

¡Somos Primary Care Associates of California!

Desde 2007, Primary Care Associates of California (PCAC) ha tomado la iniciativa de comprometerse únicamente con la atención de los beneficiarios elegibles para Medicare.

Con una red de más de **500 médicos de atención primaria, 3,200 especialistas** y cuidadores auxiliares enteramente dedicados a mejorar su salud y bienestar en los condados de Los Ángeles, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego y Ventura.



Atención Personalizada

- Autorizaciones Rápidas
- Médicos que se adaptan a sus necesidades
- Ayuda para programar citas
- Un equipo de Servicios para Miembros dedicado y en vivo
- Transporte hacia y desde sus citas*

*Proporcionado por su plan de salud.

¡Mantente Conectado!

- Consejos de Salud
- Nuevos Doctores
- Eventos

   @pcacipa

El Tercer Boletín Trimestral On The Horizon



Primary Care
ASSOCIATES OF CALIFORNIA
PCAC

10833 Valley View St. Ste. 570
Cypress, CA 90630

Trimestre 3 2025

On The

Horizon

of Better Health & Well-Being

Necesito ayuda con...

- Autorizaciones
- Citas

Llame a la línea de Servicios para Miembros:

(844) 722-2472

PCAC Eventos

Gratis con
Reservación

Agosto

Fiesta de Baile

Commerce, CA

Septiembre

Café y Pintura

San Diego, CA

Octubre

Fiesta de Baile

Coachella, CA



Para más
información llame
al: (844) 516-2020

¡Comience el verano protegido! ¡Vacúnese ahora!

Agosto es el [Mes Nacional de Concientización sobre la Inmunización](#), una oportunidad para recordar la importancia de las vacunas en todas las etapas de la vida. Para los adultos mayores, estar al día con las vacunas recomendadas, como la de la gripe y la neumonía, es clave para prevenir enfermedades graves. Con el paso del tiempo, el sistema inmunológico se debilita, por lo que vacunarse es una forma efectiva de cuidar la salud y mantener la independencia. Aproveche este mes para hablar con su médico y protegerse usted y a quienes le rodean.

El Impacto del Mes de la Inmunización

Este mes de concientización es un recordatorio anual para conversar con su proveedor de salud sobre las vacunas que necesita, según su edad, estilo de vida e historial médico. También es un buen momento para revisar si le corresponde alguna dosis de refuerzo o vacunas nuevas que antes no estaban disponibles. Además, el Mes de Concientización sobre la Inmunización nos anima a compartir esta información con familiares, amigos y cuidadores. Al mantenerse informado y tomando el control de su salud, los adultos mayores pueden seguir

siendo fuentes confiables de orientación y apoyo en sus familias y en sus comunidades, demostrando lo que significa envejecer con vitalidad, respeto propio y compasión hacia los demás.

¿Por qué son importantes las vacunas?

Para los adultos mayores, las inmunizaciones ayudan a proteger contra enfermedades graves como la influenza (gripe) y la neumonía. Estas enfermedades pueden ser especialmente peligrosas para quienes tienen más de 60 años. Por ejemplo, la gripe puede provocar complicaciones como neumonía o problemas cardíacos. La neumonía puede ser mortal, especialmente en personas con condiciones crónicas como diabetes o enfermedades del corazón.

Sea proactivo, manténgase protegido

Cuidar su salud no tiene que ser difícil o estresante. Incluso acciones simples y conscientes pueden tener un impacto duradero, no solo en su bienestar, sino también en la salud de quienes le rodean. Este Mes de Conci-



¡Comience el verano protegido!

entización sobre la Inmunización, con sus seres queridos. Este Mes de Concientización sobre la Inmunización, considere estas formas prácticas de mantenerse protegido y marcar una diferencia positiva.

• Programe Una Visita Médica

Haga una cita con su médico de atención primaria para revisar su historial de vacunas. Pregunte cuáles son recomendadas según su edad, condiciones médicas y estilo de vida. También es una excelente oportunidad para resolver dudas o inquietudes.

• Manténgase informado

Contar con información confiable es clave para tomar decisiones de salud con confianza. Muchos centros para personas mayores y farmacias ofrecen recursos útiles y recordatorios sobre la disponibilidad de vacunas. Estar bien informado le ayuda a evitar la desinformación y a entender mejor cómo le protege cada vacuna.

• Lleve un registro personal de salud

Utilice su Pasaporte de Salud proporcionado por Primary Care Associates of California para registrar su información médica y fechas de citas. Tener un historial organizado le permite comunicarse mejor con su médico y gestionar sus necesidades de salud de manera más efectiva.

HEALTH PASSPORT!

Pregunte a su doctor de cabecera acerca del Pasaporte de Salud de PCAC exclusivo para miembros, diseñado para ayudarlo a mantener registro de sus exámenes preventivos este año. ¡Una vez completado, regrese el Pasaporte a su doctor y nosotros PCAC le enviaremos un premio especial!

¡Manténgase activo, manténgase brillante!

Mantener su mente activa es tan importante como cuidar su cuerpo. Los pasatiempos divertidos mejoran la memoria, reducen el estrés y ayudan a proteger su cerebro a medida que envejece.

• Acertijos y juegos

Los crucigramas, Sudoku, juegos de cartas o rompecabezas desafían el cerebro y lo mantienen en forma. ¡Son ideales para hacer solo o en compañía!

• Lectura y escritura

Leer mantiene viva la imaginación. Escribir en un diario o crear historias es una excelente forma de expresarse y fortalecer la memoria.



