Conexión CarePlus



Calendario de eventos

¡Ahora puede disfrutar de presentaciones educativas sobre diversos temas informativos desde la comodidad de su hogar!

Edición 18

julio a diciembre de 2026

CarePlus HEALTH PLANS™

Índice

Presentaciones **4**

Conozca el Departamento de Servicios Sociales CarePlus **4**

Salud y bienestar **4**

Cómo acceder **14**

Vea temas disponibles y regístrese por Internet **16**

Únase a la reunión de Zoom después de registrarse **17**



Disponible desde la comodidad de su hogar, Conexión CarePlus es una serie de presentaciones virtuales por teléfono y por internet para los afiliados de CarePlus.

Conexión CarePlus está compuesto por los participantes, el personal, los moderadores y presentadores, los cuales valoran el crecimiento y el equilibrio continuos entre las opciones físicas, mentales, sociales y de estilo de vida que promueven la salud y el bienestar. Los participantes de Conexión CarePlus pueden asistir a presentaciones virtuales ofrecidas en distintos horarios y sobre diversos temas.

Conexión CarePlus es gratuito para todos los afiliados de CarePlus.



Elija las presentaciones a las que quisiera asistir y siga las instrucciones para registrarse con el fin de reservar su lugar. Tenga en cuenta que los cupos pueden ser limitados.

Conozca el Departamento de Servicios Sociales de CarePlus

Departamento de Servicios Sociales

Los beneficiarios de Medicare con ingresos y bienes limitados pueden calificar para programas estatales y/o federales. Conozca qué asistencia puede estar disponible para usted.

- ☐ Jueves, 16 de julio a las 9:30 a.m. EST
- ☐ Jueves, 20 de agosto a las 4:00 p.m. EST
- ☐ Martes, 22 de septiembre a las 9:30 a.m. EST
- ☐ Martes, 20 de octubre a las 4:00 p.m. EST
- ☐ Martes, 17 de noviembre a las 9:30 a.m. EST
- ☐ Miércoles, 16 de diciembre a las 3:00 p.m. EST

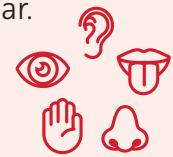


Salud y bienestar

El envejecimiento y los cinco sentidos

Los sentidos de la vista, el tacto, el olfato, el gusto y el oído nos ayudan a conectar con el mundo. El proceso natural de envejecimiento y otros factores pueden afectar a nuestros órganos sensoriales y la forma en que percibimos la información de nuestro entorno. Acompáñenos a aprender más sobre cómo cuidar nuestros sentidos y su impacto en el bienestar.

- ☐ Miércoles, 8 de julio a las 2:00 p.m. EST



Envejecimiento y salud sexual

La salud sexual en los adultos mayores puede pasarse por alto y no hablarse con frecuencia de ella. Los cambios relacionados con la edad y otros factores pueden afectar la función y salud sexual. Únase a nosotros para aprender más sobre la salud sexual en adultos mayores.



- ☐ Viernes, 21 de agosto a las 9:30 a.m. EST
- ☐ Jueves, 10 de diciembre a las 3:30 p.m. EST

Alzhéimer

El alzhéimer es una enfermedad cerebral irreversible que está estrechamente relacionada con la demencia. Aprenda a detectar los primeros síntomas del alzhéimer y a tratar la condición médica una vez que sea diagnosticada.



- ☐ Jueves, 17 de septiembre a las 9:30 a.m. EST
- ☐ Miércoles, 4 de noviembre a las 3:00 p.m. EST

Ansiedad: Reconózcala y actúe

¡No deje que la ansiedad sea el centro de atención en su vida! En esta sesión, descubra los factores que desencadenan este trastorno y explore estrategias para lidiar con esta condición Únase a nosotros para obtener información valiosa sobre cómo manejar la ansiedad y hacer que cada día sea un poco más brillante.



- ☐ Miércoles, 15 de julio a las 3:00 p.m. EST
- ☐ Miércoles, 14 de octubre a las 9:30 a.m. EST

Acceso en línea: **CarePlusHealthPlans.com/conexion**

Prevención del cáncer

¡Tome el control de su salud! Conozca los pasos para reducir los riesgos de cáncer y comprenda el rol vital que tienen la detección temprana y los exámenes de rutina. Únase para obtener información que podría tener un impacto significativo en su bienestar general.



☐ Miércoles, 16 de septiembre a las 9:30 a.m. EST

☐ Miércoles, 21 de octubre a las 2:00 p.m. EST

La Circulación y su salud: ¡dejemos que fluya!

