

WELL. being

OTOÑO / INVIERNO 2015

EL CAMINO HACIA LA BUENA SALUD

Protéjase De La Gripe

Página 3

**CÓMO EVITAR
LAS CAÍDAS EN
EL HOGAR**

PÁGINA 5

**RESPONDEMOS A
SUS PREGUNTAS
SOBRE EL ASMA**

PÁGINA 8



Visítenos en www.metroplusmedicare.org

MetroPlus *Well Being* is published two times a year by MetroPlus Health Plan in cooperation with McMurry/TMG, LLC © 2015 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: Elizabeth Colombo

MetroPlus *Well Being* es publicada dos veces al año por MetroPlus Health Plan en cooperación con McMurry/TMG, LLC © 2015 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: Elizabeth Colombo

➔ Notas Sobre Privacidad en Materia de Información de Salud de MHP

Por ley, MetroPlus debe proteger la privacidad de la información de salud que lo identifica. MetroPlus también tiene la obligación de cursarle este aviso acerca de sus obligaciones legales y prácticas en materia de privacidad, es decir, la forma en la cual MetroPlus

puede utilizar y divulgar su información de salud protegida (PHI, por sus siglas en inglés). Por ley, MetroPlus debe seguir la práctica descrita en sus avisos de privacidad vigentes.

Puede ponerse en contacto con MetroPlus enviando una carta a la

dirección postal o llamando al número de teléfono detallados a continuación para solicitar una copia por escrito del Aviso sobre las prácticas de privacidad de MetroPlus y para obtener más información acerca de nuestras políticas en materia de privacidad.



NO PIERDA INFORMACIÓN SOBRE SU COBERTURA

¿Se ha mudado recientemente? ¿O ha cambiado su número de teléfono? Infórmenos para poder mantenernos en contacto. Llame al departamento de Atención al Cliente al **1-866-986-0356**.

Manténgase en Contacto

▶ **Llame al departamento de Atención al Cliente de MetroPlus Medicare:**

Estamos aquí para ayudarlo de lunes a sábado, desde las 8 a.m. a las 8 p.m. Llame al **1-866-986-0356**.

¿Tiene dificultades para oír? Llame a nuestro número TTY/TDD, 711.

▶ **Visítenos en línea:**

www.metroplusmedicare.org

▶ **Únase a nuestro Comité Asesor de Miembros (por sus siglas en inglés, "MAC").** ¡Comparta sus opiniones acerca del cuidado de su salud! Llame al departamento de

Atención al Cliente para recibir más información.

Haga Su Parte para Evitar el Fraude

MetroPlus desea ayudar a evitar el fraude en el cuidado de la salud. Investigamos distintos casos de fraude, despilfarros o abusos. El fraude incluye aquel llevado a cabo por miembros, proveedores, empleados y vendedores.

Informe a MetroPlus si nota algún tipo de fraude. Contáctenos de manera privada llamando a nuestra línea directa **1-888-245-7247**. Escribanos a MetroPlus Special Investigation Unit, 160 Water St. 3rd Floor, New York, NY 10038.

➔ Busque una clínica de vacunación para aplicarse la vacuna antigripal de forma gratuita en su vecindario. Visite health.ny.gov/flu o llame al 311.

¡Los miembros de MetroPlus pueden vacunarse contra la gripe sin costo en cualquier CVS!



4 Maneras de Combatir la Gripe

Es época de gripe nuevamente. Eso significa que es momento de protegerse. La gripe es una enfermedad que infecta la nariz, la garganta y los pulmones.

Manténgase sano este invierno. Siga estos pasos:

1. Reciba la vacuna antigripal. Es segura y efectiva. Todos los años se desarrolla una nueva vacuna contra la gripe. Todas las personas de 6 meses y mayores deben vacunarse. Se puede administrar como una inyección o como un aerosol nasal. La vacuna es su mejor protección contra la gripe.

2. Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no tiene agua y jabón disponibles, use desinfectante para manos a base de alcohol.

3. Limpie y desinfecte las superficies y los objetos que pudieran estar contaminados con gérmenes de la gripe, como las manijas de las puertas y encimeras.

4. Quédese en casa y no vaya al trabajo si está enfermo y tiene síntomas similares a los de la gripe. Evite estar en público hasta 24 horas después de que desaparezca la fiebre.

