

Verano de 2023



# WellBeing



¡Consiga una recompensa por tomar decisiones saludables!

Si ve este símbolo, ¡vaya a [metroplusrewards.org](https://metroplusrewards.org) para saber cómo puede conseguir las recompensas para afiliados!

## ¿Se ha realizado un monitoreo colorrectal?

Muchas personas programan rápidamente sus chequeos para cáncer de mama, cáncer cervical y otras enfermedades. Sin embargo, cuando se trata de las pruebas de detección del cáncer de colon y recto, solemos posponerlas.

Lo cierto es que esta prueba de diagnóstico no es tan mala como cree. Es rápida y no es dolorosa. Las pruebas además sirven para detectar crecimientos anormales (llamados pólipos) antes de que el cáncer se desarrolle.

Existen distintos tipos de **pruebas de diagnóstico** para el cáncer colorrectal:

- La prueba inmunoquímica fecal (FIT) se utiliza para detectar sangre en la materia fecal. Este análisis se realiza una vez al año.
- La prueba de sangre oculta en heces (SOHg o SOHi) se utiliza para detectar sangre en las heces. Este análisis se realiza una vez al año.
- En una colonoscopia virtual, se utilizan los rayos X para ver el interior del colon y del recto. Este estudio se realiza cada cinco años.
- Una colonoscopia es un procedimiento mediante el cual se analiza todo el colon y el recto con una cámara. Este estudio se realiza cada 10 años.

Su médico puede pedirle que se haga el estudio con mayor frecuencia según su historial médico.



### ¿Su médico utiliza MyChart?

MyChart es un portal en línea gratuito que le ayuda a gestionar su información de salud. Utilice el portal para programar una cita o para pedir la reposición de un medicamento. También puede consultar los resultados de sus estudios y enviar un mensaje al consultorio de su médico. Para registrarse en MyChart, **haga clic aquí**.

Visítenos en [metroplus.org/medicare](https://metroplus.org/medicare)

No se pierda información importante sobre su cobertura. Avísenos cuando se mude o cambie de número de teléfono para que podamos seguir en contacto. Llame al Servicio de atención al afiliado al **866.986.0356 (TTY: 711)**.

## Por qué la presión arterial alta es un problema

A medida que la sangre pasa por las arterias, hace presión en las paredes arteriales. Esto se conoce como presión arterial. Según las actividades que realice, sus niveles suben o bajan. Se considera que tiene presión arterial alta cuando, constantemente, su presión sistólica es de 130 mmHg o más o su presión diastólica es de 80 mmHg o más.

Es importante que monitoree su presión arterial.

Si es alta y usted no lo sabe, o si no la controla, puede correr un mayor riesgo de tener problemas de salud. Además de los ataques cardíacos, la presión arterial alta puede provocar enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares y enfermedades de riñón crónicas.

La presión arterial suele ser más alta a medida que envejecemos. Las personas con sobrepeso o que tienen algún problema médico, como la diabetes, también están en riesgo.

Nunca es tarde para comenzar a hacer cambios que ayuden con su presión arterial. Puede seguir los siguientes consejos para prevenir y/o controlar la presión arterial alta:

- **Siga una dieta saludable.** Consuma alimentos con niveles bajos de grasas saturadas y muchas frutas, vegetales y cereales integrales. Sume una fruta o vegetal en cada comida. Por ejemplo, puede agregarle fruta a su cereal, espinaca a su sándwich o brócoli picado a su plato de pasta.
- **Mantenga un peso saludable.** Si tiene sobrepeso y le gustaría recibir ayuda para controlar su peso, hable con su médico.
- **Controle la cantidad de sal que consume.** Intente no consumir más de 2300 miligramos por día, que equivalen a una cucharadita de sal.
- **Preste atención a su estado físico.** Intente realizar 30 minutos de actividad la mayor cantidad de días a la semana.
- **Controle sus niveles de estrés.** Puede realizar actividades como meditar, escuchar música o realizar ejercicio para relajarse y bajar su presión arterial.
- **No fume.** Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico. También puede encontrar información en [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com).
- **Limite el consumo de alcohol.** Ingerir mucho alcohol puede elevar su presión arterial y provocar un aumento de peso.
- **Tome su medicación.** Si realizar cambios saludables en su estilo de vida no es suficiente para controlar la presión alta, puede que su médico le sugiera tomar medicación.



### Preste atención a posibles síntomas de EPOC

Puede confundir la falta de aire como un proceso natural de la vejez. No es así. Puede ser un síntoma de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Es importante que la detecte temprano para poder comenzar con el tratamiento. Si tiene falta de aire, tos crónica, infecciones pulmonares frecuentes, sibilancias o fatiga, hable con su médico. Para conocer más sobre la EPOC, [mire este video](#).

## Lista de cuidados luego de una atención de emergencia

Asistió a la sala de emergencias (ER), recibió la atención que necesitaba y ahora debe volver a su casa.

### ¿Qué sucede a partir de ahora?

La prioridad cuando se va a su casa es evitar otra visita. Por eso, es importante que siga las instrucciones que recibió cuando se le dio el alta en la sala de emergencias.

