

INVIERNO DE 2017

WELLbeing

ASMA AL ENVEJECER

¿Sabía usted que los adultos mayores pueden padecer asma? Según la Fundación de Asma y Alergia de Estados Unidos, más del 7% de los adultos tienen asma. Aquí hay algunos datos sobre el asma y los adultos mayores.

DATO: El asma representa un riesgo más elevado en los adultos mayores.

Los adultos mayores tienen más probabilidad de desarrollar insuficiencia respiratoria como consecuencia del asma, incluso durante episodios leves.

DATO: El asma en los adultos mayores se puede manejar.

Trabaje con su médico para desarrollar un plan de control del asma. El plan detallará las maneras de usar los medicamentos de forma correcta, evitar los desencadenantes y responder a los síntomas.

DATO: Los medicamentos para el asma se pueden adecuar a usted.

Tome sus medicamentos como se le indicó para respirar mejor. Si tiene problemas para recordarlo o se le dificulta usar un inhalador en forma de L, dígame a su médico. Es posible que, en cambio, pueda usar un inhalador de polvo seco o un medicamento oral.



METROPLUS MEDICARE



Visítenos en metroplus.org/medicare

Su Proveedor de Atención Primaria (Primary Care Provider, PCP) Está Aquí Para Ayudarle

¿Ha estado hospitalizado recientemente? Entonces, llamar a su proveedor de atención primaria debe estar es la lista de las cosas que debe hacer. Su doctor debe saber qué pasó y si tuvo una visita rápida a la sala de emergencias (emergency room, ER) o una estancia hospitalaria. Esto puede afectar su cuidado para otras condiciones y puede que necesite una cita de seguimiento. Es posible que las personas que no hacen seguimiento con sus médicos de atención primaria no sanen tan rápido. Pueden terminar de regreso al hospital. Cuando esté instalado a casa, hágaselo saber a su médico de atención primaria tan pronto como sea posible.



¡BIENVENIDO A MEDICARE!

Si se inscribió en Medicare durante los pasados 12 meses, usted es elegible para un examen inicial especial. Algunas personas la llaman la visita de “Bienvenida a Medicare”. Durante la consulta, su doctor puede:

- Revisar su historial médico y familiar
- Preguntar sobre su condición de salud actual y los medicamentos recetados
- Revisar su presión arterial, vista, peso y estatura
- Hablar sobre asuntos de seguridad como su riesgo de caídas
- Asegurarse de que tenga sus pruebas preventivas y sus vacunas al día
- Evaluar su riesgo a padecer enfermedades mentales, como depresión
- Discutir cómo establecer una directiva anticipada
- Ordenar pruebas que usted pueda necesitar

Asegúrese de programar su examen inicial durante su primer año de cobertura de Medicare. Luego, siga trabajando con su médico para mantenerse saludable. Esto incluye, tener una visita de bienestar (una visita enfocada en el cuidado preventivo) cada año.

➔ ¡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 garantizar que la atención que reciba esté cubierta apropiadamente.

➔ Manténgase en Contacto

Del 1 de octubre al 14 de febrero, Servicios para Miembros de Medicare está disponible de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana. Llame al **1.866.986.0356** (Los usuarios de TTY deben llamar al **711**).

También tenemos un servicio de respuesta médica, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame al **1.800.442.2560** los días feriados o fuera del horario de atención. También, puede encontrar más información en metroplus.org/medicare.

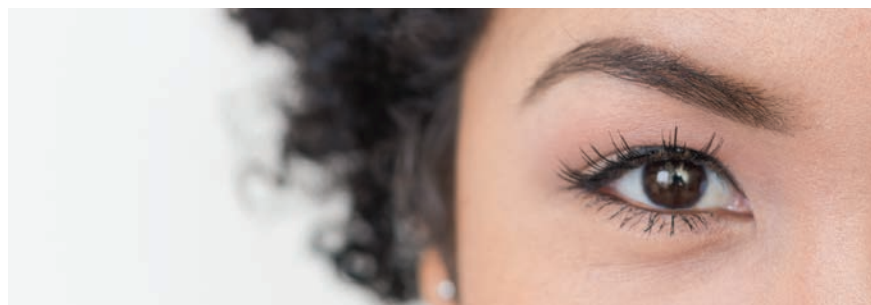
Contáctenos si:

- Se muda o cambia su número de teléfono
- Necesita ayuda para programar una cita
- Usted habla un idioma distinto al inglés

DELE UN DESCANSO A SUS OJOS

Usted depende de sus ojos para mucha información sobre el mundo. A su vez, sus ojos dependen de que usted los mantenga saludables. Aquí le explicamos cómo proteger su vista a largo plazo:

- **Visite a un oftalmólogo regularmente.** Cualquier persona mayor de 60 años debe hacerse un examen de la vista cada año.
- **Compre lentes de sol de calidad.** Sus lentes deben bloquear de 99 a 100 por ciento de los rayos ultravioleta de radiación solar menos nociva (ultraviolet A, UVA) y de los rayos ultravioleta de onda media (ultraviolet B, UVB).
- **Tenga cuidado con el cansancio ocular.** Mucho tiempo en frente de una pantalla puede dañar su visión. Si tiene que usar una pantalla por períodos largos, siga la regla de los 20-20-20: Cada 20 minutos, mire hacia otra dirección, unos 20 pies hacia el frente, durante 20 segundos.
- **Compre protección para los ojos.** Use lentes seguros cuando realice una actividad que implique un riesgo de una herida ocular, como deportes, reparaciones domésticas o trabajos de jardinería.



