

# WELL. being

WINTER 2011

THE PATH TO GOOD HEALTH



## Could House Calls Help You?

If you have diabetes or congestive heart failure (CHF) that's hard to control, MetroPlus can help.

MetroPlus has a telehealth program called "House Calls." The program gives members:

- Tools to track their health.
- A telephone modem to send health information to a nurse.

Members with diabetes test their blood sugars. Members with CHF track their blood pressure and their weight. Then, readings are sent to nurses

on the House Calls team. If needed, a nurse can call the member at home. The nurse will guide members to get their condition under control.

The program helps members manage their medications. And members get support to stick to their diet and activity plans. All House Calls help comes right to members' homes. House Calls can help members avoid trips to the hospital.

Learn more about the program. Call MetroPlus Customer Services.



Customer Services can help. Call 1-866-986-0356. They are available Monday to Saturday, 8 a.m. to 8 p.m.



Visit us at [www.metroplusmedicare.org](http://www.metroplusmedicare.org)

Monday-Saturday, 8 a.m.-8 p.m.  
Lunes-sábado, 8 a.m.-8 p.m.

**Hours of Operation:**

**TTY:** 1-800-881-2812

**Phone:** 1-866-986-0356

Health or Wellness or Prevention Information

160 WATER STREET, 3RD FL., NEW YORK, N.Y. 10038

M E T R O P L U S  
M E D I C A R E



PRSR STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
MHP INC

## The Customer Services Department Is Here for You

Do you have questions about your healthcare? The Customer Services department can help.

Feel free to call with any questions. Maybe you need help filling your prescription? Or you need medication while you're away on vacation? Our friendly representatives can give you a hand scheduling your medical appointments or choosing your PCP (primary care provider).

They can also update your contact information. And they can answer questions about your eligibility, benefits, Health Risk Assessment form and services you can use.

Contact one of our Customer Services representatives today at **1-866-986-0356**. They're available Monday to Saturday, 8 a.m. to 8 p.m.



**YOUR MEDICARE CUSTOMER SERVICES TEAM** (from left to right): Kenya Price, Michelle Rodriguez, Andrew Herbert, Glorivee Gonzalez, Mark Thompson, Evelyn Solano and Rebecca Santana



## Pneumonia KNOW HOW

Pneumonia causes an inflammation of the lungs and often occurs when the body is weakened by the flu, so it's a good idea to keep a close watch on your symptoms if you get ill this season.

**Signs that it's time to visit the doctor include:**

- A high fever
- Shaking chills
- Cough with phlegm, which doesn't improve or worsens
- Shortness of breath with normal daily activities
- Chest pain when you breathe or cough
- Suddenly feeling worse after a cold or the flu

Also: Don't forget to make sure your pneumonia vaccination is up-to-date.

## DISCOUNTS FOR MEMBERS!

MetroPlus offers great extras to its Medicare members—for free! Members can get savings on certain vision and dental services. You can even see Broadway shows, sporting events and other attractions at reduced ticket prices. Or dine at top NYC restaurants and relax at several resorts for special rates.

Take advantage of these extras. Call Customer Services today to find out how.





## Save the Emergency Room For Real Emergencies

Real emergencies are health problems that could cause death or permanent harm. They include: bad chest pain, trouble breathing, heavy bleeding, fainting, a broken bone, seizures (fits), suddenly being unable to move or speak, rape or other violent crimes.

For one of these serious problems, call **911** and follow instructions or go to the nearest Emergency Room (ER).

