

INVIERNO 2016

WELLbeing

Mantenerse Bien Después De Una Hospitalización

Cuando está lo suficientemente bien para regresar a su casa después de haber estado en el hospital, lo último que quiere es que lo vuelvan a hospitalizar.

Estos consejos lo pueden ayudar a evitar esa posibilidad:

- **Haga un plan.** Antes de salir del hospital, usted y sus cuidadores deben conversar con un planificador de altas del hospital. Crear un plan detallado, por escrito, que explique todo lo que usted necesita hacer una vez que esté en su hogar.
- **Conozca sus medicamentos.** Es importante que entienda cuáles medicamentos debe tomar después de salir del hospital y cuándo debe tomarlos.
- **No debe faltar a ninguna cita de seguimiento.** Verse con su proveedor de atención primaria o con su especialista pocos días después de que salga del hospital puede ayudar a disminuir las probabilidades de reingreso a hospitalización. MetroPlus puede ayudarlo a programar sus citas. Llame al **1-866-986-0356**.



Visítenos en metroplus.org/medicare

¿ES ELEGIBLE TANTO PARA MEDICARE COMO

PARA MEDICAID? Traiga ambas tarjetas de identificación para sus citas médicas.

Esto ayuda a garantizar que la atención que reciba esté cubierta apropiadamente.





SU PRIVACIDAD ES IMPORTANTE

MetroPlus respeta su derecho a la privacidad. Nosotros no revelamos información sobre nuestros miembros o exmiembros a nadie, salvo en el grado permitido por la ley. También limitamos el acceso a su información. Solo los empleados de MetroPlus y otras personas que la necesitan para realizar las actividades de MetroPlus o para cumplir con obligaciones legales y regulatorias pueden revisar la información de los miembros.

El Departamento de Atención al Cliente está aquí para usted

El Departamento de Atención al Cliente de Medicare estará disponible de lunes a sábado de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. Llame al **1-866-986-0356**. Si tiene problemas auditivos, puede llamar a nuestro número TTY: **711**. O visítenos en línea en **Metroplus.org/Medicare**. Si necesita ayuda un domingo, un día festivo o después de las horas de trabajo, contamos con un servicio de respuesta médica las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame al **1-800-442-2560**.

- ¿Habla un idioma que no sea inglés? Contamos con personal en el Departamento de Atención al Cliente que habla su idioma.
- ¡Comparta sus opiniones acerca del cuidado de su salud! Únase a nuestro Comité de Asesoría para Miembros (Member Advisory Committee, MAC) Llame al Departamento de Atención al Cliente para obtener más información.
- Si necesita ayuda para hacer una cita, nuestro Departamento de Atención al Cliente puede ayudarlo.

JUNTOS PODEMOS DETENER EL FRAUDE

MetroPlus quiere detener el fraude en el cuidado de la salud. Investigamos distintos casos de fraude, despilfarro o abuso. El fraude incluye aquel llevado a cabo por miembros, proveedores, empleados y vendedores.

Informe a MetroPlus si cree que hay fraude relacionado con su atención de salud o con el seguro. Contáctenos de manera privada a través de nuestra línea directa **1-888-245-7247**. O escríbanos a MetroPlus Special Investigation Unit, 160 Water St. 3rd Floor, New York, NY 10038.

¡HAGA OÍR SU VOZ!

¿Sabía usted que MetroPlus tiene un Comité de Asesoría para Miembros (MAC)? Los miembros que se incorporan se reúnen con el personal de MetroPlus durante el almuerzo para conversar sobre cómo podemos mejorar nuestro plan de salud. Aprenda más e infórmese sobre cómo participar en metroplus.org/mac.

Signos de infecciones urinarias

La infección del tracto urinario (Urinary tract infections, UTI) son infecciones frecuentes. Los adultos mayores tienen más probabilidad de padecerlas. Se presentan cuando las bacterias infectan partes del tracto urinario, como la vejiga.

Los signos más frecuentes de UTI son:

- Sensación de dolor o ardor al orinar
- Micción frecuente
- Sentir la necesidad de orinar cuando su vejiga está vacía
- Fiebre baja
- Orina turbia o con sangre
- Presión o calambres en la ingle o en la parte inferior del abdomen

La mayoría de las UTI se pueden tratar con antibióticos.

