



Visita anual de bienestar

La visita anual de bienestar es una consulta individual e integral con su proveedor de atención médica. ¡Es su oportunidad para recibir un informe actualizado sobre su salud! También es un excelente momento para hacer preguntas sobre lo que puede hacer para permanecer saludable.

- ✓ **Programe su visita anual de bienestar**
Fecha y hora de la próxima cita:

- ✓ Asegúrese de revisar este formulario, contestar las preguntas y llevarlo a su cita.
- ✓ **Prepare una lista de temas para hablar con su proveedor de atención médica. Algunos temas incluyen:**
 - Salud física, mental/emocional y urinaria
 - Caídas o problemas de equilibrio cuando camina o se pone de pie
 - Otros temas que le resulten importantes
- ✓ **Hable sobre todos los medicamentos que esté tomando actualmente, incluidos medicamentos de venta libre, vitaminas, hierbas, suplementos**
 - Hable sobre todos los síntomas que haya tenido o si tiene inquietudes sobre sus medicamentos.
 - Actualice su lista de medicamentos o lleve los envases de los medicamentos a la visita.
 - Pídale a su proveedor un suministro de medicamentos para 90 días.
- ✓ **Pídale a su proveedor un plan de bienestar en la visita**

DIRECTIVAS ANTICIPADAS

Una directiva anticipada es un documento escrito que le permite planificar con anticipación la atención que desearía recibir en caso de que ya no pueda expresar sus deseos. Puede incluir la preparación de uno o más formularios legales fáciles de usar, como un poder legal para decisiones de atención médica, que puede ayudar a garantizar que sus decisiones de atención médica sean respetadas y tomadas por personas en las que usted confía. Más importante aún, la planificación de la atención por anticipado comienza al pensar sobre las decisiones de atención médica que desearía y al informar sus deseos a sus familiares y amigos. Es un tema importante a cualquier edad, porque las enfermedades o las lesiones pueden ocurrir en cualquier momento.

Hable sobre sus deseos y las opciones de tratamiento médico con sus familiares y amigos, y también con su equipo de atención médica. Hable con su proveedor sobre la mejor opción de directiva anticipada para usted: testamento en vida, poder legal para decisiones de atención médica, orden de no reanimar (DNR, por sus siglas en inglés) fuera del hospital, orden médica para el tratamiento para mantener la vida (MOLST, por sus siglas en inglés).

Para obtener más información, visite:
health.ny.gov/community/advance_care_planning

Para un *poder legal para decisiones de atención médica*, visite: bit.ly/MPH_HCPF_Spanish

CUATRO CONSEJOS PARA EVITAR CAÍDAS

- ✓ Comience un programa de ejercicios para mejorar la fuerza de las piernas y el equilibrio
- ✓ Pídale a su médico o farmacéutico que revise sus medicamentos
- ✓ Sométase a chequeos oculares anuales y actualice sus anteojos
- ✓ Haga que su casa sea más segura de la siguiente manera:
 - Elimine el desorden y los peligros de tropiezo
 - Coloque barandas en todas las escaleras y barras de apoyo en el baño
 - Tenga buena iluminación, especialmente en las escaleras y en el camino al baño por la noche

¿ESTÁ PENSANDO EN DEJAR DE FUMAR?

Si actualmente fuma, ¿está pensando en dejar el tabaco?

Hable sobre un plan de tratamiento con su proveedor para que le ayude a tomar medidas para dejar de fumar.

¡**NYSQUITLINE** también ofrece servicios gratuitos y confidenciales que pueden ayudar! Llame al **866.697.8487** o visite nysmokefree.org

Shape Up NYC es un programa gratuito de acondicionamiento físico con centros en los cinco condados. Tiene a su disposición clases de actividad aeróbica, yoga, pilates, zumba, y mucho más. **Es posible que las clases una inscripción previa.** Para ver una lista de las próximas clases, visite: www.nycgovparks.org/seniors

Salud física

Lo que puede hacer con su cuerpo, como caminar y subir o bajar escaleras.