### Dangers to Your Life

Here are examples of emergencies that need quick care:

- A hard time breathing
- Severe chest pain
- Choking
- Severe bleeding
- Suddenly not able to move or speak

- Blacking out (fainting)
- Poisoning

### Dangers of Permanent Injuries

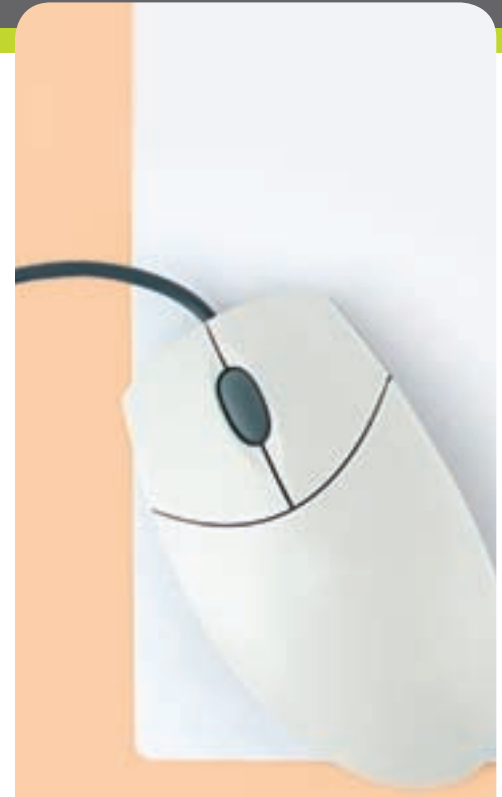
Here are other emergencies. These also need quick care:

- Deep cuts or severe burns
- An attack by a person or animal
- Broken bones, or sudden severe pain and swelling in a joint

### When It's Not an Emergency

Do not go to the ER for a cold, flu, earache or medicine refills. For these, call your PCP (primary care provider).

If you need help before 8 a.m. or after 8 p.m., Monday through Friday, call MetroPlus Customer Services at **1-866-986-0356**.



## WE ARE ONLINE TOO

Visit [www.metroplusmedicare.org](http://www.metroplusmedicare.org) for more ways MetroPlus can help you on your path to good health. On our website, you can:

- Search for a provider in our network
- See if you qualify for another MetroPlus plan
- Renew your coverage
- Change your doctor



## EASY DOES IT:

# Fitness Tips for Every Body

Exercise is good for your mind and body. But if you have trouble getting around, fitness can be a chore. So get creative. Below are three ways you can exercise while staying seated. For safety's sake, don't hold your breath during strength exercises. And use smooth, steady movements to bring weights into position. Avoid jerking movements. Breathe out as you lift or push a weight, and breathe in as you relax. And always check with your doctor before you begin any exercise program.



### FOR ARMS AND SHOULDERS:

1. Keep your feet flat and shoulder-width apart.
2. Hold hand weights straight down at your sides, with your palms facing in. Breathe in.
3. Breathe out as you raise both arms to shoulder height.
4. Repeat 10 to 15 times. Rest. Then repeat.

### FOR LEGS AND THIGHS:

1. Let the balls of your feet and your toes rest on the floor. Breathe in.
2. Breathe out and extend one leg in front of you as straight as you can manage. Don't lock your knee.
3. Point your toes to the ceiling.
4. Repeat up to 15 times, and move to other leg.

### FOR ARMS:

1. Sit in a sturdy chair with armrests. Let your feet rest flat on the floor, shoulder-width apart.
2. Lean forward slightly, keeping your back straight and shoulders back.
3. Hold on to the armrests. Breathe in.
4. Breathe out as you use your arms to push your body slowly off the chair.
5. Repeat 10 to 15 times. Rest. Then repeat.

**BEST PRACTICE:** Take 3 seconds to reach the position, hold it for 1 second, and take another 3 seconds to return to your starting position.

