



WELL. being

SUMMER 2009

YOUR KEY TO GOOD HEALTH



Welcome to Your Newsletter

Welcome to the first issue of *Well Being*, a MetroPlus Medicare Advantage newsletter written just for you. We look forward to bringing you this newsletter every three months. *Well Being* will offer you tips on how to live a healthy life and take good care of yourself.

Inside this issue, we talk about how to live well with asthma and how to take care of your heart after a heart attack. Are you looking for a safe way to get some exercise this summer? We also share a great low-impact activity that is good for your body and your mind.

We value your input and would like to hear from you. If you have questions about your health plan or ideas for this

newsletter, please call Customer Services at **1-800-303-9626**. We are here to help in any way we can.


Enjoy *Well Being*, and take care of yourself. We are glad you are a MetroPlus member!



Van Dunn, M.D.
Chief Medical Officer
MetroPlus Health Plan

**MAKE THE MOST
OF YOUR DAY!**

Turn to page 3 for tips on
how to save your energy for
the activities you enjoy most.



Visit us at www.metroplus.org

PRSR1 STD
U.S. Postage Paid
MHP Inc

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

METROPLUS MEDICARE
ADVANTAGE PLANS





GET MOVING in the Pool

EXERCISE HAS LOTS OF BENEFITS. It can help you lose weight and improve your mood. But if you have bad joints or have not exercised in a long time, moving can be hard. Exercising in water is the perfect solution.

Water aerobics raises your heart rate, but doesn't stress your joints. And there's less risk of hurting yourself in water.

Because water weighs more than air, moving in water works your muscles more. Plus, most people can get started easily. Start slowly, by walking and squatting in waist-high water.

This summer, visit local recreation centers and public pools for a safe, healthy workout. Call **311** to find a New York City Department of Parks and Recreation pool in your area. These outdoor pools are free during the summer.

How to Live Well With Asthma

There's good news if you have asthma: You can control it. All it takes is a little planning.

- Start with a journal.** For a few weeks, write down everything about your asthma. When do you use your medicine? What are your peak flow numbers? How do you feel at different times in the day? When was your last asthma attack?
- Show your asthma journal to your doctor.** Your doctor will give you an Asthma Action Plan. He or she might also give you new medicines. Ask any questions you have. And share your plan with a family member or friend so they can help you if you are having an asthma attack.
- Always follow your doctor's directions.** It's also good to know what causes your asthma. Learn what triggers your attacks and avoid these things, like smoke or humid air.

If you start to have trouble breathing, stay calm. Take your medicine. And call for help if you need to.

Remember, you can control asthma with the right plan.



Save Your Energy, → Enjoy the Day

Five ways to spend more time having fun.

There are lots of fun activities to do in a city. You can visit parks, go to museums or take a trip to a library with your grandkids. But sometimes, you feel too tired to enjoy these activities. We can help. Try these ideas to save your energy and keep the fun in your life.

1 | Make a plan. Choose one main activity for the day. Don't try to do too much. Schedule it when you feel your best. If you normally have the most energy in the morning, plan to do it then.

2 | Take it easy getting ready. Don't tire yourself out with your daily routine. Standing is tiring. In the shower, use a seat or bench. When you brush your teeth or comb your hair, sit in front of the sink or mirror.

3 | Don't let chores get in the way. Buy some groceries that store or freeze well. Keep a few staple items on hand for days when you feel like staying in. Sit down to iron or fold laundry. Or leave the dishes for later.

4 | Rest up. Get at least eight hours of sleep each night, or as much as you need to feel well rested the next day.

5 | Ask for help. Don't be shy. Tell your friends, neighbors and family when you need support.

Health problems shouldn't keep you from enjoying life. Practice saving your energy for the activities that matter most.



After a Heart Attack

Having a heart attack is scary. If you've had one, you know you want to avoid having a second. What's the best way to do this? Listen to your doctor.

Your doctor may have prescribed medicine after your heart attack. The medicine helps your heart work better. You might also have medicine for when you feel like you are having another attack. It is very important to take your medicine the way your doctor told you to take it. This will help you prevent a second heart attack.

Feet First With Diabetes

TRUE OR FALSE? Diabetes can affect your feet. **ANSWER:** True. Extra sugar in your blood can damage nerves in your feet. This can cause neuropathy (new-rop-uh-thee).

Neuropathy in your feet feels like burning or tingling. It may also make it hard to feel anything. You might step on a sharp object and not know it. For this reason, you should check between your toes and the bottoms of your feet every day.

Also, you might not notice dry skin, sores or calluses on your feet. These can get infected more easily if you have diabetes.