Utilice esta lista práctica para cumplir con su recuperación:

- **Programe sus próximas citas.** Visite a su médico dentro de los siete días de haber regresado a su casa. Así, podrá hablar con su médico sobre su estadía en el hospital.
- **Controle sus síntomas.** Hable con su médico sobre cualquier problema de salud nuevo que tenga o si sus síntomas empeoran.
- **Retire cualquier medicamento nuevo que le hayan recetado.** Tome la medicación tal como se le indicó. Si tiene alguna duda o inquietud sobre su medicación, hable con su médico o pregúntele al farmacéutico.
- **Cuidese.** Siga las indicaciones del médico para su autocuidado cuando salga de la sala de emergencias, como descansar y tomar mucho líquido.



### Comunicarse para una buena salud

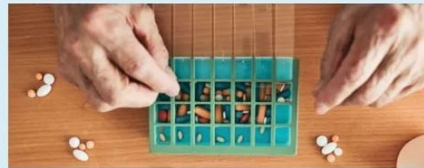
Mientras mejor sea la comunicación entre usted y su médico, es más probable que se sienta mejor y que esté saludable. Al realizar preguntas (y comprender las respuestas), los diagnósticos suelen realizarse con mayor rapidez y precisión, y los cuidados son mejores.

## 5 consejos para que recuerde tomar su medicación

Es una persona ocupada, a veces demasiado ocupada como para recordar que debe tomar su medicación para recuperarse o cuidar de su bienestar. ¿Le resulta conocido? Entonces, **siga estos consejos** para no olvidar su próxima dosis:

1. Como un ayuda memoria, coloque una nota sobre su botiquín, refrigerador o en cualquier lugar en donde pueda garantizar que la verá.
2. Guarde su medicación en pastilleros semanales con secciones separadas para cada día o momento del día. Esto le ayudará a saber si olvidó tomar una dosis.
3. Configure una alarma en su reloj o teléfono en el horario en que debe tomar la medicación.

4. Tome las pastillas cerca del mismo horario en que realiza otras actividades de su rutina, como comer o cepillarse los dientes.
5. Guarde su medicación cerca de un calendario y haga una anotación cada vez que la tome.



# Mejore su Bienestar



## 3 formas de ejercitarse con cuidado

Quizás es la primera vez que realiza ejercicio. O tal vez hace mucho tiempo que no se ejercita. Sea cual sea el caso, comenzar de a poco ayuda a prevenir dolores y lesiones.

Si no tiene la costumbre de ser una persona activa, consulte con su médico primero. Sin embargo, no se desanime si sus habilidades para realizar ejercicio no son las mejores. Casi todas las personas pueden realizar algún tipo de ejercicio y beneficiar su salud.

Las actividades aeróbicas le permiten quemar calorías y cuidar la salud de su corazón y de sus pulmones. Caminar es una excelente opción para mucha gente. Con estos tres consejos puede tener un buen comienzo:

1. Comience caminando durante 5 a 10 minutos. Intente aumentar la cantidad de minutos de manera gradual hasta llegar a 30 minutos de caminata.
2. Si tiene un bastón o un caminador, utilícelo. Le ayudará a mantenerse firme y a sacar el peso de las articulaciones que le duelan.
3. Encuentre el ritmo que le resulte cómodo. Camine lo suficientemente rápido como para sentir que está ejercitando, pero no tan rápido como para no poder tener una conversación.

Consulte con su médico antes de comenzar a realizar ejercicio o dejar de hacerlo. Pregúntele si existe alguna actividad que no deba realizar o que deba modificar. Para completar nuestro cuestionario sobre estado físico de adultos mayores, **haga clic aquí**.

## ¿Conoce su índice de masa corporal (IMC)?

Este número se basa en su peso y su estatura para determinar cuál es su categoría de peso. Para calcular su IMC, **haga clic aquí**.

## Proceso del modelo de cuidado

MetroPlusHealth cuenta con un **Modelo de cuidado (MOC)** en el que se describe cómo le brindamos a nuestros afiliados de elegibilidad dual (D-SNP y MAP) la atención médica especial y de calidad que necesitan. Lo primero que debe hacer en el proceso del MOC es completar la Evaluación de riesgos de salud (HRA). Debe completar la HRA cuando se una a MetroPlusHealth por primera vez y luego una vez al año mientras continúe siendo un afiliado de MetroPlusHealth. Una vez que su HRA está en nuestro sistema, crearemos un plan para cuidar o mejorar su salud, hecho a la medida de sus necesidades. Este plan le ayudará a estar al día con sus pruebas de detección de cáncer, chequeos de diabetes y vacunas importantes.

El año pasado completamos más HRA que en 2021. ¡Ayúdenos a completar más evaluaciones en 2023! Si cree que es momento de realizar su HRA anual, llame al **212.908.3210 (TTY: 711)**.

## ¿Quiere saber más sobre el MOC?

Contacte a nuestro equipo de atención al cliente al **866.986.0356 (TTY: 711)**. Si quiere información general sobre el MOC, visite la página web de los Servicios de los centros de Medicare y Medicaid en **CMS.gov**.

Desarrollado por Krames, una solución de WebMD Ignite. © 2023. La entidad cubierta no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad en sus actividades y programas de salud. Visítenos en [metroplus.org/medicare](https://metroplus.org/medicare).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.



Llame al 866.986.0356 (TTY: 711). 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 866.986.0356 (TTY: 711).