

HEALTH letter®

Visítenos en www.metroplus.org

¡Para nosotros usted es número 1!

TOME MEDIDAS RESPECTO DE SU ASMA

¿Está su asma bajo control? Los siguientes son síntomas que pueden indicar lo contrario:

- Tiene problemas al respirar. Toce o jadea muchas veces durante el día o la noche.
- Utiliza su inhalador más de dos veces a la semana.
- Falta a la escuela o el trabajo debido a su asma.
- Debe visitar a la guardia médica debido a su tratamiento contra el asma.

¿Ha notado alguno de estos síntomas? Entonces es tiempo de visitar a su médico. Este puede revisar la medicación que le ha sido indicada para el asma. El o ella puede actualizar su plan contra el asma. Recuerde, el asma se puede controlar.

Trabaje en conjunto con su médico y asista a todas las citas. Llame a MetroPlus Health Plan al **1.800.303.9626** para mantenerse sano.





Visitas Médicas para Niños

Los niños deben visitar a su doctor por un control una vez al año. Los niños menores de 2 años deben visitarlo con mayor frecuencia. ¿Por qué? Porque los niños crecen y cambian rápidamente. Un médico puede buscar por problemas de salud y asegurarse de que su niño está creciendo de manera normal.

Aquí hay 4 consejos para la próxima cita médica de su niño:

1. Reserve citas de rutina con bastante antelación. Esto le ayudará a encontrar el horario que mejor le convenga. Las consultas del día existen para cuando su niño está enfermo o herido. Las visitas a la guardia solo son para emergencias: problemas de salud que pueden derivar en la muerte o la pérdida de un miembro.

2. Si debe cancelar una cita, llame a la oficina lo antes posible. Además, llame si está llegando tarde.

3. Haga saber por qué reservó su cita. ¿Su niño necesita vacunas? ¿Un control de rutina? ¿Un control para que pueda participar en deportes? Mencione cualquier pregunta o preocupación.

4. Si necesita ayuda para programar una cita, llame a Servicios al Socio. El personal también puede ayudar a miembros que no hablan inglés. Llame al **1.800.303.9626**.

Si su niño se enferma después del horario de oficina, diríjase a una clínica de urgencias. También puede llamar a nuestra línea de atención médica las 24 horas al **1.800.442.2560**.

NO OLVIDE LO SIGUIENTE: Su bebé necesita una prueba de intoxicación por plomo. El plomo puede causar daños en las personas de todas las edades, pero los niños menores de 6 años presentan un riesgo superior. Los altos niveles de plomo pueden causar problemas de aprendizaje y otros inconvenientes. Pregúntele al doctor sobre las pruebas de plomo antes de que su niño cumpla 1 año de edad.

RECORDATORIOS

- ▶ Si se muda o cambia su número de teléfono, debe informarnos los nuevos datos. Llame al **1.800.303.9626**.
- ▶ ¿Tiene problemas de audición? Entonces, utilice nuestro número del servicio de TTY/TDD. Llame al **1.800.881.2812**.
- ▶ ¿Va a cumplir 65 años dentro de poco? Entonces infórmese acerca de MetroPlus Medicare. Llame al **1.866.986.0356**.
- ▶ Para obtener una copia de nuestra lista de prestadores, llame a Servicios a los Miembros.

Manténgase en Contacto con Nosotros

MetroPlus Health Plan quiere lo mejor para su salud. Podemos ayudarle si tiene alguna pregunta acerca de cómo obtener atención, cómo encontrar un médico o cómo usar sus beneficios.

Estas son las tres formas de obtener más información:

- 1** Ponerse en contacto con Servicios A Los Miembros: al **1.800.303.9626** (de lunes a sábado de 8 a. m. a 8 p. m.).
- 2** Visitar nuestro sitio web: **www.metroplus.org**.
- 3** Ponerse en contacto con Servicios A Los Miembros: al **1.800.303.9626** (de lunes a sábado de 8 a. m. a 8 p. m.).



AVISO DE PRIVACIDAD DE METROPLUS HEALTH PLAN

→ MetroPlus respeta sus derechos de privacidad. Este aviso describe cómo tratamos la información personal no pública en materia financiera y de salud (“Información”) que recibimos acerca de usted y lo que hacemos para mantener su carácter confidencial y conservarla segura, tal como lo requiere la Ley de Seguros del Estado de Nueva York (Reglamento 169).

CATEGORÍAS DE LA INFORMACIÓN QUE RECOPIAMOS Y PODRÍAMOS REVELAR. MetroPlus recopila Información sobre usted de las siguientes fuentes:

- Información que usted nos proporciona en solicitudes y otros formularios o que nos comunique, e
- Información sobre sus transacciones con nosotros, los proveedores de atención médica con los que trabajamos y otros.

LO QUE HACEMOS CON SU INFORMACIÓN

Nosotros no revelamos la Información sobre nuestros miembros o exmiembros a nadie, salvo en el grado permitido por la ley.