**FÁCIL TAMBIEN LO HACE:****Consejos para todos para tener un buen estado físico**

El ejercicio es bueno para la mente y el cuerpo. Pero si usted tiene problemas para moverse, lograr un buen estado físico puede requerir de mayor esfuerzo. Así que hay que ser creativo. A continuación se describen tres formas de ejercicio mientras está sentado. Por motivos de seguridad, no contenga la respiración durante los ejercicios de fuerza. Y realice movimientos suaves y constantes para llevar las pesas en su posición. Evite movimientos bruscos. Exhale al levantar o empujar una pesa, e inhale mientras se relaja. Y siempre consulte con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

**PARA LOS BRAZOS Y LOS HOMBROS:**

1. Mantenga sus pies planos en el piso y separados a la anchura de los hombros.
2. Mantenga las pesas de mano hacia abajo a los costados, con las palmas hacia adentro. Inhale.
3. Exhale mientras levanta los brazos a la altura del hombro.
4. Repita 10 a 15 veces. Descanse. Luego repita el ejercicio.

**PARA LAS PIERNAS Y LOS MUSLOS:**

1. Deja que la parte anterior de la planta de los pies y sus dedos descansen en el piso. Inhale.
2. Exhale y extienda una pierna delante de usted tan recta como pueda hacerlo. No trabe su rodilla.
3. Apunte los dedos del pie hacia el techo.
4. Repetir hasta 15 veces, y pase a la otra pierna.

**PARA LOS BRAZOS:**

1. Siéntese en una silla firme con apoyabrazos. Deje que sus pies descansen en el piso, separados a la anchura de los hombros.
2. Inclínese un poco hacia adelante, manteniendo la espalda recta y los hombros hacia atrás.
3. Aférrese a los brazos de la silla. Inhale.
4. Exhale mientras usted utiliza sus brazos para empujar su cuerpo lentamente fuera de la silla.
5. Repita 10 a 15 veces. Descanse. Luego repita el ejercicio.

**PRÁCTICA RECOMENDADA:** Tómese 3 segundos para lograr la posición deseada, manténgala durante 1 segundo, y tome otros 3 segundos para volver a su posición inicial.



## Reserve la Sala de emergencias para verdaderas emergencias

Emergencias reales son los problemas de salud que podrían causar la muerte o daño permanente. Estos incluyen: fuerte dolor en el pecho, dificultad para respirar, sangrado abundante, sensación de desmayo, un hueso roto, convulsiones (ataques), de repente no poder moverse o hablar, violación u otros delitos violentos.

Si tiene uno de estos graves problemas, llame al **911** y siga las instrucciones o diríjase a la Sala de emergencias (ER por sus siglas en inglés) más cercana.

### Peligros para su vida

He aquí unos ejemplos de emergencias que necesitan una rápida atención:

- Dificultad para respirar
- Fuerte dolor en el pecho
- Atragantamiento
- Sangrado severo
- Incapacidad repentina para moverse o hablar

- Desmayo
- Envenenamiento

### Los peligros de las lesiones permanentes

He aquí otras emergencias, que también requieren de una atención rápida:

- Cortes profundos o quemaduras graves
- Un ataque de una persona o animal
- Las fracturas de huesos, o dolor repentino e intenso e inflamación en una articulación

### Cuando No es una emergencia

No vaya a la sala de emergencias por un resfriado, gripe, dolor de oído o resurtir medicinas. Para estos, llame a su médico de atención primaria (PCP).

Si necesita ayuda antes de las 8 a.m. o después de las 8 p.m., de lunes a viernes, llame al Departamento de Servicio al Cliente de MetroPlus al **1-866-986-0356**.



## TAMBIEN ESTAMOS EN LÍNEA

Visite [www.metroplusmedicare.org](http://www.metroplusmedicare.org) para saber más maneras de cómo MetroPlus puede ayudarle en su camino hacia la buena salud. En nuestro sitio web, usted puede:

Buscar un proveedor en nuestra red

Ver si usted califica para otro plan de MetroPlus

Renovar su cobertura

Cambiar su médico

## El Departamento de Servicio de atención al cliente está aquí para usted

¿Tiene preguntas acerca del cuidado de su salud? El Departamento de Servicio de atención al cliente puede ayudarle.

