

Su salud financiera puede afectar su salud general

Obtenga ayuda con estos valiosos consejos y recursos

La estabilidad financiera puede ser importante para mantener una rutina saludable. La presión financiera puede afectar el lugar donde vive, los alimentos que come, así como la obtención del cuidado médico y los medicamentos recetados.

Sacrificios por la seguridad financiera

Los sacrificios comunes que pueden hacer las personas que experimentan estrés financiero son:

- Elegir alimentos menos costosos que pueden contener más sal y azúcares que los alimentos frescos
- Saltarse comidas para pagar medicamentos recetados o cuidado médico
- Faltar a citas con el médico debido a la falta de transporte
- Retrasar reparaciones del hogar que pueden poner en riesgo su seguridad

Según el National Council on Aging (Consejo Nacional sobre el Envejecimiento):



1 de cada 3 personas de la tercera edad en los Estados Unidos tiene dificultades financieras.¹



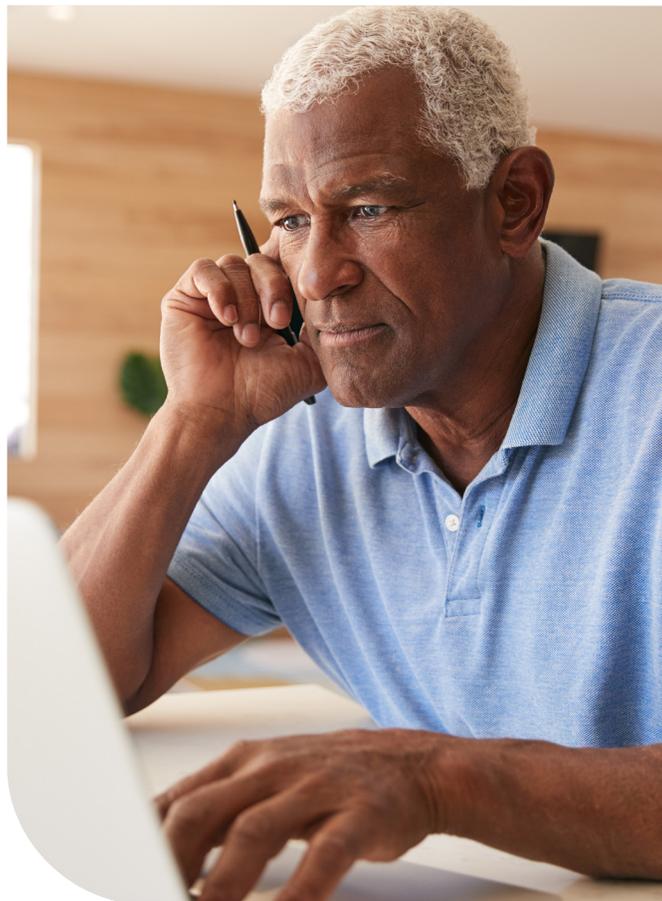
Aproximadamente la mitad de los hogares de personas de la tercera edad no tienen ahorros para la jubilación.¹

Tensión financiera y su impacto en el estrés

En los EE. UU., 2 de cada 3 adultos dicen que sus finanzas son una causa importante de estrés en su vida, según la American Psychological Association (Asociación Estadounidense de Psicología).² Tener una buena salud financiera puede disminuir sus niveles de estrés y su riesgo de:³

- Depresión y ansiedad
- Enfermedad del corazón
- Problemas para dormir

Humana®



Humana Community Navigator

Humana Community Navigator es un directorio de recursos en línea que enumera miles de recursos y servicios que pueden estar disponibles para usted a través de programas gubernamentales, organizaciones comunitarias o su seguro médico. Este servicio está disponible en varios idiomas y se utiliza para encontrar asistencia alimentaria disponible, recursos para la soledad y otros programas gratuitos o de menor costo en su comunidad.

[Humana.FindHelp.com](https://www.humana.com/findhelp)



Recursos para ayudar a su situación financiera

Apoyo de su plan de salud

Algunos planes de salud pueden proporcionar a los afiliados elegibles:

- Ayuda para inscribirse en programas para reducir los costos médicos y de medicamentos recetados, como los Programas de ahorros de Medicare y Medicaid
- Beneficios del plan que proporcionan recursos y asistencia para alimentos, incluida la entrega de comidas
- Servicios de transporte médico o no médico
- Asistencia para la calidad o inestabilidad de la vivienda

Llame al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación del seguro médico para ver qué beneficios del plan podrían estar disponibles.

Eldercare y agencias regionales para el envejecimiento

Encuentre recursos y servicios de apoyo locales confiables para ayudar con necesidades como transporte, cuidado en el hogar o comidas, así como capacitación y educación para cuidadores.

www.eldercare.acl.gov/Public/index.aspx

Centro de línea de ayuda 211

Proporciona información comunitaria y referidos a servicios sociales para necesidades cotidianas y en tiempos de crisis, incluido apoyo para alimentos y vivienda. Las llamadas son gratuitas y confidenciales. Marque el **211**, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

www.helplinecenter.org

Connect2Affect

Conecta a las personas con recursos locales para aliviar la carga financiera de la vivienda y encontrar un hogar permanente.

www.connect2affect.org/find-help



Asistencia y apoyo para la vivienda

Volunteers of America (Voluntarios de EE. UU.)

