

PRIMAVERA 2017

WELLbeing

NO SE OLVIDE DE TOMAR SUS MEDICAMENTOS

No olvidarse de tomar los medicamentos todos los días puede ser un desafío, especialmente si recibe tratamiento para varias afecciones. Pero es importante tomar sus medicamentos tal como lo indica su médico—la dosis correcta, en el horario correcto y durante el periodo de tiempo correcto. A continuación se mencionan algunas maneras para recordar tomar los medicamentos:

1. Cree un calendario que establezca todos sus medicamentos, cuándo los debe tomar y cuál es la dosis.
2. Use recordatorios—en el reloj, el teléfono o la tableta.
3. Tome el medicamento a la misma hora cada día.
4. Use un pastillero.
5. Coordine que le entreguen sus medicamentos a domicilio o pídales por correo para que tenga sus medicamentos cuando los necesite.

Si tiene dificultades para tomar los medicamentos según las indicaciones (por sus efectos secundarios o los costos), hable con su proveedor de atención médica. Para obtener ayuda con la entrega a domicilio o el pedido por correo, llame a Servicios para Miembros.



Visítenos en metroplus.org/medicare

SI TOMA MEDICAMENTOS PARA PROBLEMAS CRÓNICOS, como asma, diabetes o trastorno cardiovascular, es posible que califique para el programa Medication Therapy Management Program (Administración de Terapia con Medicamentos, MTM) del MetroPlus Health Plan. Un farmacéutico revisará sus medicamentos con usted. Llame al 1.844.635.3406 para obtener más información.



Estamos aquí para ayudar

- Entre el 15 de febrero y el 30 de septiembre, Servicios para Miembros de Medicare está disponible de 8 a.m. a 8 p.m., de lunes a sábado. Puede llamar al **1.866.986.0356**. Si tiene problemas auditivos, puede llamar al **711**, nuestro número TTY/TDD. O visítenos en línea en **metroplus.org/medicare**.
- Si necesita ayuda un domingo, un día festivo o después de las horas de trabajo, contamos con un Servicio de Respuesta Médica las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame al **1-800-442-2560**.
- ¿Habla un idioma que no sea español? En el Departamento de Servicios para Miembros, contamos con personal que habla su idioma.
- Si necesita ayuda para hacer una cita, nuestro Departamento de Servicios para Miembros puede ayudarlo.
- No se pierda información sobre su cobertura. Infórmenos cuando se mude o cambie su número telefónico para poder mantenernos en contacto. Llame a Servicios para Miembros al **1.866.986.0356**.



¡TRAIGA LAS DOS TARJETAS!

Si usted es elegible para Medicare y Medicaid, no olvide traer ambas tarjetas de identificación de miembro a cada cita médica. Esto ayudará a asegurar que la atención que reciba esté cubierta apropiadamente.

¡LO ESCUCHAMOS!

Los miembros y el personal de MetroPlus se reunieron a principio de año para hablar sobre las maneras de mejorar nuestro plan. De izquierda a derecha, aparecen: (abajo) Nella Lewis, Wayne Hobbins, Tamira Boynes, O'Daniel Buchanan, Marva Boxill; (segunda fila) Meryl Weinberg, Evelyn Corcino, Kathryn Soman, Gail L. Smith, Rebecca Santana, Shalette Washington; (tercera fila) Jonathan Weiss, Dr. Glendon Henry, Dr. Saperstein, Israel Romano. Obtenga más información sobre nuestro Comité de Asesoría para Miembros (Member Advisory Committee, MAC) en **metroplus.org/mac**.



CÓMO ABORDAR LA INCONTINENCIA URINARIA

La incontinencia urinaria (IU) es la pérdida involuntaria de orina. La incontinencia urinaria no es una enfermedad. Es un síntoma de una amplia gama de afecciones. Entre ellas se incluyen diabetes, accidente cerebrovascular, esclerosis múltiple, enfermedad de Parkinson, algunas cirugías o, en el caso de las mujeres, los partos o la menopausia. Algunos tipos de medicamentos pueden provocar o empeorar la incontinencia. Estos medicamentos incluyen diuréticos, calmantes, narcóticos, antidepresivos, antihistamínicos, bloqueadores del canal de calcio, alfabloqueadores. En los hombres, la causa más común de la incontinencia es la cirugía de próstata.

¿Cómo se diagnostica la IU?

