



ALERTA SEMANAL



Alianza de Jubilados Estadounidenses
815 calle 16 NW, Washington, DC ▪ 20006 202.637.5399

12 de septiembre de 2022
Eventos de la semana pasada

www.retiredamericans.org ▪ aracommunications@retiredamericans.org

Versión en español: www.alianzadejubilados.org

La Alianza y sus aliados resaltan los beneficios de la Ley de Reducción de la Inflación para los jubilados

La Alianza se sumó el pasado miércoles a la representante **Jan Schakowsky** (IL) en una rueda de prensa virtual, para hablar de la forma como [millones de personas de edad avanzada](#) se beneficiarán con los ahorros en medicinas de la Ley de Reducción de la Inflación.

Los oradores hablaron de cómo funciona esta histórica legislación para rebajar los costos médicos y de medicamentos para las familias en toda la nación, y **Doug Hart**, el expresidente de la Alianza de Arizona y miembro de la Junta Ejecutiva de la Alianza Nacional, describió en detalle cómo ahorrará él personalmente por lo menos \$4 mil 500 cada año.

“Yo cuento con Medicare, pero la cantidad que todavía tengo que pagar actualmente de mi bolsillo por mis medicamentos sigue subiendo: en este momento, es de \$6 mil 500 cada año — informó el señor Hart—. Soy uno de los 49 millones de beneficiarios de la Parte D de Medicare que verán un alivio en cuanto los desembolsos personales para medicinas tengan un límite de \$2 mil al año, a partir de 2025”.

Muchos de los beneficios de la IRA comenzarán en 2023. Entre ellos:

- Las contribuciones de pago de insulina tendrán un límite de \$35.00 al mes.
- Todas las vacunas recomendadas para adultos serán gratuitas para los beneficiarios de Medicare.
- Las corporaciones farmacéuticas que suban el precio de los medicamentos vendidos a Medicare más rápido que la inflación tienen que pagarle descuentos a Medicare.
- El Departamento Federal de Salud y Servicios Humanos debe identificar cuáles son los 100 medicamentos más caros y seleccionar los primeros 10 para negociaciones.

Todos los beneficiarios de Medicare ahorrarán dinero gracias a la ley, y quienes más toman medicinas ahorrarán [miles de dólares cada año](#).

La SSA añade medidas de seguridad para proteger a quienes pasan largos tiempos de espera y condiciones adversas

Cuando la SSA (Administración del Seguro Social) reabrió sus oficinas para arreglar citas en persona, muchos beneficiarios y solicitantes enfrentaban largos tiempos de espera en el exterior, con el calor del verano. En las últimas semanas, la agencia [ha tomado varias medidas para implementar una mejor seguridad](#) y resolver esos problemas.

Para las oficinas donde son necesarias las colas en el exterior, el Seguro Social está brindando acceso a baños, bebederos y, en algunos casos, ventiladores y toldos. La agencia está remodelando sus áreas de espera para permitir que más gente espere en sus oficinas con aire acondicionado. Además, la SSA está expandiendo el uso de verificaciones de citas en dispositivos móviles, lo que permite que la gente espere en sus carros o en otros lugares de los alrededores.

Asimismo, la SSA está mandando a clientes a apuntarse en entrevistas exprés o en citas del mismo día o futuras, además de hacer verificaciones para que los visitantes tengan la información y documentos necesarios; poner disponibles buzones de entrega de documentos; dar tareas de carga de trabajo a las oficinas que tienen menos tráfico de gente de citas para el mismo día; mandar a los voluntarios a las oficinas más ocupadas; recontractar a empleados jubilados y aumentar las horas extras en las oficinas muy activas.

Entre las localidades de oficinas de la SSA donde ha habido la mayor cantidad de gente teniendo que esperar afuera se encuentran: Orlando, Carrollwood, Perrine y South Miami de Florida; las Ciudades Gemelas de Minnesota; el suroeste y noroeste de Houston y Pasadena, en Texas, y Las Vegas.

“El personal de la SSA está haciendo todo lo que puede, a pesar de las muy adversas circunstancias, con recursos inadecuados —explicó **Robert Roach Jr.**, el presidente de la Alianza—. Un financiamiento adicional para la SSA también contribuiría muchísimo a la resolución de estas situaciones peligrosas”.