Los padecimientos circulatorios pueden provocar complicaciones graves. Al tomar medidas proactivas, puede reducir su riesgo. Descubra cómo seguir las recomendaciones de su proveedor de atención médica y adoptar un estilo de vida saludable pueden ayudarlo a reducir o prevenir complicaciones de padecimientos circulatorios comunes.



☐ Miércoles, 19 de agosto a las 3:00 p.m. EST

Diabetes

La diabetes es una enfermedad grave. Las personas tienen diabetes cuando sus niveles de glucosa en sangre, a veces llamados azúcar en sangre, son muy elevados. Conozca sobre esta condición médica y aprenda a tomar decisiones saludables que pueden ayudar a mejorar sus síntomas y a reducir las complicaciones de salud relacionadas con la diabetes.



☐ Miércoles, 9 de diciembre a las 9:30 a.m. EST

Manejo de la diabetes y medicamentos

Recibir un diagnóstico de diabetes puede ser difícil, pero comprender claramente cómo manejar la condición es fundamental para la salud a largo plazo. Para ayudarle, hemos creado una serie educativa de cuatro partes sobre la diabetes, cada una enfocada en un aspecto importante del cuidado de la enfermedad. En esta sesión, le orientaremos sobre los aspectos esenciales del manejo de la diabetes, los cambios en el estilo de vida que ayudan a su bienestar, las opciones de medicamentos y los recursos disponibles para ayudarle a superar barreras económicas, para que pueda acceder a la atención que necesita con confianza.



☐ Viernes, 6 de noviembre a las 2:00 p.m. EST

Preparación ante desastres

Prepararnos para desastres naturales y emergencias es importante para garantizar nuestra seguridad. Tómese el tiempo para informarse sobre los desastres más comunes que podrían afectar a Florida y descubra consejos prácticos que le ayudarán a usted y a sus seres queridos a prepararse.



☐ Jueves, 9 de julio a las 9:30 a.m. EST

Ejercicio

El ejercicio es esencial para las personas de todas las edades, incluidos los adultos mayores. Conozca sobre los tipos y la cantidad de actividad física que puede necesitar para estar motivado en su viaje de bienestar.



☐ Miércoles, 12 de agosto a las 9:30 a.m. EST

Frutas y vegetales: los colores son saludables

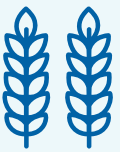
¿Alguna vez se ha preguntado por qué es importante consumir una variedad de colores en las frutas y vegetales? Cada uno de ellos proporciona muchos beneficios para su salud y bienestar. Aprenda qué componentes hay en sus frutas y vegetales, y qué tan importante es incluir cada color.



☐ Miércoles, 23 de septiembre a las 4:00 p.m. EST

Alimentación saludable y diabetes: un camino hacia el bienestar

Vivir con diabetes significa cuidar su alimentación, pero aún así puede disfrutar de muchas de sus comidas favoritos. Nuestra serie de cuatro presentaciones le ayudará a aprender maneras sencillas de cuidarse. En esta sesión, descubrirá cómo algunos alimentos pueden afectar su nivel de azúcar en la sangre, descubrirá consejos sencillos para planificar comidas saludables, y obtendrá ideas para mantenerse sano a diario. Únase a nosotros para aprender cómo una buena alimentación puede ayudarle a vivir una vida feliz y activa con diabetes.



☐ Miércoles, 18 de noviembre a las 9:30 a.m. EST

Vacunas

A medida que envejecemos nuestro sistema inmunitario se debilita, por tal razón las vacunas son muy importantes. Conozca por qué debe vacunarse y de qué manera se podrían prevenir condiciones médicas.



☐ Jueves, 13 de agosto a las 9:30 a.m. EST

☐ Jueves, 3 de diciembre a las 3:30 p.m. EST

Salud renal

Recibir un diagnóstico de diabetes puede ser difícil, pero comprender claramente cómo manejar la condición es fundamental para la salud a largo plazo. Para ayudarle, hemos creado una serie educativa de cuatro partes sobre la diabetes, cada una enfocada en un aspecto importante del cuidado de la enfermedad. En esta sesión, hablaremos sobre la salud renal; cómo la diabetes puede afectar los riñones y la importancia de la detección temprana y el monitoreo continuo.



☐ Jueves, 12 de noviembre a las 9:30 a.m. EST

Nutrición

La alimentación desempeña un papel muy importante en su salud y bienestar general. Conozca sobre la conexión entre la alimentación deficiente y las condiciones médicas crónicas y obtenga consejos para mejorar sus hábitos alimenticios.



