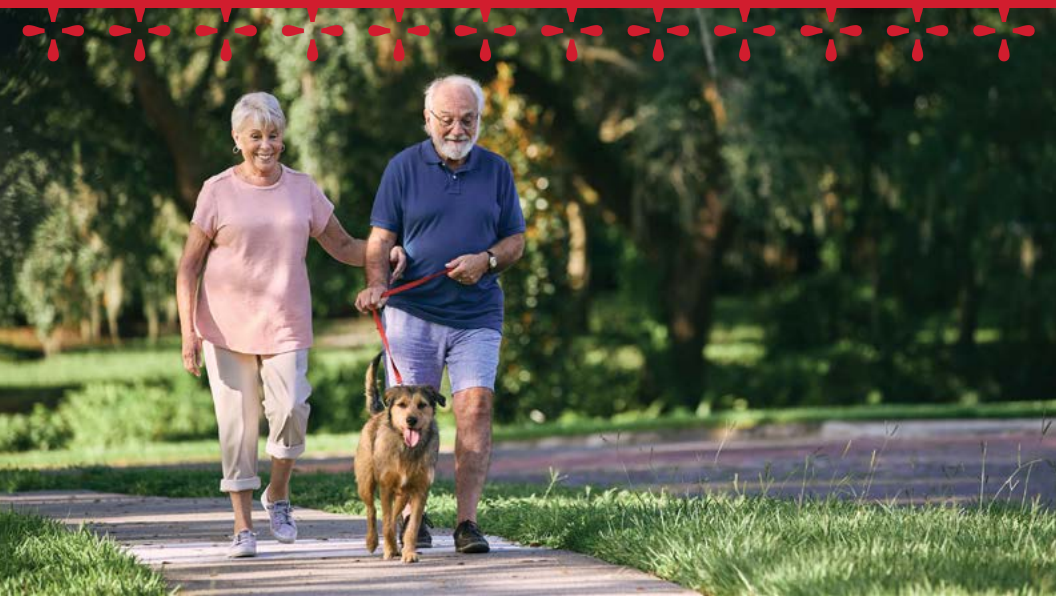
CarePlus Link



Calendario de eventos

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

Edición 15

enero a junio de 2025

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 enero a las 9:30 a.m. EST
- ☐ Jueves 20 de febrero a las 4:30 p.m. EST
- ☐ Martes 18 de marzo a las 9:30 a.m. EST
- ☐ Jueves 17 de abril a las 4:30 p.m. EST
- ☐ Jueves 15 de mayo a las 9:30 a.m. EST
- ☐ Jueves 19 de junio a las 4:30 p.m. EST

Acceso en línea: https://huma.na/conexion

Salud y bienestar

Recuperación después de una hospitalización

¿Está listo para hacer su transición del hospital al hogar más fácil? Descubra los pasos esenciales para prevenir las readmisiones y garantizar una recuperación saludable. Únase a nosotros para profundizar en la planificación del alta, lo que puede marcar una gran diferencia luego de recibir el alta.

- ☐ Jueves 10 de abril a las 9:30 a.m. EST

Acceso en línea: https://huma.na/conexion

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 enero a las 4:30 p.m. EST
- ☐ Miércoles 5 de marzo a las 4:30 p.m. EST
- ☐ Martes 13 de mayo a las 9:30 a.m. EST

Acceso en línea: https://huma.na/conexion

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.

- ☐ Miércoles 19 de febrero a las 9:30 a.m. EST
- ☐ Martes 15 de abril a las 9:30 a.m. EST

Acceso en línea: https://huma.na/conexion

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.

- ☐ Miércoles 7 de mayo a las 4:30 p.m. EST
- ☐ Jueves 5 de junio a las 9:30 a.m. EST

Acceso en línea: https://huma.na/conexion

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 16 de abril a las 2:00 p.m. EST

Acceso en línea: https://huma.na/conexion

Salud ósea

¡Descubra los secretos sobre el envejecimiento de los huesos! A medida que envejecemos, nuestros huesos cambian. Únase para aprender cómo los factores de nutrición, actividad física y estilo de vida pueden impactar positivamente su salud ósea. Descubra la clave para mantener sus huesos fuertes y resistentes.

☐ Martes 6 de mayo a las 9:30 a.m. EST

Acceso en línea: https://huma.na/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.

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

☐ Martes 11 de marzo a las 3:00 p.m. EST

Acceso en línea: https://huma.na/conexion

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 12 de febrero a las 4:30 p.m. EST

Acceso en línea: https://huma.na/conexion

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.

- ☐ Viernes 17 de enero a las 9:30 a.m. EST
- ☐ Viernes 7 de febrero a las 2:30 p.m. EST
- ☐ Viernes 23 de mayo a las 9:30 a.m. EST
- ☐ Viernes 13 de junio a las 2:00 p.m. EST

Acceso en línea: https://huma.na/conexion

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.

- ☐ Martes 3 de junio a las 3:00 p.m. EST
- ☐ Miércoles 18 de junio a las 9:30 a.m. EST

Acceso en línea: https://huma.na/conexion

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.

- ☐ Martes 14 de enero a las 3:00 p.m. EST
- ☐ Miércoles 4 de junio a las 9:30 a.m. EST

Acceso en línea: https://huma.na/conexion

Datos sobre la salud del cerebro

La salud del cerebro incluye nuestra capacidad para pensar con claridad, tomar decisiones y recordar información, aspectos esenciales para la vida diaria. El proceso natural de envejecimiento y otros factores pueden causar un deterioro cognitivo con el tiempo. Conozca más sobre algunos cambios que pueden ayudarnos a conservar un cerebro sano siguiendo un estilo de vida saludable.

