

HEALTH letter®

Visítenos en www.metroplus.org

¡Para nosotros usted es número 1!

Seguimiento de su salud



¿Tiene la presión arterial alta? Entonces concierte y asista a las consultas con su médico. Su médico le medirá la presión arterial mediante el uso de una simple sprueba con un manguito en el brazo.

La presión arterial alta significa que sus niveles se encuentran por encima de 120/80. Si sus niveles son incluso mayores, 140/90, su médico le puede recetar medicamentos. Siga las instrucciones de los medicamentos con exactitud.

Los medicamentos son solo una parte del tratamiento. Los cambios en el estilo de vida también ayudan. Eso significa comer mejor, al reducir el consumo de carne roja y sal. El ejercicio es esencial, también. Muévase más y establezca una meta de pérdida de peso, si es necesario. Si fuma o bebe alcohol, haga un plan para dejar de hacerlo. El cambio podría no ser fácil, pero vale la pena. Reducirá su riesgo de enfermedad cardíaca.



MetroPlusHealth en

3 formas en las que estamos aquí para usted

MetroPlus Health Plan quiere lo mejor para su salud. Podemos ayudarle si tiene alguna pregunta acerca de cómo obtener atención, cómo encontrar un médico o cómo usar sus beneficios. Estamos aquí para ayudarle con sus necesidades.

- 1 Hable con el departamento de Atención al Cliente:
1-800-303-9626 (de lunes a sábado de 8 a.m. a 8 p.m.)
- 2 Visite nuestro sitio web: **www.metroplus.org**.
- 3 Recibe las últimas noticias en Facebook:
www.facebook.com/MetroPlusHealth.



PLANIFIQUE CON ANTICIPACIÓN PARA SU SALUD

Una “directiva anticipada” le permite tomar futuras decisiones sobre su atención médica ahora. Estos documentos legales afirman sus deseos sobre la atención al final de su vida.

Las personas de cualquier edad deben hablar con su familia y su médico acerca de lo que quieren. De esta manera, su familia no tiene que tomar estas decisiones difíciles.

Considere la posibilidad de confeccionar dos cosas:

1. **Un testamento en vida.** Esto le permite aceptar o rechazar la atención médica.
2. **Un poder de atención médica de duración indeterminada.** Esto le permite nombrar a alguien para que tome decisiones de atención en su nombre si usted no puede.

Su atención médica es su decisión en cada etapa de la vida. Una directiva anticipada le da la oportunidad de expresar sus deseos y saber que se van a cumplir.

Consejos rápidos

- ▶ Ofrecemos programas especiales para las personas con asma, diabetes y VIH/SIDA. Llame al **1-800-303-9626** o TTY **1-800-881-2812**.
- ▶ ¿Se ha mudado? ¿O ha cambiado su número de teléfono? Infórmenos así podremos mantenernos en contacto. Llame al **1-800-303-9626**.
- ▶ Contamos con un TTY/TDD. Si tiene problemas de audición, utilice nuestro TTY/TDD. El número es **1-800-881-2812**.
- ▶ ¿Va a cumplir 65 años? MetroPlus ofrece programas de Medicare. Puede cambiar de su seguro médico actual a MetroPlus Medicare muy fácilmente. Para más información, llame al **1-866-986-0356**.

Información sobre **diabetes**

Si tiene diabetes, esto significa que su cuerpo tiene problemas para generar y utilizar la insulina. Los alimentos no regulan el cuerpo como deberían, por lo que los azúcares se acumulan en la sangre. Esto puede causar que los niveles de azúcar en sangre suban y bajen. El reto diario es mantener los niveles de azúcar en la sangre en valores normales.

Al hacerlo, puede ayudar a prevenir:

- Problemas en los ojos (incluso ceguera)
- Problemas renales
- Enfermedad cardíaca
- Problemas sexuales
- Amputación de pie o pierna


Hay dos tipos de diabetes. El Tipo 1 significa que el cuerpo genera poca cantidad o nada de insulina. Las

personas con diabetes tipo 1 necesitan inyecciones de insulina. El tipo 2 es el más común. En el tipo 2, el cuerpo no usa la insulina de manera adecuada. El Tipo 2 puede tratarse con una mejor alimentación y hábitos de ejercicio, y algunas veces insulina.

Usted tendrá que ver al médico cada tres a seis meses. El médico le revisará los pies, le medirá su presión arterial y controlará el nivel de azúcar en la sangre. Sepa cuándo debe medirse el azúcar en sangre en su casa y su nivel objetivo.

