

# WELL. being

PRIMAVERA 2016

EL CAMINO HACIA LA BUENA SALUD

## LISTA DE VERIFICACIÓN DE SUS MEDICAMENTOS

Es importante que tome sus medicamentos exactamente como se le ha indicado. Es la mejor manera de asegurarse de que el medicamento surta el efecto esperado.

### **SIGA ESTOS CONSEJOS DE SEGURIDAD:**

- Esté al tanto de la función de cada medicamento. Haga preguntas a su médico. Si no entiende su respuesta, pregunte de nuevo.
- Asegúrese de entender por qué toma el medicamento y por cuanto tiempo lo debe tomar. Si tiene preguntas, plantéelas a su médico o al farmacéutico.
- Tome notas sobre el medicamento. Familiarícese con el aspecto de las píldoras.
- Guarde los frascos de píldoras en un lugar específico de su hogar. Lo mejor es guardarlos en un lugar oscuro, seco y fresco.
- Manténgalos fuera del alcance de los niños.
- Lleve los medicamentos consigo cada vez que visite al médico. Su médico puede verificar que no esté ingiriendo combinaciones de medicamentos que sean peligrosas.
- Nunca comparta un medicamento con un amigo o un familiar.

METROPLUS MEDICARE



Visite nuestro sitio en Internet: [www.metroplusmedicare.org](http://www.metroplusmedicare.org).

## LLEVE **AMBAS** TARJETAS DE IDENTIFICACIÓN

Si es elegible para Medicare y Medicaid, no olvide llevar ambas tarjetas de identificación a cada cita médica. Esto ayuda a garantizar que se cubra su atención médica de forma adecuada.

## ¿SE HA MUDADO RECIENTEMENTE?

No obvie información sobre su cobertura. Infórmenos cuando se mude o cambie su número telefónico, de esta manera podemos mantenernos en contacto con usted. Puede llamar al Servicio de Atención al Cliente al **1.866.986.0356**.



## Estamos Aquí para **Ayudarle**

- **Entre el 15 de febrero y el 30 de septiembre, el Servicio de Atención al Cliente de Medicare estará disponible de 8 a.m. a 8 p.m., de lunes a sábado.** Puede llamar al: **1.866.986.0356**. Si tiene problemas auditivos, puede llamar al **711**, nuestro número TTY/TDD. O visítenos en línea: **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 que funciona las 24 horas del día y los 7 días de la semana, al que puede llamar al **1.800.442.2560**.
- **Si habla un idioma que no sea inglés,** contamos con personal de atención al cliente que habla su idioma.
- **¡Comparta sus comentarios sobre la atención médica que recibe!** Únase a nuestro Comité de Asesoría a los Miembros (Member Advisory Committee, MAC). Llame al Servicio de Atención al Cliente para obtener más información.
- **Si necesita ayuda para hacer una cita,** nuestro Departamento de Atención al Cliente puede ayudarlo.



## Damas, Cuiden de sí Mismas

Las mujeres suelen estar ocupadas cuidando de sus familias; pero, hay otros aspectos importantes a los que deben dar cuidado, como a su salud. Después de todo, usted no puede cuidar a otros si no se siente bien.

**Estas son cuatro maneras en las que puede dar importancia a su salud:**

- 1. RESPIRE.** Obviamente siempre estamos respirando, pero, ¿en algún momento se detiene a observar su respiración? Tómese un momento para respirar profundamente cuatro veces seguidas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Esta técnica de relajación puede ayudarle a reducir el estrés.
- 2. CAMINE.** El ejercicio regular es otra manera de reducir el estrés y de fomentar su bienestar. Una

caminata diaria de 10 minutos puede ayudarle a sentirse más fuerte y concentrada.

- 3. COMA UNA MANZANA** (pera, zanahorias, bayas...). Incluya abundantes frutas y vegetales frescos en su alimentación. La fibra y las vitaminas de estos alimentos son buenos para su salud.
- 4. PROGRAME SUS EXÁMENES MÉDICOS.** Llame al consultorio de su médico y pregunte si debe hacerse algún examen de salud, lo que incluye una mamografía. Desde los 40 años de edad, las mujeres deben hacerse una mamografía anual para descartar la presencia de cáncer de mama. También puede ser beneficioso que se haga un examen de densidad ósea, con el que se verifica la fortaleza de los huesos.

### ➔ EXAMEN PARA DETECTAR LA HEPATITIS C

Más del 75 % de los adultos infectados con hepatitis C nacieron entre 1945 y 1965. Si nació entre estos años, pregunte a su médico sobre el examen. La hepatitis C es una infección grave del hígado cuya causa es un virus que se transmite por la sangre. Pueden transcurrir años antes de que presenten síntomas y la única manera de detectar la infección es por medio de un examen de sangre.

# Cuide Su Corazón: Controle su Presión Arterial

La presión arterial alta tiene pocos síntomas; no obstante, puede ocasionar problemas graves en su cuerpo.

- 1 **La presión arterial alta (que también se conoce como hipertensión) hace que su corazón funcione con más fuerza de la que debería** y puede producir ataques al corazón o accidentes cerebrovasculares. ¿Le preocupa su presión arterial? Hay medidas que puede tomar para controlarla.
- 2 **Coma alimentos bajos en sodio y use especias, en lugar de sal, para condimentarlos.** Evite las comidas rápidas. Si no puede resistirse a las comidas rápidas, ordene las de tamaño pequeño.

En lugar de comer comida rápida, cocine en casa con ingredientes frescos y bajos en grasa. Limite el consumo de alcohol y no fume.

- 3 **Haga alguna actividad física la mayoría de los días,** como caminar en el parque o usar las escaleras. Pierda peso si su médico lo ha recomendado. Puede reducir su presión arterial con tan solo perder de 5 a 10 libras.
- 4 **Contamos con programas que pueden ayudarlo a perder peso y a dejar de fumar.** Llame al Servicio de Atención al Cliente al **1.866.986.0356** para obtener más información.



→ **TOME SUS  
MEDICAMENTOS  
TODOS LOS DÍAS.**



## Esta es una manera saludable de pasar una tarde:

- Camine hasta un mercado local de productores.
- Puede localizar un mercado de productores que esté cerca de usted a través del sitio web: [www.grownyc.org](http://www.grownyc.org).
- En esta época del año, los espárragos, las remolachas, la lechuga, la calabaza de verano, el rábano y la espinaca están en óptimas condiciones. Atrévase a explorar un mercado y a preparar una deliciosa ensalada.