Follow these steps to keep your feet healthy:



→ Keep your feet **clean** and **dry**.



→ If you have dry skin, **apply lotion**. Don't put lotion between your toes.



→ Wear well-fitting **socks** and **shoes**.



→ Cut your **toenails** straight across regularly.

If you notice any changes in how you feel, or see any sores on your feet, call your doctor.

Renew to Keep Your Coverage

To remain a MetroPlus Advantage, Select or Partnership in Care Plan member, you must renew your Medicaid.

Renewal is free. Do you know your renewal month? Do you know the MetroPlus renewal representative in your area? Come see us at your healthcare site or our office at 160 Water Street, Manhattan. You can call **1-800-303-9626** and we will help you by phone.

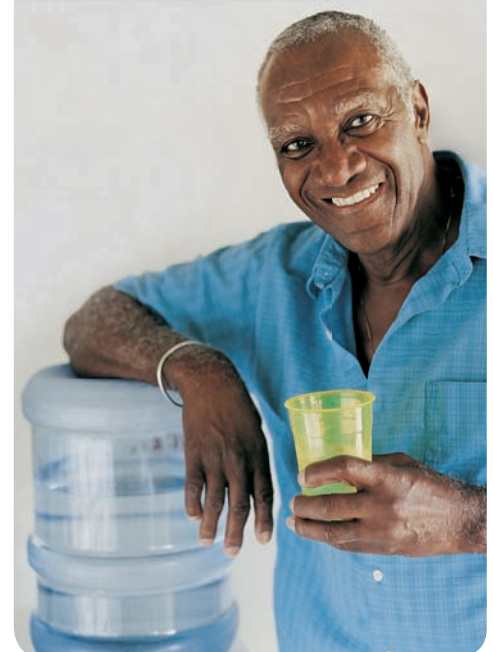
Don't be without health insurance! Renew your Medicaid so MetroPlus can keep giving you great healthcare.



DRINK UP!

Did you know that the older we get, the less thirsty we feel? As we age, our brains don't always tell us we are thirsty. Plus, certain medicines can make it hard to know when we need to drink. **Drinking fluid in hot weather is very important. You should drink about eight 8-ounce glasses of water every day.** You can also get liquid from eating juicy fruits like watermelon or strawberries. If you're out and about, take a bottle of water with you. Bring along an orange or apple to snack on.

And, don't worry. Drinking water from your tap is safe, unless the news or government says it's not.



Los pies primero con la diabetes

¿CIERTO Ó FALSO? La diabetes puede afectar sus pies.

RESPUESTA: Cierto. El azúcar extra en su sangre puede dañar los nervios de sus pies. Esto puede causar neuropatía.

La neuropatía en sus pies se siente como quemazón u hormigueo. También puede hacer difícil sentir algo. Puede pisar un objeto cortante y no darse cuenta. Por este motivo, debe revisar entre los dedos y la planta de sus pies todos los días.

Usted podría no darse cuenta de la resequedad, llagas o callosidades en sus pies. Estas podrían infectarse más fácilmente si usted sufre de diabetes.

Siga las siguientes recomendaciones para mantener sus pies sanos:



→ Mantenga sus pies **limpios** y **secos**.



→ Si tiene piel seca, **aplique loción**, pero no entre los dedos de los pies.



→ Use **medias** y **zapatos** cómodamente ajustados.



→ Corte **las uñas de sus pies de forma** recta y hágalo regularmente.

Si nota algún cambio en su sensación, o el aspecto de las llagas en sus pies, llame a su médico.

Renueve para mantener su cobertura

Para continuar su afiliación en los planes de MetroPlus Advantage, Select o Partnership in Care, debe renovar su certificación de Medicaid.

La renovación es gratuita. ¿Sabe el mes de su renovación? ¿Conoce al representante de renovaciones de MetroPlus en su área? Visítenos en su filial de atención médica o en nuestra oficina en 160 Water Street, Manhattan. Puede llamar al **1-800-303-9626** y lo ayudaremos por teléfono.

¡No se quede sin seguro de salud! Renueve su certificación de Medicaid para que MetroPlus continúe brindándole una excelente atención médica.

¡TOME LÍQUIDOS!