☐ Martes, 18 de agosto a las 9:30 a.m. EST

Salud oral y visual

Manejar la diabetes implica más que solo controlar el nivel de azúcar en la sangre; también significa cuidar otros aspectos importantes de su salud que pueden verse afectados por esta condición. Nuestra serie educativa de cuatro partes sobre la diabetes ofrece orientación sobre el manejo de la enfermedad, cambios en el estilo de vida, opciones de medicamentos y maneras de superar barreras financieras para acceder a la atención. Además, las personas que viven con diabetes tienen un mayor riesgo de enfrentar problemas de salud bucal y complicaciones visuales. Esta sesión le proporcionará información esencial para ayudarle a prevenir estas complicaciones y mantener su bienestar general.



☐ Martes, 7 de julio a las 3:00 p.m. EST

Reconociendo los accidentes cerebrovasculares

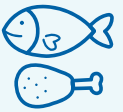
Un accidente cerebrovascular es un acontecimiento médico grave que puede provocar problemas de salud significativos y discapacidad. La capacidad de identificar sus signos y síntomas puede marcar la diferencia en alguien que podría estar sufriendo un accidente cerebrovascular. Conozca el impacto que esta condición médica tiene en el bienestar, mientras recibe consejos saludables que pueden disminuir el riesgo de padecerla.



☐ Martes, 13 de octubre a las 3:30 p.m. EST

Pasos para lograr la seguridad de alimentos

Evite las complicaciones de las enfermedades transmitidas por los alimentos. Muchos estadounidenses se ven afectados por estas enfermedades cada año y los adultos mayores corren un mayor riesgo de padecerlas. En esta sesión, aprenderá sobre algunas enfermedades transmitidas por los alimentos y descubrirá formas prácticas de preparar, manipular y almacenar alimentos para poder disfrutar de las comidas de una manera más segura.



☐ Martes, 15 de septiembre a las 2:30 p.m. EST

☐ Martes, 15 de diciembre a las 9:30 a.m. EST

Entendiendo el control de la vejiga

¡Recupere el control y la independencia! Los problemas de vejiga afectan a muchos adultos mayores, impactando su salud física y mental. Únase para explorar problemas comunes de la vejiga y obtener consejos para mejorar la función de la misma. ¡Dé el primer paso para sentirse más cómodo y seguro!



☐ Miércoles, 11 de noviembre a las 9:30 a.m. EST

Bienestar y enfermedad pulmonar obstructiva crónica

¡Descubra los secretos para respirar libremente! Vivir con padecimientos respiratorios obstructivos crónicos puede ser difícil, pero en esta sesión exploraremos cómo identificar y controlar los factores ambientales nos pueden llevar a un estilo de vida más saludable. ¡Únase para respirar un conocimiento fresco!



☐ Jueves, 10 de septiembre a las 9:30 a.m. EST

☐ Martes, 10 de noviembre a las 3:30 p.m. EST

Bienestar y control del estrés

El estrés es parte de la vida y con cada nueva etapa de la vida surgen nuevos factores estresantes. El efecto del estrés sin tratar a lo largo del tiempo puede afectar su salud y bienestar general. Obtenga más información sobre cómo identificar y tratar los síntomas relacionados con el estrés.



- ☐ Martes, 11 de agosto a las 2:30 p.m. EST
- ☐ Jueves, 15 de octubre a las 9:30 a.m. EST

Bienestar y tecnología

Descubre cómo la tecnología puede ayudarte a mantenerte conectado, saludable e independiente. Aprenda formas sencillas de usar la tecnología en su vida diaria, desde videollamadas con familiares hasta visitas al médico desde casa. Aprovecha los beneficios de la tecnología: ¡nunca es demasiado tarde para empezar!



- ☐ Martes, 21 de julio a las 9:30 a.m. EST
- ☐ Miércoles, 9 de septiembre a las 3:00 p.m. EST

Cuando es más que un sentimiento: síntomas de la depresión

La depresión es una condición médica común que afecta a personas de todas las edades. Aunque no se considera parte del proceso normal de envejecimiento, muchos adultos mayores pueden tener síntomas de depresión. Acompáñenos mientras obtenemos información sobre los factores de riesgo, los signos comunes, las valiosas opciones de tratamiento y las actividades que pueden ser útiles para tratar esta condición médica y mejorar nuestra salud y bienestar general.



- ☐ Martes, 14 de julio a las 9:30 a.m. EST
- ☐ Miércoles, 7 de octubre a las 3:00 p.m. EST
- ☐ Viernes, 11 de diciembre a las 9:30 a.m. EST

No está solo

Los adultos mayores corren un mayor riesgo de sufrir soledad y aislamiento social. El hecho de vivir solo o la pérdida de familiares o amigos pueden ser factores que contribuyen a ello. Las condiciones médicas crónicas o los problemas físicos pueden aumentar el riesgo de soledad y aislamiento social. Conozca sobre los síntomas y efectos y las formas que pueden ayudar a reducir los efectos de esta condición.