Algunas veces una infección puede propagarse a los riñones, lo que es menos frecuente pero más grave.

Los signos de advertencia de una infección renal incluyen:

- Dolor en los costados y en la parte inferior de la espalda
- Fiebre alta (101 °F o superior)
- Náuseas o vómitos
- Cambios del estado mental
- Escalofríos o sudores nocturnos

Si tiene signos de una infección renal, comuníquese con su médico inmediatamente.

SU CONSULTA PREVENTIVA DE BIENVENIDA A MEDICARE

Aquí está lo que puede esperar de su primera consulta de atención médica como miembro de Medicare.

Su médico:

- Revisará sus historias médica y familiar, su estado de salud actual y sus prescripciones.
- Revisará su presión arterial, la vista, el peso y la estatura para establecer los parámetros iniciales para su tratamiento.
- Se asegurará de que usted está al día con sus exámenes y servicios preventivos, como detección del cáncer y vacunas.
- Ordenará pruebas de salud, dependiendo de su estado general de salud y de su historia médica.
- Entregará un plan para exámenes y servicios preventivos que, generalmente, son gratuitos para usted.

Esto es lo que debe traer a su cita:

- Registros médicos, lo que incluye los registros de vacunas. Aún si la consulta es con su médico actual, reúna tanta información médica como pueda

para asegurarse de que nada se pasa por alto.

- Historia médica familiar. Esta información les ayudará a usted y a su médico a comprender mejor qué exámenes debe hacerse y qué se debe vigilar en el futuro.
- Sus medicamentos. Traiga una lista de sus medicamentos con prescripción, medicamentos de venta libre, vitaminas y suplementos.



Hombres, pongan corazón

La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte en los hombres. Su riesgo aumenta con la edad. Pero se puede prevenir. Siga estos pasos para proteger su corazón:

- 1. Consulte a su médico.** Él puede realizar exámenes para detectar enfermedad cardíaca. Es particularmente importante revisar su presión arterial y los niveles de colesterol.
- 2. Tome sus medicamentos como se los indicaron.** Si está en riesgo o tiene una enfermedad cardíaca, probablemente su médico le prescribirá uno o más medicamentos,



que solo serán eficaces si los toma adecuadamente.

- 3. Siga un estilo de vida saludable.** Consuma una variedad de alimentos que sean ricos en nutrientes: vegetales, frutas, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa, legumbres y nueces. Manténgase activo, no fume y evite ser fumador pasivo. Obtenga más información sobre el cuidado de su corazón en metroplus.org, bajo Vida Saludable.

MANERAS FÁCILES DE SER MÁS ACTIVO

Usted sabe que el ejercicio es bueno para su mente y cuerpo. Además, las actividades que mejoran su balance son una buena manera de ayudarlo a evitar caídas y romper sus huesos. Pero, ¿sabía usted que hay maneras prácticas de añadir más movimientos en su vida diaria?

- Opte por las escaleras en lugar del ascensor siempre que sea posible.
- Párese en lugar de estar sentado mientras habla por teléfono.
- Camine en el sitio mientras ve televisión.
- Participe en un nuevo pasatiempo, como bailes de salón o natación.

ASMA EN ADULTOS MAYORES

A menudo se considera al asma como una enfermedad de la niñez, pero se puede desarrollar en adultos mayores. Es conveniente consultar a su médico

si nota los signos del asma. Si no se trata, puede causar problemas de salud graves.

Los síntomas comunes incluyen:

- Tos con esputo (flema que se expulsa con la tos)
- Sibilancias, dificultad para respirar, opresión en pecho o tos crónica con actividades regulares, como tareas domésticas, compras o caminar.

Hay consideraciones especiales para los ancianos que tienen asma:

- El uso de esteroides orales a corto plazo puede ayudar a tratar los ataques. El uso a largo plazo no se recomienda en los adultos mayores

debido a los posibles efectos secundarios, que incluyen debilitamiento de los huesos, úlceras e hipertensión arterial.

- Muchos medicamentos para el asma vienen en un inhalador dosificador en forma de L, pero el uso del dispositivo requiere cierto grado de destreza. Si tiene dificultad para usar su inhalador en forma de L, consulte a su médico si en su lugar puede usar un inhalador de polvo seco o un medicamento oral.
- Las vacunaciones regulares contra influenza y neumonía son altamente recomendadas en los adultos mayores con asma.

