

Verano 2024



WellBeing



Cuando vea este símbolo, visite metroplusrewards.org para conocer cómo obtener una recompensa para afiliados.

Qué hacer después de una visita a urgencias

Mientras se cura y recupera fuerzas, hay algunas cosas que puede hacer para evitar volver al hospital. ¿Una de las más importantes? Obtenga la atención de seguimiento que necesita.

Al salir de urgencias, debería haber recibido instrucciones sobre lo que debe hacer a continuación. No se olvide de:

- **Programar y mantener las citas.** Esto puede implicar hacerse más pruebas, visitar a nuevos médicos o consultar a su médico de atención primaria. Su próxima cita debe ser dentro de los siete días siguientes a la fecha de alta.
- **Cerrar el círculo.** Si su próxima cita es con un especialista, asegúrese de que su médico de cabecera también esté al corriente de su visita a urgencias.
- **Cuidar de uno mismo. El autocuidado puede ayudarlo a recuperarse.** Asegúrese de descansar y beber suficientes líquidos. También es posible que tenga que evitar algunas actividades durante un tiempo.
- **Tomar sus medicamentos.** Recoja sus medicamentos nuevos y tómelos según las indicaciones médicas. Si tiene alguna duda sobre algún medicamento, llame a su médico de atención primaria o pregunte al farmacéutico.
- **Controlar sus síntomas.** Póngase en contacto con su médico de atención primaria si tiene nuevos problemas de salud.



Comunicarse para una buena salud

Cuanto mejor se comuniquen usted y su médico, más probable es que se sienta mejor y esté saludable. Hacer **preguntas** y comprender las respuestas pueden llevar a un diagnóstico preciso y a la mejor atención posible.

Visítenos en 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)**.

Evite los calores si sufre de EPOC

El clima más cálido puede empeorar los síntomas de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Afortunadamente, puede tomar medidas para mantener los síntomas bajo control esta temporada.

Las personas con EPOC corren un mayor riesgo de sufrir crisis repentinas. Entre las señales de advertencia habituales de un brote se incluyen:

- Falta de aliento
- Aumento de la tos
- Cambio en el color del esputo

No espere a sentir calor o sed. Tome medidas para mantenerse fresco en los días calurosos.

- Beba mucha agua, aunque no tenga sed. Consulte a su médico si tiene restringida la ingesta de líquidos.
- Lleve ropa holgada de tejido ligero y de color claro.
- Mantenga las ventanas cerradas y el aire acondicionado encendido en casa y en el coche.
- Planifique salidas a lugares públicos con aire acondicionado. Puede leer en la biblioteca, visitar un museo o ver una película en el cine.

Llame a su médico de inmediato si los síntomas de un brote siguen empeorando.



Cómo mejorar la calidad de vida con EPOC

Muchas personas ven mejorar sus síntomas con medicación, técnicas de respiración y ejercicio. Para ver un vídeo sobre la EPOC, haga clic [aquí](#).



Tome la dosis correcta de la forma correcta

El momento adecuado para empezar a pensar en el uso correcto de los medicamentos con receta es cuando se obtiene la prescripción. Esta es una lista de preguntas para hacerle a su médico:

- ¿Cómo se llama el medicamento?
- ¿Con qué frecuencia debo tomarlo, en qué dosis y cuándo?
- ¿Durante cuánto tiempo debo tomarlo?
- ¿Qué efectos secundarios debo esperar? ¿Qué debo hacer si se producen?
- ¿Qué alimentos, bebidas u otros medicamentos debo evitar mientras tomo el medicamento?
- ¿Qué debo hacer si olvido una dosis?

En equipo, usted y su médico pueden asegurarse de que sus medicamentos cumplen su función y le ayudan a mantenerse sano y saludable.

¿Quiere que le envíen sus medicamentos a casa sin costo adicional? Más información sobre **PillPack**.

¿Ha ganado unos kilos? La pérdida de peso sigue siendo beneficiosa para la salud

Mantener un peso saludable no siempre es fácil. Así que si ha logrado bajar unos kilos, ¡enhorabuena!

Si le cuesta mantener esos kilos a raya, ánimo. Según un estudio reciente, aunque recupere algo de peso, puede seguir obteniendo beneficios para la salud.

Mantener un peso saludable es importante para la salud. Si tiene kilos de más, incluso una modesta pérdida de peso del 5 al 10 % de su peso corporal total puede reportarle beneficios como mejoras en la tensión arterial, el colesterol y los niveles de azúcar en sangre.

Mantener la pérdida de peso puede ser difícil ya que después de perder peso, su metabolismo puede ralentizarse. Los cambios hormonales pueden hacer que sienta hambre con más frecuencia o puede que su plan de dieta o ejercicio le resulte demasiado difícil de seguir.

Para superar estos retos, céntrese en los hábitos saludables y no en el número en la báscula. Intente lo siguiente:

- **Coma alimentos nutritivos y variados.** Dele prioridad a las opciones con muchos nutrientes por ración: frutas y verduras frescas o congeladas, cereales integrales, legumbres, y mariscos. Las proteínas también son una buena opción ya que ayudan a conservar la masa muscular.