- ☐ Viernes, 9 de octubre a las 9:30 a.m. EST
- ☐ Martes, 8 de diciembre a las 2:00 p.m. EST

Puede acceder a estas presentaciones por teléfono o en línea

Para su comodidad, ofrecemos presentaciones sobre diversos temas educativos en distintos momentos para adaptarnos a sus horarios. Lea la información a continuación para obtener más detalles.



Para registrarse y conectarse por teléfono

- Llame al **844-ME CUIDO (844-632-8436)**, 15 minutos antes del horario de inicio de la presentación para reservar su lugar.
- Proporcione su nombre, id. de afiliado de CarePlus e indique el tema de la presentación al asociado de CarePlus, quien lo conectará a la presentación por conferencia.
- Permanecerá en espera hasta el horario real de inicio de la presentación emitida conferencia. Para garantizar una experiencia satisfactoria, no se permitirán conexiones 5 minutos después del inicio de la presentación.



Para registrarse y conectarse en línea

- Escriba el siguiente enlace en su navegador de Internet: **CarePlusHealthPlans.com/conexion**.
- Haga clic en el tema de la presentación que elija. Tenga en cuenta que el enlace se habilitará con una antelación máxima de 15 minutos antes del inicio de la presentación, y que permanecerá activo para unirse hasta 5 minutos después del horario de inicio programado.
- Si es la primera vez que asiste a una presentación en línea de Conexión CarePlus, se le pedirá que se registre proporcionando la siguiente información: nombre, dirección de correo electrónico, id. de afiliado de CarePlus y fecha de nacimiento. Una vez que esté registrado, puede hacer clic en el botón "Join (Unirse).
- Si ya asistió a presentaciones en línea de Conexión CarePlus, solo tendrá que ingresar su id. de afiliado de CarePlus y fecha de nacimiento en la página de registro. Una vez que ingresa, puede hacer clic en el botón "Join" (Unirse).

Permanecerá en espera hasta el horario real de inicio de la presentación por conferencia. Para garantizar una experiencia satisfactoria, **no se permitirán conexiones 5 minutos después del inicio de la presentación**.

Aunque se trata de una sesión en vivo, las líneas telefónicas de todos los participantes deberán silenciarse para evitar interrupciones durante las presentaciones. Configure el volumen de su dispositivo según su preferencia.

La participación es gratuita para todos los afiliados de CarePlus; sin embargo, debe consultar con su proveedor de telefonía móvil o Internet, dado que pueden aplicarse tarifas.

Para más información sobre las presentaciones virtuales de Conexión CarePlus, llame a Servicios para Afiliados al **1-800-794-5907 (TTY: 711)**. Atendemos los 7 días de la semana de 8 a.m. a 8 p.m. Desde el 1 de abril hasta el 30 de septiembre, atendemos de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m. Usted también puede dejar un mensaje de voz fuera del horario de atención, sábados, domingos y feriados, y le devolveremos la llamada dentro de un día hábil.

Vea temas disponibles y regístrese por Internet

1. Escriba **CarePlusHealthPlans.com/conexion** en su navegador.
2. Vea los temas disponibles y elija un tema de su interés.
3. Seleccione la fecha y la hora de la presentación que mejor se adapte a su agenda.
4. Le aparecerá un cartel que dice "You're About to Visit Another Website" (Está por visitar otro sitio web). Haga clic en **Continue** (Continuar).
5. ¡Ahora registrémonos para el evento! Seleccione **Register** (Registrarse).
6. Escriba su dirección de correo electrónico. Luego, seleccione **Next** (Siguiente).
7. Escriba su nombre, apellido, número de identificación de afiliado de CarePlus y fecha de nacimiento. Indique si le gustaría recibir información de CarePlus por correo electrónico. A continuación, seleccione **Submit** (Enviar).

¿Qué sigue?

Si se registró por adelantado para un próximo evento: luego de registrarse para el evento, recibirá un correo electrónico con información sobre el evento y un enlace para unirse al evento de Zoom. (El correo electrónico se enviará a la dirección que proporcionó durante su registro).

Si se registró el mismo día justo antes de la hora de inicio del evento: luego de registrarse para el tema de interés, puede hacer clic en **Join Meeting** (Unirse a la reunión).