También, asegúrese de consultar a su dentista y oculista. Hágalos saber que tiene diabetes para que puedan buscar signos de daño relacionado.

Al tener diabetes, usted está a cargo de su cuidado diario. Pero su equipo de atención médica está ahí para respaldarlo.



La diabetes puede afectar a todas las partes del cuerpo. Es por eso que los adultos mayores con diabetes tienen que cuidarse a sí mismos, de pies a cabeza. MetroPlus puede ayudar a las personas que tienen diabetes. Llámenos hoy mismo para obtener información sobre nuestros programas de control y tratamiento de enfermedades.

SIGNOS DE PROBLEMAS

La diabetes es la principal causa de enfermedad renal. Los riñones son como los filtros del cuerpo. Eliminan los productos de desecho de la sangre. Los síntomas pueden ser difíciles de detectar, pero esté atento a los siguientes signos:

- Retención de líquidos
- Presión arterial alta
- Dificultad para dormir
- Cambios en el apetito
- Debilidad
- Dificultad para concentrarse
- Malestar estomacal

Su médico también le puede ayudar a ver las señales de problemas. De modo que asista a todas sus citas.

La mejor defensa es controlar el nivel de azúcar en la sangre todos los días. Si el médico detecta signos de enfermedad renal, es posible que necesite medicamentos.

Llame a un administrador de casos

MetroPlus ofrece respaldo a las personas con diabetes. Nuestros administradores de casos le ayudan a hacer un seguimiento de los cambios de estilo de vida. Nuestro programa Telehealth (Telesalud) ofrece la última tecnología para el control de la diabetes en casa. También puede realizar consultas de enfermería telefónicamente.

4 ingredientes para una dieta saludable

Hay muchos consejos nutricionales en nuestro entorno. Pero si sigue estas reglas, puede ayudar a combatir la enfermedad y prevenir la enfermedad cardíaca.

- 1 Limite las grasas saturadas y otras grasas malas.** Reduzca el consumo de carnes grasas y productos lácteos. Coma proteína magra de pollo y pescado (no frito) y tome leche baja en grasa. Del mismo modo, incorpore quesos y yogures bajos en grasa.
- 2 Coma más frutas y verduras.** Pruebe el puré de manzana como refrigerio y tenga ingredientes para ensalada siempre a la mano. Los adultos deben comer 4 tazas de fruta y verduras al día. Logre este objetivo agregando sus frutas y verduras favoritas en cada comida.
- 3 Reduzca el consumo de sal y azúcar.** Evite los refrescos y las bebidas endulzadas con azúcar, y haga que los postres sean un premio-no un ritual diario. Elija alimentos bajos en sal. Eso significa menor cantidad de comidas congeladas. Asimismo, no agregue sal a sus comidas. Usted come suficiente sal y sin siquiera darse cuenta.
- 4 Elija el consumo de fibra.** Coma alimentos ricos en fibra y más granos enteros. La fibra le mantiene satisfecho por más tiempo y puede ayudarle a controlar su peso. Los frijoles, el arroz integral y el pan integral son buenas opciones.



6 SIGNOS de insuficiencia cardíaca

La insuficiencia cardíaca es una enfermedad crónica. Conozca los síntomas para que pueda obtener tratamiento y mejorar su vida. Consulte a su médico si nota:

- 1. Dificultad para respirar.** Esto puede ocurrir durante la actividad o mientras está descansando. Es posible que tenga dificultad para permanecer acostado boca arriba y respirar normalmente.
- 2. Tos o sibilancias persistentes.**
- 3. Retención de líquidos.** Hinchazón en las manos, las piernas, el abdomen o aumento de peso inexplicable.
- 4. Fatiga.** Problemas para realizar actividades cotidianas como subir escaleras.
- 5. Confusión o dificultad para pensar.** Pérdida de memoria o desorientación.
- 6. Aumento de la frecuencia cardíaca.** Siente que su corazón se acelera o una sensación pulsátil.

4 Ingredients for a Healthy Diet

There is a lot of nutritional advice out there. But if you follow these four rules, you can help fight off illness and prevent heart disease.