Hacemos uso de la Información según lo permitido por la ley para los propósitos del plan de salud, tales como los siguientes:

- Para proporcionar los beneficios de atención médica que recibe como miembro de MetroPlus Health Plan; por ejemplo, para organizar el tratamiento que necesita y pagar los servicios que reciba;
- Para comunicarnos con usted acerca de los programas y servicios que tiene disponibles como socio de MetroPlus; y
- Para administrar nuestro negocio y cumplir con nuestras obligaciones legales y regulatorias.

CÓMO PROTEGEMOS SU PRIVACIDAD

- Limitamos el acceso a su Información a empleados y otras personas que la necesitan para realizar las actividades de MetroPlus o para cumplir con obligaciones legales y regulatorias.
- Los empleados están sujetos a medidas disciplinarias, y pudieran perder su trabajo si infringen nuestras políticas y procedimientos en materia de privacidad.
- También utilizamos medidas de seguridad físicas, electrónicas y de procedimiento para mantener la Información confidencial y segura, de acuerdo con las regulaciones estatales y federales.

EXMIEMBROS

- Si su membresía en MetroPlus termina, su Información permanecerá protegida de acuerdo con nuestras políticas y procedimientos que cubren a los miembros actuales.

PUEDE PONERSE EN CONTACTO CON METROPLUS A LA DIRECCIÓN O AL NÚMERO TELEFÓNICO DETALLADOS A CONTINUACIÓN PARA:

- Solicitar más información sobre nuestras políticas y prácticas de privacidad,
- Presentar una queja relacionada con la privacidad, o
- Solicitar (por escrito) revisar la Información sobre usted en nuestros registros.

Customer Services – MetroPlus Health Plan

160 Water Street, 3rd Floor

New York, NY 10038

Teléfono: 1.800.303.9626

TTY: 1.800.881.2812 o 711

Horario de Atención al Cliente: De lunes a sábado de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

¿Qué es la Insuficiencia Cardíaca Congestiva?

La insuficiencia cardíaca congestiva (ICC) ocurre cuando su corazón se debilita y no puede bombear suficiente sangre por su cuerpo. Los síntomas aumentan con el tiempo. Estos incluyen los siguientes:

- dificultad para respirar;
- tos o silbancias;
- cansancio;
- hinchazón de sus manos, piernas y abdomen;
- pensamientos confusos;
- aumento de peso sin razón aparente; y
- pulso cardíaco acelerado.

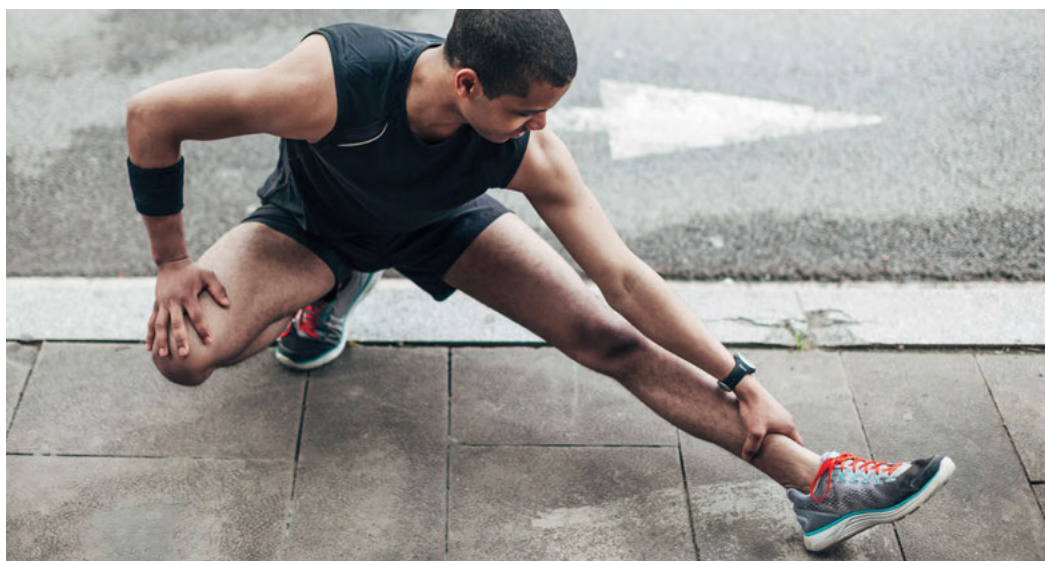
Usualmente la ICC está causada por una enfermedad cardíaca, cuando las arterias de su corazón se estrechan o bloquean. El sobrepeso, la diabetes o la presión arterial alta pueden aumentar el riesgo de padecer ICC. Cualquier inconveniente

que debilita su corazón puede causar ICC. Cuando su corazón se encuentra en un estado débil, le es difícil bombear sangre. Cuando realiza un esfuerzo para seguir adelante, aumenta su tamaño. Desarrolla aún más músculos y bombea más rápido.