¿Ve los Signos?

El Alzheimer es una forma de demencia (problemas de memoria) que puede desarrollarse a su edad. No es una parte natural del envejecimiento. Es una enfermedad que empeora con el tiempo y no tiene cura. Pero hay maneras de tratar los síntomas, por eso es que es bueno someterse a una evaluación tan pronto como sospeche que tenga Alzheimer.

Los signos tempranos de Alzheimer incluyen:

- Pérdida de la memoria, especialmente el olvido de información nueva
- Problemas para establecer un plan
- Dificultad para llevar un registro de los días
- Retraimiento del trabajo, pasatiempos o actividades sociales
- Juicio deficiente
- Dificultad para hablar o escribir

Comuníquese si nota estos síntomas en usted mismo o en un ser querido.

En Temporada: Manzanas



Las manzanas pueden ser la colación saludable perfecta. Puede llevarlas con usted fácilmente. No necesitan estar preparadas o cocidas. Y están llenas de fibra y vitamina C.

Si prefiere algo dulce, pruebe las manzanas Fuji o Gala. Si le gusta un sabor más agrio, busque las manzanas Pink Lady o Granny Smith. Las variedades Red Delicious y Golden Delicious tienen un agradable equilibrio de sabor.

Protéjase con Las Inmunizaciones

Las vacunas pueden ayudarles a usted y a la comunidad a mantenerse sanos. Es importante entender qué vacunas son las adecuadas para usted, en función de su edad y estado de salud en general.

Los adultos mayores de 65 años de edad deben hablar con sus médicos acerca de estas inmunizaciones para determinar cuáles son indicadas para ellos:

- Influenza estacional (gripe)
- Herpes zóster
- Difteria
- Tétanos

- Pertussis (tos convulsa)
- Enfermedad neumocócica (neumonía)

No se preocupe si no puede recordar todos los nombres de estas vacunas. Lleve este boletín informativo para mostrarle a su médico esta lista. Si hay alguna vacuna específica que sabe que necesita, asegúrese de decírselo a su médico.

→ Esté Atento a la Neumonía

La neumonía es una enfermedad pulmonar. Puede causar fiebre alta, dificultad para respirar y dolores en el pecho. Es muy peligrosa para las personas mayores y para aquellas con determinadas afecciones médicas. Llame a su médico si tiene un resfriado o gripe, y le sube la temperatura repentinamente.



¿ES VÍCTIMA DE VIOLENCIA DOMÉSTICA?

Recuerde estos datos:

- Su hogar debe ser un lugar seguro y amoroso.
- El abuso puede suponer golpes o control.
- Usted no está solo.
- Usted no es el culpable.
- Dispone de ayuda. Puede llamar al 911 en caso de una emergencia. También puede llamar a la Línea directa de violencia doméstica de la ciudad de Nueva York en cualquier momento del día al **1-800-621-HOPE (1-800-621-4673)**.

Manténgase de Pie

Las caídas en el hogar pueden ser peligrosas, especialmente para las personas mayores y para aquellas con determinadas afecciones médicas.

Realizar ejercicios con regularidad puede ayudar a prevenir las caídas mejorando el equilibrio y la fuerza. Tai chi y yoga son ejercicios particularmente buenos para mejorar su equilibrio.

A continuación hay otras maneras para ayudarse a mantenerse de pie y lejos del suelo:

- **Sométase a pruebas de la vista con regularidad.** Incluso los cambios pequeños en su vista pueden dificultar ver las cosas.
- **Asegúrese de que la iluminación sea lo suficientemente clara como**

para ver por dónde va. Esto es especialmente importante en las escaleras. Considere el uso de interruptores que brillan en la oscuridad o en luces nocturnas.

- **Coloque los artículos de uso frecuente en lugares a mano.** No se pare sobre sillas para llegar a los estantes más altos.
- **No cruce cables eléctricos a través de las habitaciones.** Los cables y las cuerdas crean un peligro de tropezones.
- **Evite los muebles demasiado bajos.** Mientras más bajos sean, más difícil será sentarse en ellos.



Pruebas de Detección de Densidad Ósea

Las pruebas de densidad ósea evalúan la fuerza de su esqueleto midiendo muestras de algunos de sus huesos. La prueba mide la cantidad de minerales en sus huesos. Puede confirmar su riesgo de quebraduras, encontrar disminuciones en la densidad ósea y buscar signos de osteoporosis.