• Arte y manualidades

Pintar, tejer, hacer álbumes de recortes o colorear ayudan a mejorar la concentración y la coordinación. Además, son actividades relajantes y creativas.

• Manténgase socialmente activo

Unirse a clubes, asistir a eventos comunitarios o hacer voluntariado lo mantiene conectado y emocionalmente sano algo que también beneficia al cerebro.

Su Recordatorio de Bolsillo:
La forma fácil de mantenerse al día con sus medicamentos



Conozca Medisafe, una app fácil para adultos mayores que ayuda a controlar sus medicamentos.

Descargue GRATIS la app Medisafe para iPhone y Android



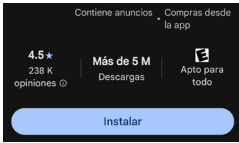
Dispositivos iPhone:

1. Oprima el ícono azul de la App Store con la "A".
2. Busque "Medisafe"
3. Toque "Obtener" y luego "Abrir"



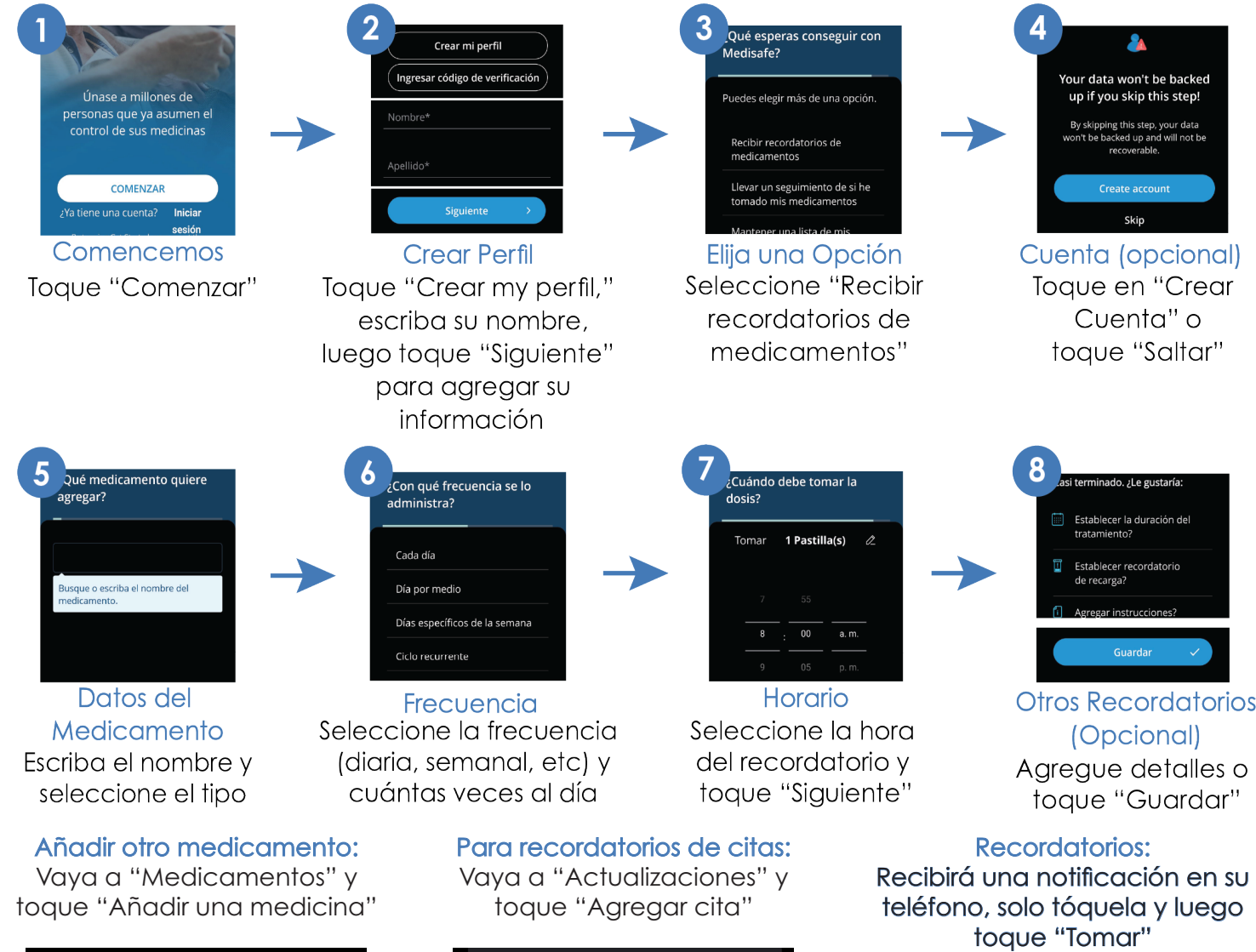
Dispositivos Android:

1. Abra Play Store (triángulo)
2. Busque "Medisafe" y toque Instalar.
3. Cuando termine, toque Abrir.



****Primary Care Associates of California recomienda esta aplicación únicamente para facilitar sus recordatorios; sin embargo, no está asociado con ella y no se hace responsable por su funcionamiento.**

Fácil. Rápido. Efectivo. La guía básica para tu app de medicinas



Añadir otro medicamento:
Vaya a "Medicamentos" y toque "Añadir una medicina"



Para recordatorios de citas:
Vaya a "Actualizaciones" y toque "Agregar cita"

