

# HEALTH FOCUS

villagecaremax.org

## El ejercicio es beneficioso para personas de todas las edades

Seguir un programa de ejercicios con regularidad ofrece muchos beneficios. Esto es válido incluso para personas que tienen dolor en las articulaciones o la espalda. O si padece de artritis. También es válido para personas que se están recuperando de una lesión. O personas que se están recuperando de una cirugía.

El ejercicio puede ayudar a personas de todas las edades. Esto se debe a que ayuda a:

- Reducir la presión arterial
- Reducir el riesgo de sufrir caídas
- Hacerlo más flexible
- Tonificar los músculos
- Fortalecer los huesos

- Dormir con más facilidad
- Aliviar la tensión y el estrés
- Reducir el dolor en las articulaciones y los músculos

Nunca es tarde para comenzar un programa de ejercicios. Tenga cuidado al comenzar a hacer ejercicio. Hable con su médico u otro proveedor de servicios de salud. Él o ella pueden ayudarle a asegurar que los ejercicios que usted eligió sean los más adecuados para usted.



### EN ESTA EDICIÓN:

**Instrucciones anticipadas:** Designar a una persona para que tome decisiones sobre asistencia médica ..... **2**

Se aproxima una nueva tarjeta de Medicare ..... **3**

¿Tiene el ánimo por los suelos o es depresión? ..... **4**

Libérese del estrés que causan los problemas de vejiga..... **5**

## PARTICIPE EN EL COMITÉ ASESOR DE MIEMBROS

¿Tiene ideas para mejorar el plan de salud VillageCareMAX?

¿Desea usted o su cuidador decirnos cómo podemos ayudarle mejor?

Participe en el Comité Asesor de Miembros. Las reuniones se llevan a cabo cada tres meses. Ofrecemos transporte a las reuniones.

¿Le interesa?  
Llámenos hoy mismo al **1-800-469-6292** (usuarios de TTY marcar **711**). Nuestro horario de atención es de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los 7 días de la semana. Esta llamada es gratuita.

VILLAGECAREMAX

Visítenos en:



Los modelos se usan para propósitos ilustrativos únicamente. Desarrollado por StayWell. Todos los derechos reservados. (SP18)



## Instrucciones anticipadas:

Designar a una persona para que tome decisiones sobre asistencia médica por usted

**USTED PODRÍA ENFERMAR Y PERDER LA CAPACIDAD** para tomar decisiones sobre el cuidado de su salud. La Ley de Nueva York sobre Poderes para la Atención Médica le permite designar a una persona para que tome esas decisiones por usted. Debe ser una persona de su confianza. Podría ser un miembro de su familia o una persona cercana. Esta persona asegura que los proveedores de asistencia médica sigan sus instrucciones.

Seleccionar a alguien que hablará por usted es una tarea muy importante. Todo adulto necesita tomar esta decisión, no importa su edad o estado de salud. La persona que usted designe asegurará que usted obtenga el tratamiento que prefiera.

Su agente de cuidado de la salud decidirá cómo se aplican sus deseos a medida que cambia su condición médica. Usted podrá permitirle que tome todas las decisiones relacionadas con el cuidado de la salud. O solamente algunas específicas. Los hospitales, los médicos y otros proveedores de servicios de salud deben cumplir las decisiones de la persona designada por usted como si fueran las suyas propias.

Usted debe llenar un “formulario de poder para la atención médica” para consignar sus deseos. También puede especificar si desea donar órganos o tejidos. Los formularios están disponibles en varios idiomas.

Un trabajador social de VillageCareMAX puede ayudarle contestando sus preguntas. Por favor llame a nuestro Departamento de Servicios a los Miembros al **1-800-469-6292** (usuarios de TTY marcar **711**), las 24 horas del día. Esta llamada es gratuita.

# ¿Sabía usted que puede llamar a nuestra Línea telefónica de consejos de enfermería?

¿Dónde está disponible una enfermera cuando necesita una?  
¡A una llamada de distancia!

**VILLAGECAREMAX OFRECE UNA LÍNEA TELEFÓNICA DE CONSEJOS DE ENFERMERÍA.** Puede utilizarla por la noche o durante los fines de semana cuando su Supervisor de caso podría no estar disponible para hablar directamente con usted. Llamándonos por teléfono, puede comunicarse con una enfermera en cualquier momento. La enfermera puede ayudarle con cualquier pregunta que pueda tener sobre su salud.

Llame a la Línea telefónica de consejos de enfermería para:

- Hacer cualquier pregunta sobre su salud
- Informar sobre cualquier cambio en su estado de salud
- Comunicar síntomas que pueda tener

La enfermera podrá decirle si usted tiene una necesidad de atención urgente y le ayudará a obtener los servicios que necesita.