Las mujeres mayores de 65 años de edad y los hombres mayores de 70 años de edad deberían considerar la idea de someterse a pruebas de detección de densidad ósea, como así también las personas con factores de riesgo de osteoporosis.

Medicare cubre las pruebas de detección de densidad ósea para personas con al menos un factor de riesgo. Usted podría ser elegible si usted:

- Es una mujer con deficiencia de estrógeno y en riesgo de osteoporosis
- Es una persona cuyos rayos X muestran signos de osteoporosis, osteopenia o fracturas de vértebras.
- Es una persona que toma medicamentos esteroideos, tal como Prednisona
- Es una persona con un diagnóstico de hiperparatiroidismo
- Una persona que recibe tratamiento para osteoporosis y se la está controlando

Obtenga más información acerca de sus opciones y obtenga ayuda para programar una cita. Llame al departamento de Atención al Cliente de MetroPlus.

EL VIH/SIDA Sigue Siendo una Amenaza

Algunas personas creen que el VIH/SIDA ha desaparecido. O que existe una cura. Eso no es cierto. Es una enfermedad peligrosa que ataca el sistema inmunitario del cuerpo. Con frecuencia, es mortal.

A continuación encontrará algunos consejos para ayudarles a usted y a sus seres queridos a mantenerse sanos y seguros:

- **Tenga relaciones sexuales seguras.** Siempre asegúrese de usar un preservativo o una barrera dental nuevos.
- **Comuníquese.** Hable con su pareja acerca de su estado en cuanto al VIH.
- **Hágase análisis.** Consulte a su médico sobre los análisis de detección del VIH.
- **No comparta agujas, cepillos de dientes o máquinas de afeitar.** El VIH se transmite a través de fluidos corporales.

Para obtener más información sobre el VIH/SIDA, visite metroplus.org/healthy-living.



Un Asunto Privado

Si usted es sexualmente activo, entonces debe estar al tanto de las enfermedades de transmisión sexual o ETS. Y debe saber que las ETS más comunes son evitables.

EL VPH es la ETS más común en los Estados Unidos. Mucha gente tendrá el VPH sin saberlo. Puede causar cáncer de cuello uterino en mujeres infectadas con la enfermedad desde hace mucho tiempo. **¿Qué puede hacer?** Siempre utilice un preservativo nuevo para cada acto sexual. Limite su cantidad de parejas sexuales.

LA CLAMIDIA es una infección causada por una bacteria. Afecta tanto a mujeres como a hombres. A veces es asintomática. Los médicos pueden realizarle un análisis para detectarla. **¿Qué puede hacer?** Al igual que con

el VPH, limite su cantidad de parejas sexuales y siempre use preservativos durante las relaciones sexuales.

EL HERPES GENITAL es una infección viral. Puede causar ampollas, inflamación de los ganglios, fiebre o dolor al orinar. No hay cura para el herpes, pero existen algunos medicamentos que pueden controlar los síntomas. **¿Qué puede hacer?** Siempre use preservativo. Limite su cantidad de parejas sexuales. Nunca tenga relaciones sexuales con una persona que exhiba síntomas de herpes.

Las pruebas de detección de ETS están cubiertas bajo la Parte B de Medicare. Llame al departamento de Atención al Cliente de MetroPlus al **1-866-986-0356** para obtener más información.

Datos sobre el Cáncer Colorrectal

Todos los años, casi 100.000 personas —alrededor de 10.000 personas en el estado de Nueva York solamente— reciben un diagnóstico de cáncer de colon.

Algunos factores que pueden aumentar el riesgo de cáncer están fuera de su control. Pero hay muchos que puede controlar. Hable con su médico para entender sus riesgos.

ESTOS FACTORES DE RIESGO ESTÁN FUERA DE SU CONTROL:

- **Antecedentes familiares:** Si alguien de su familia ha tenido cáncer de colon, usted tiene un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad.
- **Su edad:** La mayoría de las personas diagnosticadas con cáncer colorrectal son mayores de 50 años de edad.