Ayude a Sus Proveedores a Trabajar Juntos

Si tiene varios médicos, unos que cuidan de su salud física y otros que cuidan de su salud mental, usted quiere que todos sigan una misma línea. Pues, las condiciones y los medicamentos pueden afectarse entre sí, todos sus médicos deben saber sobre todos los cuidados que usted está recibiendo.

¿Cómo sucede esto? La manera más fácil es firmar una planilla de "divulgación de información" con cada médico con el que usted se vea. Esto les permite a los médicos que usted ponga en la lista compartir información sobre su condición, medicamentos y plan de tratamiento. Puede pedirle esta planilla a su médico o puede llamar a MetroPlus para recibir ayuda.



Atención Cuando la Necesite

Cuando está decidiendo entre llamar a su médico o ir a la sala de emergencias por un asunto de salud, no olvide que usted tiene otra opción: atención de urgencia. Los centros de atención de urgencias son el mejor lugar para ir por asuntos médicos que no ponen en riesgo la vida, pero que necesitan atenderse de inmediato. Una visita a un centro de atención de urgencias es más rápida y menos costosa que una visita a la sala de emergencias. Encuentre un centro de atención de urgencias dentro de la red en metroplus.org/member-services/provider-directories.





MANEJO DE UNA CONDICIÓN CRÓNICA

Si usted tiene una condición crónica, como diabetes, enfermedad cardíaca, depresión o VIH/SIDA, MetroPlus puede ayudar a manejarla. Cuando su condición este bajo control, se sentirá mejor y visitará menos al doctor. A continuación, dos formas en las que MetroPlus ayuda:

- Podemos ponerlo en contacto con un médico de atención primaria si no tiene uno. Todos necesitan un PCP para coordinar sus cuidados, pero sobre todo es importante para aquellos que tienen condiciones complicadas.
- Podemos inscribirlo en un programa para personas con su condición. Los administradores de casos le ayudarán a programar sus citas y a responder todas sus preguntas por teléfono. Ejemplos de los programas de MetroPlus son DiabetesCare para personas con diabetes y Partnership in Care para personas con VIH/SIDA. Puede ver una lista de nuestros programas metroplus.org/healthy-living/care-management-programs.

Revise Su Riesgo de Caídas

Las caídas son aterradoras y pueden causar heridas serias. Cada día, hospitalizan a 140 adultos mayores en Nueva York a causa de las caídas. ¿Usted es propenso a las caídas?

Estos factores pueden aumentar su riesgo:

- Deficiencia de vitamina D
- Debilidad en la parte inferior del cuerpo
- Dificultades en el equilibrio
- Problemas de la vista
- Tomar ciertos tipos de medicamentos
- Condiciones como la enfermedad de Parkinson, derrame cerebral, artritis, osteoporosis e incontinencia
- Historial de caídas
- Peligros caseros como alfombras o escalones rotos

3 Cosas Que Saber Sobre La CAD

- 1 La enfermedad de las arterias coronarias (Coronary artery disease, CAD) es el tipo de enfermedad cardíaca más común.** Según la Biblioteca Nacional de Medicina, esta es la principal causa de muerte en la nación.
- 2 Los síntomas incluyen dolor o presión en el pecho y dificultad para respirar.** Es posible que las personas que experimentan estos síntomas tengan un corazón que no está recibiendo suficiente sangre. La CAD ocurre cuando las arterias que le suministran la sangre al corazón desarrollan una acumulación de placas dentro de ellas.
- 3 La CAD se puede controlar con medicamentos o tratarse con cirugía.** Puede que su médico le recete betabloqueadores, bloqueadores del canal de calcio, nitratos, aspirina en dosis baja, inhibidores de la ECA (enzima convertidora de angiotensina) o estatinas. En caso de ser necesario, también hay opciones quirúrgicas, como angioplastia y la cirugía de revascularización coronaria. Hacer dieta, ejercicio, controlar el estrés y dejar de fumar también puede ayudar a controlar la CAD. Hable con su médico para saber si los cambios en el estilo de vida pueden ayudarle.

➔ Puntos Básicos Sobre Las Recetas

Las recetas tienen el poder de sanar. Pero algunas veces es difícil saber qué medicamentos están cubiertos. Si tiene preguntas sobre la cobertura de sus medicamentos recetados, puede obtener respuestas al iniciar sesión en su cuenta en metroplus.org o al llamar al **1.866.986.0356** (Los usuarios de TTY deben llamar al **711**).

Puede ahorrar dinero en sus recetas al pedirle a su doctor que le recete medicamentos genéricos y al acordar recibir sus medicamentos por correo.

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