**NOTA:** Si tiene una emergencia médica y necesita atención de inmediato, por favor llame al 911.

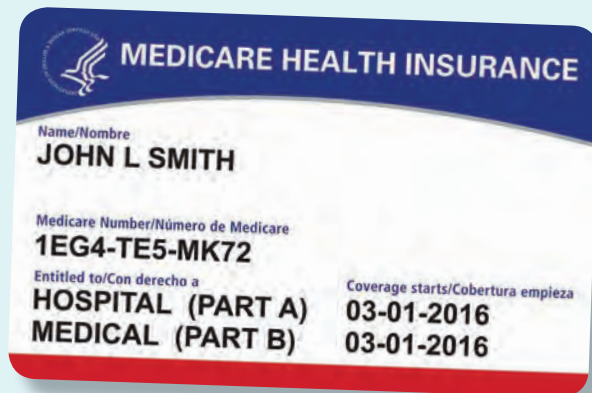
## **Cómo comunicarse con la Línea telefónica de consejos de enfermería:**

Usted puede comunicarse con la Línea telefónica de consejos de enfermería cuando nuestras oficinas están cerradas. Para ser conectado, llame a nuestro Departamento de Servicios a los Miembros al **1-800-469-6292** (usuarios de TTY marcar **711**), las 24 horas del día. Esta llamada es gratuita.

## Se aproxima una nueva tarjeta de Medicare

Usted recibirá una nueva tarjeta de Medicare en abril de 2019. Esto es lo que tiene que saber:

- Su nueva tarjeta tiene un número de Medicare único. No utiliza su número del Seguro Social. Esto ayuda a proteger su identidad.
- Su cobertura y beneficios permanecen iguales.
- No tiene que hacer nada para obtener su nueva tarjeta. Pero asegúrese de que su dirección esté actualizada.
- Para corregir su dirección, póngase en contacto con el Seguro Social en [ssa.gov/myaccount](https://ssa.gov/myaccount). O llame al **1-800-772-1213**. Los usuarios de TTY pueden marcar **1-800-325-0778**.
- Usted obtendrá más información de Medicare con su nueva tarjeta.



# ¿Tiene el ánimo por los suelos o es depresión?

Todos nos sentimos desanimados, melancólicos o tristes algunas veces. Si estos sentimientos son fuertes y no se calman, podría preguntarse si usted o un ser querido sufre de depresión.

**ES UNA PREGUNTA QUE VALE LA PENA HACER.** La depresión es una condición médica grave. Pero un tratamiento adecuado puede ayudarle a sentirse mejor.

Es normal sentirse decaído o triste algunas veces. Especialmente si está lidiando con una situación desalentadora o un evento que cambia la vida como:

- Una enfermedad grave
- Jubilación
- Un divorcio o el fin de una relación estrecha
- La muerte de un ser querido

Los síntomas de la depresión incluyen

- Sentirse sin esperanza o pesimista
- Sentirse indefenso o con baja autoestima
- Perder interés en actividad que antes disfrutaba
- Poca energía
- Dificultad para concentrarse
- Dificultad para quedarse dormido o dormir mucho



- Cambios en el apetito y/o el peso
- Inquietud o irritabilidad
- Pensar en la muerte o el suicidio

El tiempo es clave. Un estado de ánimo decaído puede durar unos cuantos días o incluso una semana o dos. Puede aparecer y desaparecer, permitiéndole períodos en que se siente mejor y puede disfrutar de la vida por un tiempo. Eso probablemente no sea depresión.

La depresión dura semanas, meses o incluso períodos más prolongados. No desaparece espontáneamente. Una excepción: El dolor después de la pérdida de una persona cercana puede durar por un tiempo prolongado sin que eso se considere depresión.

La depresión puede afectar a las personas de diferentes maneras. Por lo que debe hablar con su médico si sospecha que algo anda mal. Recuerde que la depresión es una condición médica y se puede tratar.



## ¡DÍGANOS LO QUE PIENSA!

Como su plan de salud, deseamos saber lo que estamos haciendo bien y lo que podemos hacer mejor para satisfacer sus necesidades de cuidado de la salud. Comuníquese con nosotros en cualquier momento. Nuestra dirección de correo electrónico es: **TellUs@villagecare.org**.

Nos interesa escuchar de usted. Si necesita servicio de inmediato, por favor llame al Departamento de Servicios a los Miembros al **1-800-469-6292** (usuarios de TTY marcar: **711**). Abrimos de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los 7 días de la semana.

# Libérese del estrés que causan los problemas de vejiga y recupere su vida

## USTED PODRÍA CONSIDERAR LA INCONTINENCIA URINARIA COMO ALGO EMBARAZOSO o

simplemente parte del proceso de envejecimiento. Pero casi siempre se puede tratar.

Normalmente, los músculos de la vejiga le ayudan a controlar el flujo de orina. Pero pequeños cambios en este proceso hacen que la orina escape en contra de su voluntad. Las causas de este problema incluyen:

- Infecciones
- Ciertos medicamentos
- Daño en los nervios
- Un problema médico que le dificulta llegar al baño a tiempo
- Un bloqueo en la uretra ocasionado por cálculos renales, tumores o próstata agrandada en los hombres

Piense en los últimos seis meses. Si ha tenido fuga urinaria pero no ha hablado con su médico, haga una cita. Su médico le

hará preguntas, lo examinará y podría ordenarle algunos análisis de laboratorio para encontrar la causa de su problema.