- 1 Limit saturated and other bad fats.** Cut back on fatty meats and dairy products. Eat lean protein from chicken and fish (not fried) and drink low-fat milk. Likewise, try lower-fat cheeses and yogurt.
- 2 Eat more fruit and vegetables.** Try applesauce for a snack and have salad ingredients handy. Adults should eat 4 cups of fruit and vegetables a day. Hit that mark by sneaking your favorite produce items into every meal.
- 3 Cut back on salt and sugar.** Ditch soda and sugary drinks and make dessert a treat—not an everyday ritual. Choose low-salt foods. That means less frozen meals. Also, don't add salt to your meals. You eat enough salt without even realizing it.
- 4 Choose fiber.** Eat high-fiber foods and more whole grains. Fiber keeps you fuller longer and can help manage your weight. Beans, brown rice and whole-wheat bread are good options.



6 SIGNS of Heart Failure

Heart failure is a chronic condition. Know the signs so you can get treatment and improve your life. See your doctor if you notice:

- 1. Shortness of breath.** This could happen during activity or while resting. You might have difficulty lying flat and breathing normally.
- 2. Persistent coughing or wheezing.**
- 3. Fluid buildup.** Swelling in the hands, legs, abdomen or unexplained weight gain.
- 4. Fatigue.** Problems with everyday activities like climbing stairs.
- 5. Confusion or impaired thinking.** Memory loss or disorientation.
- 6. Increased heart rate.** Feeling like your heart is racing or throbbing.

Inside Diabetes

If you have diabetes, it means your body has a problem making and using insulin. Food doesn't regulate the body like it should, so sugars build up in the blood. This can cause blood sugar highs and lows. The daily challenge is keeping blood sugar levels normal.

By doing that, you can help prevent:

- Eye problems (even blindness)
- Kidney problems
- Heart disease
- Sexual problems
- Foot or leg amputation

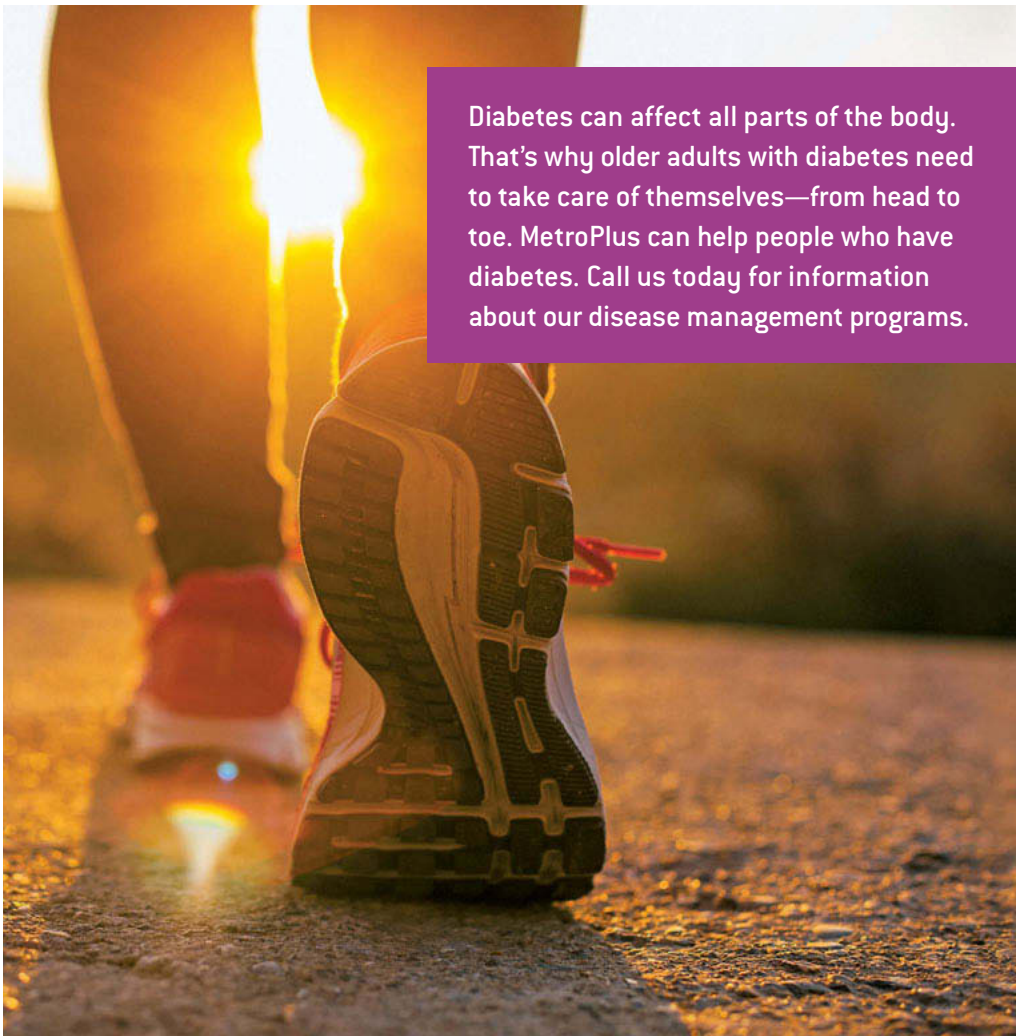
There are two types of diabetes. Type 1 means the body makes little to no insulin. People with type 1 need insulin shots.