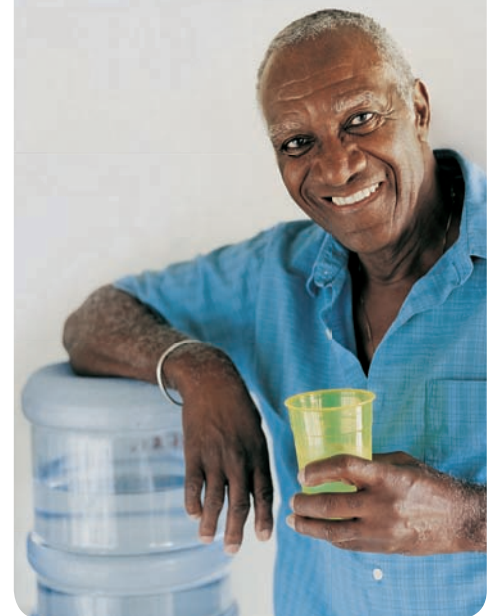
¿Sabía que mientras avanzamos en edad sentimos menos sed? A medida que pasan los años, nuestros cerebros no siempre nos indican que tenemos sed. Además, ciertos medicamentos hacen que sea difícil saber cuándo necesitamos beber.

Tomar líquidos cuando hace calor es muy importante.

Usted debería beber aproximadamente ocho vasos de agua de 8 onzas todos los días.

También puede obtener líquidos al comer frutas jugosas como sandía o fresas. Si sale de su casa, lleve una botella con agua. Lleve una naranja o una manzana para comer.

Y no se preocupe. Tomar agua del grifo es seguro excepto que las noticias o el gobierno digan lo contrario.



Ahorre su energía, → disfrute el día

Cinco formas de pasar más tiempo divirtiéndose.

Hay muchas actividades divertidas para hacer en una ciudad. Puede visitar parques, ir a museos o hacer un viaje a una biblioteca con sus nietos. Pero algunas veces, se siente muy cansado para disfrutar de estas actividades. Podemos ayudar. Pruebe estas ideas para ahorrar su energía y conservar la diversión en su vida.

1 Haga un plan. Elija una actividad principal para el día. No trate de hacer mucho. Planifique la actividad para cuando se sienta mejor. Si por lo general tiene más energía por la mañana, planifique hacerla en ese momento.

2 Relájese preparándose para la actividad. No se canse en su rutina diaria. Estar parado es agotador. En la ducha, use una silla o banco. Para lavarse los dientes o peinarse, siéntese frente al lavabo o al espejo.

3 No deje que sus tareas diarias se interpongan.

Compre algunos comestibles que se puedan conservar o congelar. Tenga algunos elementos básicos a mano para los días cuando tenga ganas de quedarse en casa. Siéntese para planchar o doblar la ropa. O deje la vajilla para después.

4 Descanse. Duerma al menos ocho horas por la noche o lo que necesite para sentirse bien descansado al día siguiente.

5 Pida ayuda. No sea tímido. Dígale a sus amigos, vecinos y familiares cuando necesita ayuda.

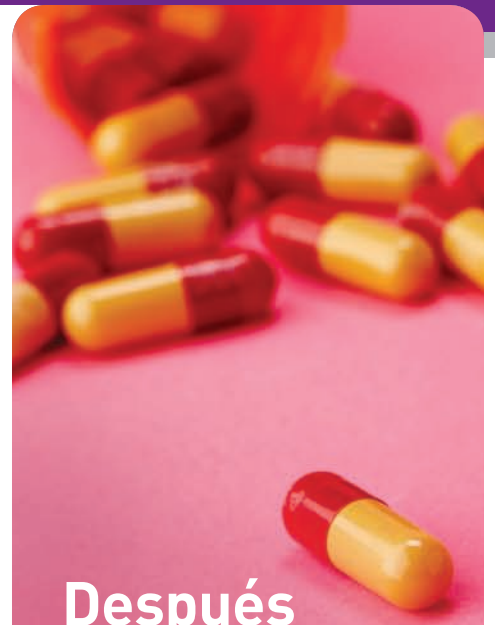
Los problemas de salud no deben impedir que usted disfrute la vida. Practique ahorrar su energía para las actividades que más le importan.



Después de un ataque al corazón

Tener un ataque al corazón da miedo. Si ya tuvo uno, sabe que desea evitar tener otro más. ¿Cuál es la mejor manera de hacerlo? Escuche a su médico.

Es posible que su médico le haya recetado medicamentos después de su ataque al corazón. Los medicamentos ayudan al corazón a funcionar mejor. También puede tener medicamentos para cuando siente que está teniendo otro ataque. Es muy importante que tome su medicamento de la forma que su médico le indicó. Esto lo ayudará a evitar un segundo ataque al corazón.