Ofrece una variedad de servicios de apoyo que incluyen prevención de desalojos, servicios en casos de emergencia, vivienda transitoria y vivienda asequible permanente.

www.voa.org/find-housing

U.S. Department of Housing and Urban Development (Departamento de vivienda y desarrollo urbano de los Estados Unidos)

Ofrece apoyo para crear un plan de vivienda a largo plazo y conectarle con recursos locales.

www.hud.gov/findshelter

Humana®



Asistencia y apoyo para alimentos

Supplemental Nutrition Assistance Program (Programa de asistencia nutricional suplementaria, SNAP, por sus siglas en inglés)

Proporciona dinero para comprar alimentos en tiendas de comestibles, mercados de agricultores y otras tiendas minoristas (anteriormente conocido como cupones o bonos para alimentos). En 2021, el beneficio mensual promedio de SNAP fue de \$216.⁴

www.fns.usda.gov/snap

Commodity Supplemental Food Program (Programa de alimentos suplementarios de productos básicos)

Entrega a personas elegibles de la tercera edad de bajos ingresos un paquete de alimentos mensual.

www.fns.usda.gov/csfp/commodity-supplemental-food-program

Seniors Farmers Market Nutrition Program (Programa de nutrición del mercado de agricultores para personas de la tercera edad)

Ofrece cupones para personas de bajos ingresos para mercados de agricultores, puestos agrícolas y programas de agricultura comunitaria.

www.fns.usda.gov/sfmp/senior-farmers-market-nutrition-program

Feeding America

Busque recursos locales para programas de alimentación en su comunidad. Los recursos y requisitos varían según el banco de alimentos.

www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank

Fuentes

1. Get the Facts on Economic Security for Seniors, National Council on Aging, 2021, <https://www.ncoa.org/article/get-the-facts-on-economic-security-for-seniors>.
2. Stress in America 2020, American Psychological Association, <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/sia-mental-health-crisis.pdf>.
3. Stress effects on the body, American Psychological Association, 2018, <https://www.apa.org/topics/stress/body>.
4. SNAP: Frequently Asked Questions, Snap to Health, 2021, <https://www.snaptohealth.org/snap/snap-frequently-asked-questions/>.

Humana no está afiliada ni respalda a estas organizaciones.

Esta información se proporciona solo con fines educativos. No debe utilizarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni tratamiento. Consulte a su proveedor de cuidado de la salud si tiene preguntas o inquietudes. Consulte a su médico antes de iniciar una nueva dieta o programa de ejercicio.

¡Importante!

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

Humana Inc. y sus subsidiarias no discriminan ni excluyen a las personas por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, origen étnico, estado civil, religión o idioma. La discriminación es contra la ley. Humana y sus subsidiarias cumplen con las leyes aplicables de Derechos civiles federales. Si usted cree que Humana o sus subsidiarias le han discriminado, hay formas de obtener ayuda.

- Puede presentar una queja, también conocida como queja formal, a:
Discrimination Grievances, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618
Si necesita ayuda para presentar una queja formal, llame al **877-320-1235** o bien, si utiliza un **TTY**, llame al **711**.
- También puede presentar una queja de derechos civiles ante el **Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.**, Oficina de Derechos Civiles, por medios electrónicos a través del portal de quejas disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o en **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **800-368-1019**, **800-537-7697 (TDD)**. Los formularios de quejas están disponibles en <https://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.
- **Residentes de California:** También puede llamar a la línea directa gratuita del California Department of Insurance (Departamento de seguros de California): **800-927-HELP (4357)**, para presentar una queja formal.

Tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares gratuitos. 877-320-1235 (TTY: 711)

Humana provee recursos y servicios auxiliares gratuitos como, por ejemplo, intérpretes acreditados de lenguaje de señas, interpretación remota por video e información escrita en otros formatos para personas con discapacidades cuando dichos recursos y servicios auxiliares sean necesarios para garantizar la igualdad de oportunidades de participación.

Language assistance services, free of charge, are available to you. 877-320-1235 (TTY: 711)

Español (Spanish): Llame al número arriba indicado para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística.

繁體中文 (Chinese): 撥打上面的電話號碼即可獲得免費語言援助服務。

Tiếng Việt (Vietnamese): Xin gọi số điện thoại trên đây để nhận được các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí.

한국어 (Korean): 무료 언어 지원 서비스를 받으려면 위의 번호로 전화하십시오.

Tagalog (Tagalog – Filipino): Tawagan ang numero sa itaas upang makatanggap ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad.

Русский (Russian): Позвоните по номеру, указанному выше, чтобы получить бесплатные услуги перевода.

Kreyòl Ayisyen (French Creole): Rele nimewo ki pi wo la a, pou resewva sèvis èd pou lang ki gratis.

Français (French): Appelez le numéro ci-dessus pour recevoir gratuitement des services d'aide linguistique.

Polski (Polish): Aby skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej, proszę zadzwonić pod wyżej podany numer.

Português (Portuguese): Ligue para o número acima indicado para receber serviços linguísticos, grátis.

Italiano (Italian): Chiamare il numero sopra per ricevere servizi di assistenza linguistica gratuiti.

Deutsch (German): Wählen Sie die oben angegebene Nummer, um kostenlose sprachliche Hilfsdienstleistungen zu erhalten.

日本語 (Japanese): 無料の言語支援サービスをご要望の場合は、上記の番号までお電話ください。

فارسی (Farsi)

برای دریافت تسهیلات زبانی بصورت رایگان با شماره فوق تماس بگیرید.

Diné Bizaad (Navajo): Wóda hí béesh bee hani'í bee wolta'ígíí bich'í' hódíílnih éí bee t'áá jiik'eh saad bee áká'ánída'áwo'déé nika'adoowó.

العربية (Arabic)

الرجاء الاتصال بالرقم المبين أعلاه للحصول على خدمات مجانية للمساعدة بلغتك