- ☐ Viernes 7 de marzo a las 9:30 a.m. EST

Acceso en línea: https://huma.na/conexion

Prevención de caídas

Los adultos mayores se caen cada año en EE. UU. Las caídas son una de las principales causas de lesiones mortales y no mortales para los estadounidenses de edad avanzada. Aprenda a evitar caídas en su hogar y a adoptar prácticas saludables.

- ☐ Miércoles 14 de mayo a las 4:30 p.m. ES

Acceso en línea: https://huma.na/conexion

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.

- ☐ Jueves 23 de enero a las 4:30 p.m. EST
- ☐ Miércoles 19 de marzo a las 9:30 a.m. EST

Acceso en línea: https://huma.na/conexion

Estilo de vida saludable para el corazón

¿Sabía que las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte en los Estados Unidos? Acompáñenos a descubrir y aprender sobre las amenazas silenciosas y cómo el adoptar hábitos más saludables puede fortalecer su calidad de vida y ayudarle a reducir los riesgos. ¡Su corazón le agradecerá!

- ☐ Jueves 6 de febrero a las 9:30 a.m. EST

Acceso en línea: https://huma.na/conexion

Presión arterial alta

Conozca sobre la presión arterial alta o hipertensión y los efectos perjudiciales que tiene con el tiempo. Aprenda como los cambios en el estilo de vida, realizar más ejercicio o consumir menos sal, pueden ayudarle a controlarla.

- ☐ Martes 4 de febrero a las 4:30 p.m. EST

Online access: https://huma.na/conexion

Medicamentos: hablemos sobre medicamentos

Conocer los medicamentos que toma es una parte importante de su atención médica y puede ayudar a prevenir efectos negativos. Únase a nosotros mientras analizamos consejos prácticos que pueden ayudarlo a mejorar sus habilidades de manejo de medicamentos.

- ☐ Jueves 13 de febrero a las 4:30 p.m. EST
- ☐ Jueves 6 de marzo a las 9:30 a.m. EST
- ☐ Viernes 6 de junio a las 2:00 p.m. EST

Acceso en línea: https://huma.na/conexion

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.

- ☐ Jueves 9 de enero a las 9:30 a.m. EST
- ☐ Jueves 13 de marzo a las 4:30 p.m. EST

Acceso en línea: https://huma.na/conexion

Obesidad

Independientemente de su edad, la obesidad puede contribuir a muchas condiciones médicas. Conozca las causas de la obesidad y las opciones disponibles para alcanzar y mantener un peso saludable.

- ☐ Martes 7 de enero a las 3:00 p.m. EST
- ☐ Martes 10 de junio a las 9:30 a.m. EST

Acceso en línea: https://huma.na/conexion

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.

- ☐ Miércoles 5 de febrero a las 9:30 a.m. EST
- ☐ Jueves 8 de mayo a las 4:30 p.m. EST

Acceso en línea: https://huma.na/conexion

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.

- ☐ Miércoles 15 de enero a las 9:30 a.m. EST
- ☐ Viernes 11 de abril a las 2:30 p.m. EST

Acceso en línea: https://huma.na/conexion

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 9 de abril a las 2:00 p.m. EST

Acceso en línea: https://huma.na/conexion

Bienestar y artritis

A medida que envejecen algunas personas pueden comenzar a sentir dolor y entumecimiento debido a la artritis. Conozca sobre los tipos comunes de artritis, las señales de alarma y las opciones de tratamiento.

☐ Miércoles 21 de mayo a las 9:30 a.m. EST

Online access: https://huma.na/conexion

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!

☐ Viernes 10 de enero a las 2:30 p.m. EST

☐ Miércoles 22 de enero a las 9:30 a.m. EST

☐ Martes 11 de febrero a las 9:30 a.m. EST

☐ Viernes 21 de febrero a las 2:00 p.m. EST

☐ Martes 4 de marzo a las 9:30 a.m. EST

☐ Jueves 20 de marzo a las 4:30 p.m. EST

☐ Martes 8 de abril a las 9:30 a.m. EST

☐ Viernes 18 de abril a las 2:00 p.m. EST

☐ Viernes 9 de mayo a las 9:30 a.m. EST

☐ Jueves 22 de mayo a las 4:30 p.m. EST

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

☐ Viernes 20 de junio a las 2:00 p.m. EST

Online access: https://huma.na/conexion

Bienestar y sueño

Una buena noche de sueño puede ayudar a reducir los riesgos relacionados con las enfermedades y lesiones. Conozca por qué debe procurar dormir lo suficiente cada noche y el papel que desempeña en su salud y bienestar general.

- ☐ Viernes 14 de marzo a las 9:30 a.m. EST
- ☐ Martes 20 de mayo a las 4:30 p.m. EST

Acceso en línea: https://huma.na/conexion

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.

- ☐ Miércoles 12 de marzo a las 9:30 a.m. EST
- ☐ Martes 17 de junio a las 3:00 p.m. EST

Acceso en línea: https://huma.na/conexion

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.

- ☐ Jueves 12 de junio a las 9:30 a.m. EST

Acceso en línea: https://huma.na/conexion

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.

☐ Martes 21 de enero a las 9:30 a.m. EST

Online access: https://huma.na/conexion

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 **833-7MY-PATH (833-769-7284)**, 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: **https://huma.na/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 CarePlus Link, 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 CarePlus Link, 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 **https://huma.na/conexion** o **CarePlusHealthPlans.com/members/link** 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 **https://huma.na/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.

Notas

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.