Un urólogo u otro proveedor de atención médica le hará preguntas sobre sus hábitos y la ingesta de líquidos. También querrá saber sobre su familia, y sus antecedentes médicos y quirúrgicos. Un examen médico evaluará las causas de la pérdida que pueden corregirse. Entre ellas se encuentran la retención fecal, la constipación y las hernias. Su proveedor de atención médica

puede recomendar pruebas, tal como la prueba de esfuerzo tosiendo. Puede realizar un análisis de orina, que es una prueba de su muestra de orina la cual puede mostrar problemas del sistema urinario o una prueba urodinámica, que incluyen varias pruebas indoloras.

¿Cómo se trata la IU?

- Tratamiento con medicamentos
- Administración de líquidos
- Entrenamiento de la vejiga
- Ejercicios de los músculos del suelo pélvico

¿Cómo se evita la IU?

La incontinencia urinaria no siempre se puede evitar. Sin embargo, para ayudar a disminuir el riesgo:

- Mantenga un peso saludable.
- Haga ejercicios de los músculos del suelo pélvico (como ejercicios de Kegel).
- Evite las bebidas y los alimentos que pueden irritar la vejiga, como la cafeína y los alimentos ácidos.
- Coma más fibras, que pueden evitar la constipación, una de las causas de la incontinencia urinaria.



NO SE RECOMIENDA LA PRUEBA DE DETECCIÓN DE PRÓSTATA DE RUTINA

Debido al peligro de obtener falsos negativos y falsos positivos, la Comisión de Servicios Preventivos de los Estados Unidos recomienda que los hombres sin síntomas de cáncer de próstata no se sometan a la prueba de detección del antígeno específico de la próstata (PSA, por sus siglas en inglés) de rutina. Si usted es hombre y es mayor, afroamericano o tiene antecedentes familiares de cáncer de próstata, consulte a su médico si debe someterse a la prueba de detección. Es posible que usted corra un riesgo mayor.



AYUDE A SU CORAZÓN

A menudo, la presión arterial alta no presenta síntomas o signos de alerta. Si no la trata, puede conducir a un ataque al corazón, a un accidente cerebrovascular o a una insuficiencia cardíaca. Si tiene presión arterial alta, puede tomar las siguientes medidas para ayudar a su corazón:

- Tome su medicamento para la presión arterial sistemáticamente.
- Consuma una dieta saludable para el corazón, limitando la sal, el azúcar y la grasa. Incluya abundantes verduras, frutas y granos enteros.

- Haga ejercicio con regularidad.
- Controle sus niveles de estrés.
- Mantenga un peso saludable.
- Deje de fumar.
- Controle su presión arterial. Consulte a su médico regularmente. También puede controlar su presión arterial en una clínica o farmacia locales o en su hogar.

Para obtener más información sobre la presión arterial alta, haga clic en Vida Saludable en metroplus.org.

RECORDATORIO DE LA ENCUESTA DE CAHPS

¡Atención miembros de Medicare de MetroPlus! Se envió por correo la nueva **Encuesta de satisfacción del consumidor**. Estamos trabajando mucho para mantenerlo fuerte y sano — y queremos seguir mejorando para que podamos atenderlo mejor. ¡No se olvide de completar la encuesta!

Tener huesos sanos

A medida que envejecemos, los huesos tienden a volverse más delgados y son más propensos a quebrarse. Pero hay maneras de fortalecer sus huesos:

- Haga ejercicio. Los ejercicios con soporte de peso, tales como caminar y bailar, o los ejercicios para el fortalecimiento de los músculos, como levantar pesas, son importantes para desarrollar y mantener la densidad ósea.
- Ingiera suficiente calcio. Según los Institutos Nacionales de Salud, todas las personas mayores de 19 años deben ingerir al menos 1,000 mg de calcio todos los días. Las mujeres mayores de 50 años y todas las personas mayores de 70 años, deben ingerir 1,200 mg todos los días.
- La vitamina D ayuda a que el cuerpo absorba el calcio. Se recomienda que todos ingieran 600 mg todos los días.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre los medicamentos para fortalecer los huesos y evite las actividades, tales como fumar y beber, que pueden provocar la pérdida ósea.



La entidad cubierta no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad en sus actividades y programas de salud. ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1.800.303.9626, 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 1.800.303.9626, TTY:711.



Visítenos en metroplus.org/medicare