PUEDA CONTROLAR ESTOS FACTORES DE RIESGO:

- **Su alimentación:** Coma muchas frutas y verduras, y cereales integrales. La fibra es muy buena para usted. Obténgala de los alimentos, no de suplementos. Reduzca el consumo de carnes rojas y procesadas.
- **Su peso y nivel de actividad:** El ejercicio periódico puede

ayudarle a evitar el cáncer de colon. El exceso de peso puede aumentar su riesgo. Tener exceso de grasa a nivel abdominal también se ha relacionado con el cáncer colorrectal.

- **Fumar:** Si tiene el hábito de fumar, déjelo. Llame al 1-866-697-8487 o visite nysmokefree.com. Estos pueden buscarle ayuda. MetroPlus también ofrece ayuda para dejar de fumar. Llame a nuestro departamento de Atención al Cliente para obtener más información.
- **Alcohol:** La Sociedad Norteamericana contra el Cáncer recomienda no beber más de dos bebidas al día para hombres y una para mujeres.
- **Pruebas de detección:** Las mejores herramientas de detección han ayudado a reducir la tasa de muertes causadas por el cáncer de colon. Hoy en día, un análisis de sangre oculta en heces, una sigmoidoscopia o una colonoscopia pueden detectar el cáncer en sus etapas iniciales, en las cuales puede tratarse con mayor facilidad.



ENFERMEDAD RENAL: CONOZCA LOS RIESGOS

La enfermedad renal crónica es una pérdida gradual de las funciones renales. Si los riñones no pueden filtrar los desechos de la sangre de manera correcta, entonces puede surgir la necesidad de diálisis.

Afortunadamente, la enfermedad renal se puede prevenir o retrasar con detección temprana y tratamiento agresivo. Conocer sus factores de riesgo es una parte importante de agarrar la enfermedad tan pronto como sea posible.

La presión arterial alta se considera como un signo de advertencia de la enfermedad renal, y es la segunda causa principal de insuficiencia renal. Para ayudar a mantener su presión arterial baja, no fume ni beba demasiado alcohol, mantenga una dieta saludable y haga ejercicios con regularidad.

Si la hipertensión, la presión arterial alta o la enfermedad renal corre en su familia, entonces usted tiene un mayor riesgo de padecer enfermedad renal crónica. Algunos grupos también afrontan un mayor riesgo, tales como los afroamericanos, los hispanos y los habitantes de islas del Pacífico.



¿CUÁNDO DEBERÍA HACERSE EL ANÁLISIS?

La mayoría de las personas debería empezar a realizarse análisis de forma periódica a los 50 años. Si tiene un riesgo más elevado, es posible que necesite realizarse análisis de detección con mayor frecuencia. Hable con su médico acerca de su nivel de riesgo.



Sus Respuestas en Materia de Asma

El cuidado de su salud significa conocerse a sí mismo y a su afección. Si tiene asma, es bueno conocer las respuestas a estas preguntas. (Si no las conoce, no se preocupe. Solo tiene que llevar estas preguntas a su próxima cita médica).

¿Tiene un plan de acción para el asma?

Usted y su médico deberían elaborar un plan que le ayude todos los días. Le ayudará a controlar su asma los días buenos y los días malos.

¿Conoce sus factores desencadenantes?

El humo, los animales y el polvo son causas comunes. Cuando sabe lo

que causa que su asma empeore, puede evitarlo. Por ejemplo, puede pedirle a su familia que fume afuera. Mantenga a los animales fuera de su habitación.

¿Sabe cómo usar su medicamento?

La mayoría de las personas que tienen asma utilizan un medicamento de "control" a largo plazo y también un medicamento de "alivio" a corto plazo. Asegúrese de saber cuándo y cómo usar sus medicamentos.

MetroPlus ofrece respaldo a las personas con asma. Llame a nuestro departamento de Atención al Cliente al número **1-866-986-0356** para obtener más información.

➔ Cómo Quedarse en Casa una Vez que se Fue a Casa

Se siente bien cuando regresa a casa de una estadía en el hospital. Asegúrese de seguir sintiéndose bien. Obtenga las respuestas a estas preguntas antes de regresar a casa:

- ¿Tengo que tomar algún medicamento nuevo? ¿Para qué es el medicamento? ¿Durante cuánto tiempo debo tomar el medicamento?
- ¿Cuándo debo programar una cita con mi médico? ¿A qué síntomas debo estar atento que signifiquen que debo llamar a mi médico de inmediato?