- **Siga moviéndose.** Realice alguna actividad extra como por ejemplo, dar paseos por la mañana y después de comer. Si hace demasiado calor o humedad, realice una actividad en el interior de un centro para personas mayores, en un centro recreativo o en un centro de fitness. Puede caminar en una cinta o utilizar una bicicleta estática.
- **Duerma más.** No dormir lo suficiente puede aumentar su apetito y hacerle sentir demasiado cansancio para hacer ejercicio.

¿Utiliza MyChart?

MyChart es un portal en línea gratuito que le ayuda a gestionar su información de salud. Puede utilizar el portal para concertar una cita, solicitar un reabastecimiento de medicamentos, comprobar los resultados de las pruebas y enviar un mensaje al consultorio de su médico. Para registrarse en MyChart, haga clic [aquí](#).



¿Ha programado una visita anual con su médico? Puede obtener una recompensa por acudir a su visita anual al médico de Medicare. Para inscribirse en las recompensas, haga clic [aquí](#).



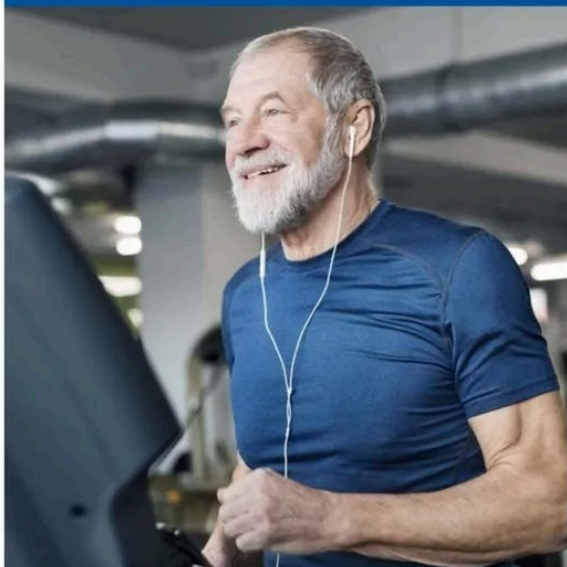
¿Ha completado su evaluación de riesgos de salud (HRA)?

Una vez que su evaluación de riesgos de salud está en nuestro sistema, crearemos un plan para cuidar o mejorar su salud. Este plan le ayudará a estar al día con sus pruebas de detección de cáncer, chequeos de diabetes y vacunas importantes.

También puede obtener una recompensa por completar su evaluación de riesgos de salud. Para inscribirse en las recompensas, haga clic [aquí](#). Si desea más información sobre la evaluación de riesgos de salud, llame a nuestro Servicio de Atención al Cliente: **866.986.0356 (TTY: 711)**.



Mejore su bienestar



¿Tiene la presión demasiado alta?

Nunca es tarde para comenzar a hacer cambios que ayuden a su presión arterial. Unos hábitos de vida saludables pueden prevenir la hipertensión y reducir sus valores .

No tiene que cambiarlo todo a la vez, vaya paso a paso con este plan en cuatro partes:

- 1. Programe una visita.** Pida cita con su médico para el mes que viene.
- 2. Preste atención a su estado físico.** El objetivo es alcanzar los 150 minutos de actividad a la semana. Si ya lo hace, ¡bien hecho! Si no es así, añada unos minutos más de movimiento cada día hasta alcanzar ese total.
- 3. Controle su dieta.** Sume una fruta o verdura a cada comida. Pruebe agregarle fruta a su cereal, espinaca a su sándwich o brócoli picado a su plato de pasta.
- 4. Acuda a sus citas médicas.** Si su presión arterial es alta, haga un plan con su médico para bajarla. Esto podría incluir medicamentos para la presión arterial, además de hábitos saludables, para proteger el corazón y el cerebro a largo plazo.

Pautas para los estudios pulmonares

¿Es usted o un ser querido fumador o exfumador? Si es así, hable con su médico sobre las pruebas de detección del cáncer de pulmón. La American Cancer Society recomienda realizar una tomografía computarizada (TC) de dosis baja una vez al año si tiene entre 50 y 80 años y un historial de tabaquismo de 20 cigarrillos al día durante 20 años o dos paquetes al día durante 10 años). Para ponerse en contacto con la NY State Smokers Quitline, llame a **866.697.8487**. Para consultar programas y recursos para dejar de fumar, haga clic [aquí](#).

Cómo frenar la ansiedad por la comida

Muchas veces, la ansiedad, el aburrimiento o el cansancio son los verdaderos motivos por los que buscamos un tentempié. Intente encontrar opciones no alimentarias en esos momentos, por ejemplo, puede llamar a un amigo o dar un paseo. Le sorprenderá lo bien que se siente.



¿Le toca hacerse la prueba de detección de cáncer colorrectal?

Si se detectan a tiempo, los cánceres de colon y recto son muy tratables. Las personas de 45 a 75 años deben someterse a un análisis anual de heces O a una prueba de ADN en heces cada tres años O a una sigmoidoscopia flexible cada cinco años O a una colonoscopia cada 10 años. Su médico puede pedirle que se haga el estudio con mayor frecuencia según su historial médico. También puede obtener una recompensa por someterse a una prueba de detección de cáncer de colon. Para inscribirse en las recompensas, haga clic [aquí](#).

Desarrollado por Krames, una solución de WebMD Ignite. © 2024. 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. 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)。

11086B