No dude en llamar con cualquier pregunta. ¿Tal vez necesita ayuda para llenar su receta? ¿O usted necesita un medicamento mientras está de vacaciones? Nuestros amables representantes le pueden ayudar con la programación de sus citas médicas o la elección de su médico de atención primaria

(PCP, por sus siglas en inglés). También puede actualizar su información de contacto. Y pueden responder preguntas sobre su elegibilidad, beneficios, el formulario de Evaluación de riesgos de salud y los servicios que puede utilizar.

Contacte hoy a uno de nuestros representantes de Servicio de atención al cliente en el **1-866-986-0356**. Disponible de lunes a sábado de 8 a.m. a 8 p.m.



## Cómo tratar LA NEUMONÍA

La neumonía causa una inflamación de los pulmones y a menudo se produce cuando el cuerpo está debilitado por la gripe, así que es una buena idea mantenerse atento a sus síntomas si se enferma esta temporada.

Las señales que le avisan que es el momento de visitar al médico incluyen:

- Fiebre alta
- Escalofríos
- Tos con flema, que no mejora o empeora
- Falta de aliento en sus actividades diarias normales
- Dolor en el pecho cuando respira o tose
- De repente se siente peor después de tener un resfriado o gripe

Además: no olvide asegurarse que su vacuna contra la neumonía esté al día.



SU EQUIPO DE SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE DE MEDICARE (de izquierda a derecha): Kenya Price, Michelle Rodriguez, Andrew Herbert, Glorivee Gonzalez, Mark Thompson, Evelyn Solano y Rebecca Santana

## ¡DESCUENTOS PARA MIEMBROS!

MetroPlus ofrece grandes extras a sus miembros de Medicare – ¡Gratis! Los miembros pueden obtener ahorros en ciertos servicios dentales y para la visión. Usted puede incluso ver espectáculos de Broadway, eventos deportivos y otras atracciones a precios de entrada reducida. O cenar en los mejores restaurantes de Nueva York y relajarse en varios resorts por tarifas especiales.

Disfrute de todos estos extras. Llame al Servicio de atención al cliente hoy para saber cómo.



# WELL. being

INVIERNO 2011

EL CAMINO HACIA LA BUENA SALUD

## ¿Podrían ayudarle las llamadas desde la casa?

Si usted tiene diabetes o insuficiencia cardíaca congestiva (CHF por sus siglas en inglés) que son difíciles de controlar, MetroPlus puede ayudar.

MetroPlus tiene un programa de telesalud llamado "Llamadas desde la casa". El programa ofrece a los miembros:

- Herramientas para el seguimiento de su salud.
- Un módem de teléfono para enviar información de salud a una enfermera.

Miembros con diabetes examinan el azúcar en la sangre.

Miembros con CHF hacen seguimiento de su presión arterial y de su peso. Luego, las lecturas se envían a las enfermeras del equipo de Llamadas desde la casa.

Si es necesario, una enfermera puede llamar al miembro a

la casa. La enfermera guiará a los miembros para lograr que su enfermedad esté bajo control.

El programa ayuda a los miembros a manejar sus medicamentos. Y los miembros reciben apoyo para seguir con su dieta y planes de actividades. Toda la ayuda de "Llamadas

desde la casa" viene directamente a los hogares de los miembros. "Llamadas desde la casa" puede ayudar a los miembros a evitar viajes al hospital.

Conozca más acerca del programa. Llame al Servicio de atención al cliente de MetroPlus.



El Departamento de Servicio de atención al cliente puede ayudar. Llame al 1-866-986-0356.  
Disponible de lunes a sábado de 8 a.m. a 8 p.m.



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

MetroPlus *Well Being* is published four times a year by MetroPlus Health Plan in cooperation with McMurry. © 2011 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**

MetroPlus *Well Being* es publicada cuatro veces al año por MetroPlus Health Plan en cooperación con McMurry. © 2011 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 promociona 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**