EJERCÍTESE en la piscina

EL EJERCICIO TIENE MUCHOS BENEFICIOS. Puede ayudarlo a bajar de peso y mejorar su estado de ánimo. Pero si tiene articulaciones enfermas o no ha hecho actividad física por mucho tiempo, ejercitarse puede ser difícil. Realizar ejercicios en el agua es la solución perfecta.

Los ejercicios aeróbicos en el agua elevan su ritmo cardiaco sin tensionar sus articulaciones. Y por ello hay menos riesgo de lesiones en el agua.

Porque el agua pesa más que el aire, moverse en el agua hace trabajar más sus músculos. Además, puede facilitar el comienzo a muchas personas. Comience lentamente, caminando y poniéndose en cuclillas con el agua hasta la cintura.

Este verano, visite los centros de recreación locales y las piscinas públicas para realizar actividad física de manera segura y saludable. Llame al **311** para encontrar una piscina del NYC Department of Parks and Recreation en su área. Estas piscinas al aire libre son gratuitas durante el verano.

Cómo vivir bien con asma

Si tiene asma, hay buenas noticias: Puede controlarla. Sólo se necesita un poco de planificación.

Comience con un diario. Durante algunas semanas, escriba todo sobre su asma. ¿Cuándo usa su medicamento? ¿Cuáles son las cifras más altas en su flujómetro? ¿Cómo se siente a diferentes horas del día? ¿Cuándo fue su último ataque de asma?

Muestre su diario de asma a su médico. Su médico le dará un Plan de acción para el asma. Es posible que también le indique medicamentos nuevos. Haga cualquier pregunta que tenga. Y comparta su plan con un familiar o amigo para que puedan ayudarlo si tiene un ataque de asma.

Siempre siga las indicaciones de su médico. También es bueno saber qué causa su asma. Aprenda qué provoca sus ataques y evite cosas como el humo o el aire húmedo.

Si comienza a tener problemas para respirar, conserve la calma. Tome su medicamento. Y solicite ayuda si es necesario.

Recuerde, puede controlar el asma con el plan correcto.





WELL. being

VERANO 2009

LA CLAVE PARA SU BIENESTAR



Bienvenido a su boletín

Bienvenido a la primera edición de *Well Being*, el boletín de MetroPlus Medicare Advantage escrito para usted. Esperamos brindarle este boletín cada tres meses. *Well Being* ofrece sugerencias acerca de cómo llevar una vida saludable y cuidar de sí mismo.

En esta edición, hablaremos acerca de cómo vivir con asma y de cómo cuidar su corazón después de haber sufrido un ataque cardíaco. ¿Está buscando una manera segura para hacer actividad física este verano? También compartiremos una actividad de bajo impacto que es buena para su cuerpo y mente.

Valoramos sus comentarios y nos gustaría saber de usted. Si tiene alguna pregunta sobre su plan de salud o ideas para este boletín, llame al Servicio de atención al

cliente al **1-800-303-9626**. Estamos aquí para ayudar de la manera que podamos.

Disfrute *Well Being* y cuide de sí mismo. ¡Nos alegra que usted sea un afiliado de MetroPlus!



Van Dunn, M.D.
Jefe del Departamento Médico
MetroPlus Health Plan

¡APROVECHE SU DÍA AL MÁXIMO!

Vaya a la página 3 para obtener consejos acerca de cómo ahorrar energía para las actividades que más disfruta.



Visite nuestro sitio web: www.metroplus.org

MetroPlus *Well Being* is published four times a year by MetroPlus Health Plan in cooperation with McMurry. © 2009 MetroPlus Health Plan. All rights reserved. Reproduction without permission is strictly prohibited. No material in this issue may be reproduced without permission from MetroPlus Health Plan. *Well Being* does not promote any form of medical treatment, nor does it encourage the self-management of medical problems. It is meant to supplement, not replace, care from healthcare professionals. **Editor: Mari S. Gold; Assistant Editor: Lauren Small** © 2009 JLP/JOSE L. PELAEZ/FLIRT PHOTOGRAPHY (COVER)

MetroPlus *Well Being* es publicada cuatro veces al año por MetroPlus Health Plan en cooperación con McMurry. © 2009 MetroPlus Health Plan. Todos los derechos reservados. La reproducción sin permiso está estrictamente prohibida. Ningún material de esta publicación puede reproducirse sin el permiso de MetroPlus Health Plan. *Well Being* no promueve ninguna forma de tratamiento médico, ni promueve la autogestión de los problemas médicos. Su finalidad es complementar, y no reemplazar, la atención de los profesionales del cuidado de la salud. **Editor: Mari S. Gold; Editor Asistente: Lauren Small**