Cómo unirse a la reunión de Zoom después de registrarse

Usuarios que se unen a una reunión de Zoom por primera vez (computadora)

1. Abra el correo electrónico que contiene el enlace a la reunión. Se le envía este correo justo después de registrarse al evento.
2. Haga clic en el enlace al botón "Join Webinar" (Unirse al seminario web).
3. Cuando se una a una reunión/seminario web de Zoom por primera vez, deberá descargar e instalar la aplicación (app) de escritorio de Zoom en su computadora. Haga clic en **Download Now**" (Descargar ahora) para descargar el archivo de la aplicación. (Si tiene problemas para descargar la aplicación o si no quiere descargarla, ignore la opción de descarga y haga clic en **Join from Browser** [Unirse desde el navegador]).
4. Será redirigido a la reunión a través del audio de su computadora.

Si ya ha instalado Zoom en su ordenador

1. Abra el correo electrónico que contiene el enlace a la reunión. Se le envía este correo justo después de registrarse al evento.
2. Haga clic en el enlace al botón "Join Webinar" (Unirse al seminario web). (Haga clic en **Launch Meeting** [Abrir reunión] o, dependiendo de los ajustes de su navegador, Zoom la abrirá automáticamente).
3. Si se lo solicita, ingrese su nombre, dirección de correo electrónico y haga clic en **Join** (Unirse).
4. Será redirigido a la reunión a través del audio de su computadora.

iOS (dispositivos de Apple)

Puede descargar la aplicación de Zoom de la siguiente manera:

1. Busque Zoom Cloud Meetings en App Store.
2. Si utiliza un dispositivo de Apple para unirse a una reunión por primera vez, seleccione la opción **Download from App Store** (Descargar desde App Store) o acepte instalar la aplicación en su dispositivo.

Pasos sugeridos:

1. Ingrese **CarePlusHealthPlans.com/conexion** en su navegador; seleccione sus temas de interés y regístrese.
2. Abra el correo electrónico que contiene el enlace a la reunión. Se le envía este correo justo después de registrarse al evento.
3. Haga clic en el evento y seleccione **Join Meeting** (Unirse a la reunión).
4. La invitación le redirige a la tienda de aplicaciones apropiada.
5. Descargue la aplicación Zoom Cloud Meetings.
6. Siga las indicaciones para unirse a la reunión luego de descargar la aplicación.
7. Será redirigido a la reunión a través del audio de su computadora.

Android (aplicaciones y dispositivos compatibles con Android)

Puede descargar la aplicación de Zoom de la siguiente manera:

1. Busque Zoom Cloud Meetings en Google Play Store o Amazon Appstore para Android.
2. Si utiliza un dispositivo de Android para unirse a una reunión por primera vez, acepte instalar la aplicación en su dispositivo desde Google Play Store o Android App Store.
3. La invitación le redirige a la tienda de aplicaciones apropiada.
4. Descargue la aplicación Zoom Cloud Meetings.
5. Siga las indicaciones para unirse a la reunión luego de descargar la aplicación.
6. Será redirigido a la reunión a través del audio de su computadora.

Importante

En CarePlus, es importante que usted reciba un trato justo.

CarePlus Health Plans, Inc. cumple con las leyes de derechos civiles federales correspondientes y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, ascendencia, etnia, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, discapacidad, edad, estado civil, religión o idioma en sus programas y actividades, incluyendo admisión o acceso, o tratamiento y empleo en los mismos.

El siguiente departamento ha sido asignado para manejar las consultas acerca de las políticas de no discriminación de CarePlus: Servicios para Afiliados, PO Box 277810, Miramar, FL 33027, **1-800-794-5907 (TTY: 711)**.

Tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares sin costo. **1-800-794-5907 (TTY: 711)**.

CarePlus proporciona recursos y servicios auxiliares sin costo, como intérpretes de señas calificados, interpretación remota en video e información escrita en otros formatos para personas con discapacidades, cuando los mismos sean necesarios para asegurar la igualdad de oportunidades de participación.

Esta información está disponible de forma gratuita en otros idiomas. Llame a nuestro número de Servicios para Afiliados al **1-800-794-5907**. Horario de atención: 1 de octubre al 31 de marzo, los 7 días de la semana de 8 a.m. a 8 p.m. 1 de abril al 30 de septiembre, de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m. Puede dejar un mensaje de voz fuera del horario de atención, sábados, domingos y feriados, y le devolveremos la llamada dentro de un día hábil.

English: This information is available for free in other languages. Please call our Member Services number listed above. Kreyòl Ayisyen (French Creole): Enfòmasyon sa a disponib gratis nan lòt lang. Tanpri rele nimewo Sèvis pou Manm nou yo ki nan lis anwo an.