Type 2 is the most common. With type 2, the body does not use insulin well. Type 2 can be treated with better diet and exercise habits, and sometimes insulin.

You will need to see the doctor every three to six months. The doctor will look at your feet, take your blood pressure and check your blood sugar. Know when you should check blood sugar at home and your target level.

Also, make sure you see your dentist and eye doctor. Let them know you have diabetes so they can look for signs of related damage.

With diabetes, you're in charge of daily care. But your health care team is there to support you.



Diabetes can affect all parts of the body. That's why older adults with diabetes need to take care of themselves—from head to toe. MetroPlus can help people who have diabetes. Call us today for information about our disease management programs.

SIGNS OF TROUBLE

Diabetes is a leading cause of kidney disease. Kidneys are like the body's filters. They remove waste products from the blood. Symptoms can be hard to spot, but look out for:

- Fluid buildup
- High blood pressure
- Loss of sleep
- Changes in appetite
- Weakness
- Trouble concentrating
- Upset stomach

Your doctor can help see signs of trouble, too. So keep all your appointments.

The best defense is monitoring your blood sugar every day. If the doctor finds signs of kidney disease, you might need medication.

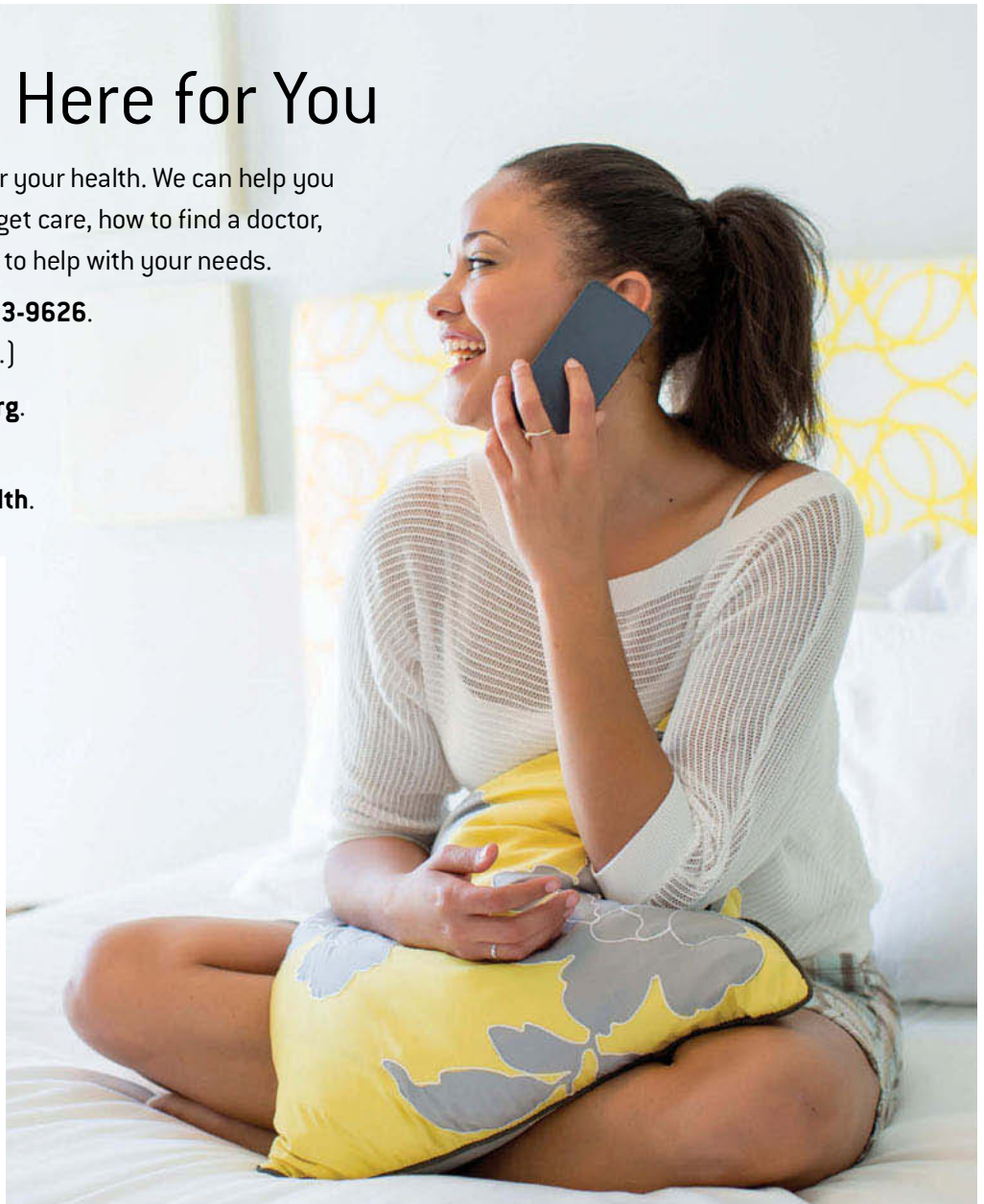
Call a Case Manager

MetroPlus offers support for people with diabetes. Our Case Managers help you make and track lifestyle changes. Our Telehealth program provides the latest technology for monitoring diabetes at home. Nursing consultations are also available over the phone.

3 Ways We Are Here for You

MetroPlus Health Plan wants the best for your health. We can help you if you have any questions about how to get care, how to find a doctor, or how to use your benefits. We are here to help with your needs.

- 1 Talk to Customer Services: **1-800-303-9626**.
(Monday to Saturday 8 a.m. to 8 p.m.)
- 2 Visit our website: **www.metroplus.org**.
- 3 Get the latest news on Facebook:
www.facebook.com/MetroPlusHealth.



PLAN AHEAD FOR YOUR HEALTH

