10 participants Circuit training* 12:30-1:15 p.m. Limit 5 participants |
| 15 Circuit training* 9-9:45 a.m. Virtual healthy eating 1:30-2:30 p.m. Strength & stretch* 3-3:45 p.m. Limit 5 participants | 16 Walking group Kirby park track 9:30 -10 a.m. Limit 10 participants Circuit training* 12:30-1:15 p.m. Limit 5 participants |

El énfasis en la seguridad incluye las precauciones contra la propagación del COVID-19. Todos los centros de 65 Forward están limitando la cantidad de participantes en las clases, estableciendo una distancia segura entre las personas, cumpliendo las directrices de uso de mascarillas y manteniendo las superficies desinfectadas e impecables.

Sociabilizar (de manera segura) para gozar de buena salud

Los miembros de Geisinger 65 Forward no solo se conectan mientras sudan haciendo ejercicio. También aprovechan las actividades sociales como excursiones por el día, clases de manualidades, clubes de lectura y fiestas temáticas relacionadas con festividades. Y todas se hacen prestando la misma atención a la seguridad.

“Recibo muchos comentarios de las personas; algunas disfrutan haciendo actividades con su pareja, mientras que otras dicen: ‘Si no viniera aquí, estaría solo en casa’”, dice la Sra. Dessino, observando que la sociabilización es también fundamental para tener una buena salud.

Agrega: “Es fantástico tener todas estas opciones en un solo lugar. Las personas vienen para tener una cita con el médico y se quedan para hacer una clase de ejercicio... todo cerca de su casa”.

Este es un cronograma reciente de clases de 65 Forward. Incluso con clases de tamaño limitado por la pandemia, hay mucho para hacer en la semana.

| Wednesday | Thursday | Friday |
|---|---|--|
| <p>3</p> <p>Circuit training* 9-9:45 a.m. Limit 5 participants</p> | <p>4</p> <p>Walking group Kirby park track 9:30 -10 a.m. Limit 10 participants Circuit training* 12:30-1:15 p.m. Limit 5 participants</p> | <p>5</p> <p>Circuit training* 9-9:45 a.m. Strength & stretch* 3-3:45 p.m. Limit 5 participants</p> |
| <p>10</p> <p>Circuit training* 9-9:45 a.m. Limit 5 participants</p> | <p>11</p> <p>Walking group Kirby park track 9:30 -10 a.m. Limit 10 participants Circuit training* 12:30-1:15 p.m. Limit 5 participants</p> | <p>12</p> <p>Circuit training* 9-9:45 a.m. Strength & stretch* 3-3:45 p.m. Limit 5 participants</p> |
| <p>17</p> <p>Circuit training* 9-9:45 a.m. Limit 5 participants Memory lane+ +in clinic 9 – 4 p.m.</p> | <p>18</p> <p>Walking group Kirby park track 9:30 -10 a.m. Limit 10 participants Virtual Picnic ++ 12 – 1p.m. Circuit training* 12:30-1:15 p.m. Limit 5 participants</p> | <p>19</p> <p>Circuit training* 9-9:45 a.m. Strength & stretch* 3-3:45 p.m. Limit 5 participants</p> |



Vegetales con un toque de limón

Las elecciones de estilo de vida, como la comida que decide comer, pueden tener un gran impacto sobre el tiempo que vivirá. Este sabroso plato, uno de los favoritos de la dietista de 65 Forward, Pamela Charney, RD, PhD, es fácil de preparar, no tiene colesterol, tiene solo 25 calorías y tiene vitaminas saludables, incluyendo A y C.

Ingredientes:

- 2 tazas de brócoli, cortado en floretes
- ½ coliflor pequeña, cortada en floretes
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharaditas de perejil fresco picado



Instrucciones:

1. Cocine el brócoli y la coliflor al vapor hasta que estén tiernos, aproximadamente unos 10 minutos.
2. En una olla pequeña mezcle el jugo de limón, el aceite de oliva y el ajo, y cocine a fuego bajo de 2 a 3 minutos.
3. Ponga los vegetales en una bandeja. Vierta la salsa de limón sobre los vegetales. Decore con el perejil y sirva.

“Me encanta esta receta porque es rápida y fácil. Además, es versátil; se pueden cambiar los vegetales o los aderezos y servirse caliente o fría. Y se pueden agregar o quitar ingredientes según la cantidad de comensales hambrientos que haya que alimentar”.

— Pamela Charney, RD, PhD
Dietista de 65 Forward



GEISINGER GOLD

Los planes que planifican más.



La mayoría de los planes Geisinger Gold Medicare Advantage incluyen su cobertura hospitalaria, médica y de medicamentos con receta, además de otros beneficios como cobertura dental y de la visión.

Algunos, como Geisinger 65 Forward, ofrecen un enfoque de la atención médica completamente nuevo para quienes tienen más de 65 años.

Y todos le ponen un tope a sus gastos anuales de bolsillo.

Así, estar sano es más fácil que nunca.

¿Quiere saber todo lo que Geisinger Gold tiene para ofrecer?

Llame al: **866-326-6451**

O visite: **GeisingerGold.com**

Los planes HMO, PPO y HMO D-SNP de Geisinger Gold Medicare Advantage son planes médicos que ofrece Geisinger Health Plan/Geisinger Indemnity Insurance Company, mediante un contrato con Medicare. La continuación de la inscripción en Geisinger Gold depende de la renovación del contrato anual. Geisinger Gold cumple las leyes federales de derechos civiles correspondientes y no discrimina por raza, color, país de origen, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, ni orientación sexual. ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 800-447-4000 (TTY: 711).

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 800-447-4000 (TTY: 711)。

Geisinger