El tratamiento depende de la causa. El alivio podría producirse con solo cambiar de medicina o reducir el consumo de café. Otras opciones incluyen:

- Ejercicios para fortalecer los músculos alrededor de la vejiga
- Bajar de peso
- Entrenamiento de la vejiga, como idas al baño cronometradas
- Dispositivos que utilizan fuerzas eléctricas o magnéticas para estimular los nervios
- Medicamentos
- Cirugía, en casos graves

Busque atención médica si esto es un problema para usted. Usted dará un paso adelante hacia la autoconfianza, el control y le felicidad.

## AYÚDENOS A AYUDARLE A OBTENER LA MEJOR ATENCIÓN POSIBLE

El estado de Nueva York ha creado un sistema que le ayuda a obtener la mejor atención médica posible. Necesitamos su ayuda para que pueda beneficiarse del mismo.

El sistema permite a los proveedores de servicios de salud compartir detalles sobre su atención. Nos informa si usted visita una sala de emergencia o es ingresado en un hospital. Esto nos ayuda a asegurarnos de que la atención que usted recibe en el hospital se coordine con la atención que recibe cuando regresa a casa.

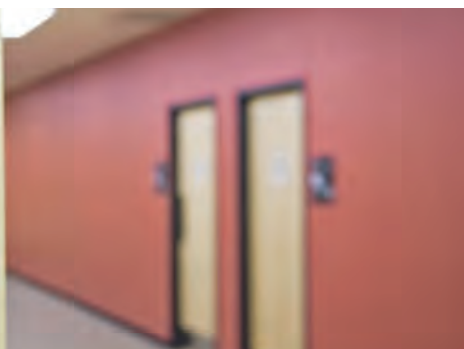
Para este servicio, VillageCareMAX se ha asociado con Healthix. Nosotros le enviamos un formulario de Healthix para que lo llene y nos lo devuelva. Esto nos permite acceder a su historial médico para atender mejor sus necesidades.

Permitirnos obtener esta información ofrece muchos beneficios:

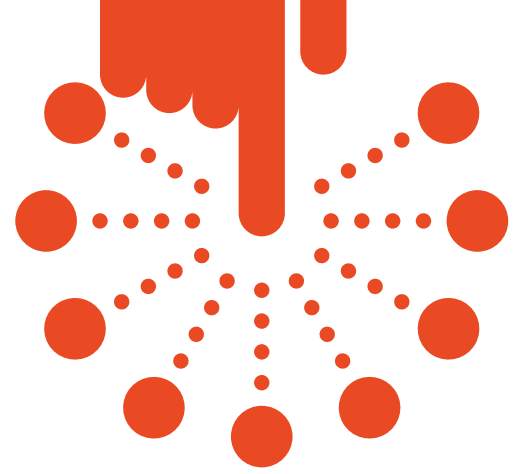
- Una atención médica de mejor calidad
- Menos probabilidades de tener reacciones adversas a los medicamentos
- Menos repeticiones de exámenes y análisis de laboratorio
- Tratamiento más rápido en situaciones de emergencia
- Mejor comunicación entre médicos y otras personas encargadas del cuidado de los pacientes

*¿Tiene alguna pregunta o necesita ayuda para llenar el formulario?*

Por favor llame a nuestro Departamento de Servicios a los Miembros de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., de lunes a viernes, al 1-800-469-6292 (usuarios de TTY marcar 711). Esta llamada es gratuita.



# OBTENGA INFORMACIÓN SOBRE NUESTRO **Programa de Asistencia Personal Dirigida por el Consumidor**



En nuestro Programa de Asistencia Personal Dirigida por el Consumidor (CDPAP, por sus siglas en inglés):

- Usted puede seleccionar, contratar, supervisar y despedir a su asistente personal.
- Usted puede dirigir su atención.
- Usted puede programar cuándo recibir asistencia personal. Esto se basa en su plan de atención.
- Usted es responsable de supervisar la atención que recibe.

Recordatorio sobre fraude y abuso a Medicaid:

- Por favor tenga en cuenta las leyes y reglamentos del estado de Nueva York.
- Conozca siempre a quien contrata como su cuidador personal para prevenir el fraude.



**¿Desea obtener más información sobre nuestro programa CDPAP o tiene preguntas sobre estos servicios?**

Por favor llame a nuestro Departamento de Servicios a los Miembros al **1-800-469-6292** (usuarios de TTY marcar **711**) y pida hablar con su supervisor de caso.

## TRUST TIENE UN PLAN

Nunca nos damos por vencidos con él—ni él lo hará tampoco

VEA LO QUE ES POSIBLE  
CUANDO EL CUIDADO DE  
LA SALUD SE VUELVE  
PERSONAL.