An “advance directive” lets you make future health care decisions now. These legal documents state your wishes about end-of-life care.

People of any age should talk to their family and their doctor about what they want. That way, your family does not have to make these tough decisions.

Consider getting two things in order:

1. **A living will.** This lets you accept or refuse medical care.
2. **A durable health care power of attorney.** This lets you name someone to make care decisions for you if you cannot.

Your health care is your own at every stage of life. An advance directive gives you the chance to state your wishes and to know they will be followed.

Quick Tips

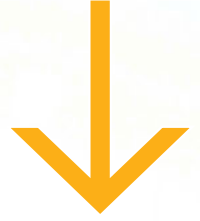
- ▶ We offer special programs for people living with asthma, diabetes and HIV/AIDS. Call **1-800-303-9626** or TTY **1-800-881-2812**.
- ▶ We have a TTY/TDD number. If you have trouble hearing, use our TTY/TDD number. It's **1-800-881-2812**.
- ▶ Are you turning 65? MetroPlus offers Medicare programs. You may be able to change from your current health insurance to MetroPlus Medicare very easily. Call **1-866-986-0356** to learn more.
- ▶ Have you moved? Or changed phone numbers? Let us know so that we can keep in touch. Call **1-800-303-9626**.

HEALTHletter[®]

Visit us at www.metroplus.org

You're #1 with us!

Follow Up for **Your Health**



Do you have high blood pressure? Then make and keep your doctor's visits. Your doctor will monitor your blood pressure by using a simple arm cuff test.


High blood pressure means your numbers are over 120/80. If numbers are even higher—140/90—your doctor may prescribe medication. Follow medication directions exactly.

Medicine is only part of the treatment. Lifestyle changes also help. That means eating better—cutting back on red meat and salt. Exercise is key, too. Move more and set a weight loss goal, if needed. If you smoke or drink alcohol, make a plan to quit. Change might not be easy, but it's worth it. You will reduce your risk for heart disease.



Find MetroPlusHealth on

MSP


 160 Water St., 3rd Floor
 New York, NY 10038
 Phone: 1-800-303-9626
www.metroplus.org

PRSR1 STD
 U.S. Postage Paid
 MHP Inc