Bea Lumpkin, miembro de la Alianza de Illinois, encabeza a sus 104 años el Desfile del Día del Trabajo en Chicago

Con la fortaleza de sus 104 años, la integrante de la Alianza de Illinois y jubilada afiliada a la AFT, **Bea Lumpkin**, fungió como gran mariscala del Desfile del Día del Trabajo 2022 en Chicago, el lunes pasado.



*La legendaria señora Lumpkin ha sido activista, profesora y escritora a lo largo de su vida. Esta fotografía es con el secretario tesoro de la Federación del Trabajo de Chicago, **Don Villar**. Más [aquí](#).*

Caminar más reducirá su riesgo de desarrollar demencia

Caminar entre [3 mil 800 y 9 mil 800 pasos cada día](#) puede reducir su riesgo de tener un deterioro mental, según indica un nuevo estudio del *Journal of the American Medical Association*.

Las personas que, entre los 40 y los 79 años, caminaron 9 mil 826 pasos cada día, tuvieron un 50% menos de probabilidades de desarrollar demencia dentro de un período de 7 años, según se descubrió en el estudio. La gente que caminó “intencionadamente” —a una velocidad de unos 40 pasos por minuto— pudo reducir su riesgo de demencia en un 57%, con tan sólo 6 mil 315 pasos al día. Los expertos describen esos 40 pasos por minuto como “una actividad de caminata rápida”, parecida a una caminata vigorosa.

Incluso la gente que caminó cerca de 3 mil 800 pasos al día, a cualquier velocidad, redujo en un 25% su riesgo de tener demencia, según se descubrió en el estudio.

“Si no tiene usted un contador de pasos, puede contar cuántos pasos da usted en 10 segundos y multiplicarlos por 6, para calcular sus pasos por minuto —dijo **Joseph Peters Jr.**, el secretario tesorero de la Alianza—. No obstante lo cual, antes de iniciar cualquier programa nuevo de ejercicios, consulte con su doctor y deténgase inmediatamente si siente dolor”.

Fiesta habla ante los miembros de la Alianza de Colorado

El director ejecutivo de la Alianza, **Richard Fiesta**, estuvo el jueves en Denver para hablar ante los 70 asistentes a la Conferencia de la Alianza de Colorado. En la asamblea fueron elegidos los siguientes integrantes en estos cargos: **Ed Augden**, presidente; **Carolyn Boller**, vicepresidenta ejecutiva; **Allen Weisheit**, tesorero, y **Bob Knapp**, secretario. Asistieron también diez representantes legislativos estatales y 2 senadores estatales.

Durante su presentación, Fiesta habló del voto de la persona de edad avanzada en las elecciones intermedias de 2022 y las actividades de la Alianza para proteger y ampliar la cobertura de Medicare y del Seguro Social. También habló acerca de las muchas medidas a favor del jubilado que ha tomado el Congreso y la administración gubernamental de **Biden**, tales como la ley IRA (Ley de Reducción de la Inflación), la Ley de Obras Públicas y el Plan de Rescate Estadounidense.

“La IRA es tan sólo la última iniciativa que beneficia a los ancianos y que el presidente ha promulgado como ley —señaló Fiesta—. Y él superó una fuerte oposición: tanto la IRA como el Plan de Rescate Estadounidense que dio \$94 mil millones a 3 millones de estadounidenses con planes multipatronales de pensión en problemas, fueron promulgadas como leyes sin NINGÚN apoyo republicano en el Capitolio”.



De izq. a der.: Bob Knapp, Ed Augden, Allen Weisheit, Carolyn Boller, Richard Fiesta.

[Versión impresa](#)

[Reenviar a un amigo](#)

Gracias por leer. Todos los días, estamos luchando por bajar los precios de los medicamentos y por proteger las coberturas ganadas salarialmente por los jubilados, así como su atención médica. Pero no podemos lograrlo sin su ayuda. Por favor, apoye nuestro trabajo haciendo una donación en los enlaces a continuación.

Si ha guardado su información de pago con ActBlue Express, su donación se transmitirá inmediatamente:

Donación express: \$5.00

Donación express: \$15.00

**Donación express:
\$25.00**

**Donación express:
\$50.00**

**Donación express:
\$100.00**

**Donación de otra
cantidad**