Con tratamiento, puede disminuir su ICC. Los cambios hacia un estilo de vida más saludable pueden reducir los síntomas. Si fuma, debería abandonar el hábito. Consulte a su médico acerca de la posibilidad de perder peso o comer mejor.

Puede que su médico le recete medicamentos, incluso inhibidores de ECA, betabloqueadores y diuréticos. Otras opciones son la rehabilitación médica, los dispositivos médicos y la cirugía.

La ICC no se cura. Pero se puede controlar. Asegúrese de cumplir con el plan de tratamiento de su médico.



→ La Hipertensión Daña a su Corazón

La presión arterial alta también es llamada hipertensión. Usualmente no presenta síntomas. Pero es seria.

La presión arterial alta significa que su corazón está trabajando mucho para

bombear sangre. Con el tiempo, esto causa daños a su corazón. Propicia ataques cardíacos, derrames cerebrales y otros tipos de problemas de salud.

Obtenga más información sobre los



3 RAZONES POR LAS QUE DEJAR

Es difícil dejar de fumar. Encuentre una razón para dejar de fumar y así incrementará sus chances de éxito. A continuación podrá encontrar algunos objetivos posibles:

- 1. Para mejorar su salud:** Fumar aumenta su riesgo de padecer cáncer o derrames cerebrales, enfermedades cardíacas y de otro tipo.
- 2. Para ahorrar dinero: ¡Los cigarrillos son caros!** Dependiendo de cuánto fume, puede ahorrar miles de dólares por año si dejara de fumar.
- 3. Para disfrutar la vida: Fumar le afecta su sentido del gusto y el olfato.** Interfiere con su capacidad para viajar y formar parte de eventos.

¿Está listo para dejarlo? Reciba ayuda de la Línea para dejar de fumar del estado de Nueva York [1.866.697.8487]. O ingrese a www.becomeanex.org y a www.nyctsmokefree.org/resources. Los socios de MetroPlus podrían recibir asesoramiento o medicación que los ayude a dejar de fumar. Llámenos al **1.800.303.9626** para obtener más información.

números de su presión sanguínea. Si tiene la presión sanguínea alta, su doctor le puede recetar medicamentos. Una buena dieta y el ejercicio también pueden ayudar.

SU GUÍA PARA EL CUIDADO FRENTE A LA DIABETES

¿Qué es lo más importante que puede hacer si padece diabetes? Consulte a su médico regularmente. Eso se debe a que la diabetes puede cambiar de forma rápida. Además, la diabetes puede causar problemas de salud serios en su cuerpo. Su doctor trabajará a su lado para controlar este problema.

Puede esperar los siguientes exámenes cuando visite a su médico:

- **Examen de hemoglobina A1c**, cada tres meses. Este examen de sangre comprueba su azúcar promedio en sangre. El objetivo es 7%–8%. Su médico puede ayudarle a determinar su objetivo personal. Sus resultados le dirán a su médico si su tratamiento está funcionando.
- **Evaluación de la presión sanguínea** en cada visita médica. El objetivo es inferior a 140/90 mm/Hg.
- **Examen de los pies completo**, una vez al año.
- **Examen de proteínas en orina** (microalbúmina), una vez al año para evaluar sus síntomas de enfermedad renal.
- **Exámenes de colesterol**, una vez al año.

Las personas con diabetes deben realizarse un examen ocular y dental todos los años.

También hay cosas que puede hacer para respaldar a su salud:

- Compruebe su azúcar en sangre al menos tres veces al día. Mucha gente la comprueba antes y después de las comidas y a la hora de dormir. Si utiliza insulina, puede que necesite controlarla con mayor frecuencia.
- Mire sus pies todos los días. Compruebe si hay un cambio en el color, hinchazón, entumecimiento, llagas o cortes.
- Siga el consejo de su médico acerca de estas pruebas.



→ 3 Tipos de Diabetes

Existen dos tipos principales de diabetes:

- El Tipo 1 significa que el cuerpo genera poca cantidad o nada de insulina. Las personas con diabetes tipo 1 necesitan inyecciones de insulina.
- El tipo 2 es el más común. En el tipo 2, el cuerpo no usa la insulina de manera adecuada. Los factores de riesgo incluyen el sobrepeso, la alta presión sanguínea y antecedentes familiares de diabetes. La diabetes tipo 2 puede tratarse con una mejor alimentación y hábitos de ejercicio. Algunas veces, la insulina es necesaria.

Un tercer tipo es la diabetes mellitus gestacional. Ocurre en un número reducido de mujeres embarazadas.

- Para mantenerse sano, trabaje conjuntamente con su equipo de salud. MetroPlus también puede ayudarle. Tenemos un programa para ayudar a los pacientes con diabetes. Llame al **1.800.303.9626** para obtener más información.