✓ **Hable con su proveedor sobre su salud física. Algunos temas podrían incluir:**

- Limitaciones que podría tener en su vida cotidiana (cocinar, limpiar, bañarse)
- Comer una dieta saludable y equilibrada
- Aplicarse la vacuna antigripal todos los años
- Aplicarse la vacuna contra el COVID/ la vacuna de refuerzo
- Limitar el riesgo de caídas
- Informar cualquier fractura, someterse a pruebas de detección y al tratamiento para huesos frágiles/quebradizos
- Un plan de ejercicios que sea adecuado para usted
- Hablar sobre sus síntomas, incluyendo la gravedad del dolor y la manera en que le afecta

El año pasado mi salud física estaba:

- Excelente Bien Mal

Hoy mi salud física está:

- Excelente Bien Mal

¿Con qué frecuencia hace ejercicio?

- Una vez al día
 1-2 días a la semana
 3-5 días a la semana
 No hago ejercicio

El plan de ejercicios de mi proveedor para mí es:

- Comenzar a hacer ejercicio _____ días a la semana
- Hacer ejercicio _____ días más por semana
- Hacer la misma cantidad de ejercicio cada semana

Otras notas: _____

Salud mental/emocional

La salud mental/emocional se refiere a la manera en que usted piensa, siente y actúa.

✓ **Hable con su proveedor sobre temas como los siguientes:**

- La manera en que maneja el estrés
- Sus sentimientos (desánimo, desesperanza, ira, tristeza)
- Su apoyo y sus recursos

✓ **Pida apoyo si no se siente bien**

¿Sus sentimientos limitan lo que hace diariamente? En caso afirmativo, escriba los motivos abajo:

El año pasado mi salud física/emocional estaba:

- Excelente Bien Mal

Hoy mi salud mental/emocional está:

- Excelente Bien Mal

¿Con qué frecuencia se siente _____?

En paz:

- Diariamente Nunca
- La mayoría de los días

Lleno de energía:

- Diariamente Nunca
- La mayoría de los días

Triste o desesperanzado

- Diariamente Nunca
- La mayoría de los días

Mi proveedor recomienda que yo:

- Contacte a un proveedor de salud mental o a MetroPlusHealth al **800.303.9626** (TTY: 711) de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m., y los sábados de 9 a.m. a 5 p.m.

- Únase a grupos de apoyo social

Otras notas: _____

Salud urinaria

Las pérdidas de orina pueden ser una parte normal del proceso de envejecimiento o un tema que quizá le avergüence tratar con su proveedor, pero su proveedor puede ofrecerle ayuda. Es importante tratar con su proveedor sobre su salud urinaria.

¿Alguna vez perdió orina accidentalmente, incluso algunas pequeñas gotas?

- Sí
 No

¿Debe apresurarse al baño porque le surge la necesidad fuerte y repentina de orinar?

- Sí
 No

Si respondió que Sí a cualquiera de las dos preguntas anteriores, es importante que hable con su proveedor sobre la pérdida de orina en su próxima visita.

RECOMPENSAS PARA MIEMBROS DE METROPLUSHEALTH

Regístrese hoy en nuestro programa de recompensas para miembros y comience a ganar recompensas cuando complete ciertas actividades saludables. Para unirse a un programa, llame al **866.986.0356** (TTY: 711) de lunes a viernes, de 8 a.m. - 8 p.m. y sábados de 9 a.m. - 5 p.m. o visite metroplus.org/member-rewards/

Además, los miembros son elegibles para recibir una **Tarjeta Flex** prepagada con \$155 al mes para comprar comestibles, sistemas de respuesta ante emergencias personales, dispositivos de seguridad para el hogar/el baño, servicios públicos, cable y servicios telefónicos. Para obtener más información, llame al **888.439.9370** (TTY: 711), en cualquier momento o visite metroplus.nationsbenefits.com/login

