

# Conexión de Cuidado



Primavera 2011

## La importancia de **consultar con un médico**

Su médico es una excelente fuente de asesoramiento acerca de cómo tomar decisiones correctas para mejorar su salud. Trabajar con su médico para mantenerse sano es tan importante como recibir el tratamiento adecuado cuando está enfermo. También es importante que recuerde programar un chequeo anual. En general, las pruebas de detección sencillas que se realizan durante un chequeo anual permiten detectar enfermedades o trastornos importantes cuando aún pueden tratarse fácilmente. Tratar los trastornos de forma temprana ayudará a mejorar la calidad de vida.

Si no ha visitado a su médico de atención primaria últimamente, llame hoy mismo para coordinar una cita. Los siguientes consejos pueden ayudarlo a recibir la mejor atención a través de la comunicación clara con su médico.

### Prepárese para la cita

Antes de visitar al médico, cree una lista de las preguntas y los problemas de salud que desee analizar. Infórmese acerca de todos los medicamentos que toma, incluidos los medicamentos de venta sin receta, las vitaminas y otros suplementos. Escriba las dosis y la frecuencia con la que los toma. O bien, lleve los envases originales con usted a la cita.

### Describa cualquier síntoma que tenga

Si tiene síntomas nuevos o inusuales, asegúrese de observar cualquier detalle, como:

- Qué son.
- Qué siente.
- Hace cuánto que los tiene.
- Si han mejorado o empeorado.
- Si algo desencadena los síntomas.
- Si algo alivia los síntomas.
- Si se produjo algún cambio en el estilo de vida cuando comenzaron los síntomas (por ejemplo, viaje, empleo nuevo, cambio en la dieta, etc.).



Cuanto más específico pueda ser, más podrá ayudar al médico a hacer un diagnóstico.

### Sea honesto y abierto

Es posible que su proveedor de atención médica deba comprender su estilo de vida para evaluar su salud general. No exagere la verdad cuando hable sobre el ejercicio que hace, los hábitos de alimentación que tiene, sus antecedentes de tabaquismo y otra atención que reciba. Además, es importante que mencione los temas sensibles, como problemas emocionales, incontinencia, violencia doméstica, trastornos de la alimentación o problemas sexuales. Su médico no puede tratar un problema que desconoce. Aun si se trata de un tema difícil o incómodo, vale la pena mencionarlo.

*continúa en la página 3 ...*



## Recomiende a un amigo

Las buenas noticias corren rápido y pueden hacerlo aún más rápido con su ayuda. Hable con sus amigos, vecinos y parientes que puedan reunir los requisitos para Care Improvement Plus. Cuénteles sobre las numerosas ventajas de ser miembro de nuestro plan y déles este número de teléfono para llamar:



**1-800-240-5020** (TTY: 1-800-713-1603),  
los 7 días de la semana, de 8 a.m. a 8 p.m.

## Pruebas de detección preventivas

Realizarse controles médicos periódicos es importante para controlar la salud, y los siguientes exámenes son especialmente importantes. Consulte con su médico qué examen de salud es adecuado para usted.

### Mamografía anual

La Sociedad Estadounidense del Cáncer (ACS) recomienda que las mujeres de 40 años de edad y más, se realicen anualmente una mamografía de control por el cáncer de seno. Las mujeres con alto riesgo de desarrollar cáncer de seno deben preguntar a sus médicos si necesitan agregar una imagen por resonancia magnética (IRM) a su rutina de mamografía.

### Control de cáncer de próstata

Los dos controles de cáncer de próstata principales son el examen digital (dedo) del recto (EDR) y el análisis de sangre de antígenos específicos de la próstata (AEP). Consulte con su médico si un control de cáncer de próstata es adecuado para usted si es un hombre de 50 años de edad o más (o 40 años de edad o más, si tiene ciertos factores de riesgo como un padre o hermano con cáncer de próstata).

### Control del cáncer colorrectal

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que el control del cáncer colorrectal comience a los 50 años de edad. Puede necesitar un control con anterioridad y con mayor frecuencia si tiene antecedentes familiares o personales de pólipos colorrectales (crecimientos) o cáncer colorrectal. Las pruebas de detección comunes incluyen análisis de sangre oculta en heces para detectar sangre oculta en las heces y colonoscopia.

### Prueba de glucosa en sangre

La Asociación Estadounidense de la Diabetes recomienda control de rutina a partir de los 45 años de edad en personas con diabetes tipo 2, especialmente si tiene sobrepeso o es obeso.

### Detección de glaucoma

Los chequeos periódicos pueden ayudar a la detección temprana de glaucoma, la segunda causa principal de la ceguera. Mayo Clinic recomienda exámenes de la vista cada dos años si tiene entre 18 y 60 años de edad, y anualmente si es mayor de 60 años.

### Prueba de densidad mineral ósea

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (United States Department of Health and Human Services) recomienda que las mujeres se realicen una densitometría ósea a partir de los 65 años de edad para controlar la osteoporosis, o a partir de los 60 años si tiene estructura pequeña.

### Examen de aneurisma aórtico abdominal

Si es hombre y tiene entre 65 y 75 años de edad y ha fumado alguna vez, la Academia Estadounidense de Médicos de Familia recomienda que se realice un examen de aneurisma aórtico abdominal, un vaso sanguíneo anormalmente grande o hinchado en su abdomen.

### Examen que mide los niveles de colesterol

Controle el colesterol en forma periódica a partir de los 45 años de edad, o antes si fuma, tiene diabetes o presión arterial alta, o tiene antecedentes familiares de enfermedades cardíacas. 🩺

# Administración de casos complejos

Care Improvement Plus ofrece un programa de administración de casos complejos a los miembros. Según su nivel de necesidad, nuestros gerentes de atención determinarán qué tipos de servicios lo ayudarán más. Podemos comunicarnos regularmente con usted o con la persona a cargo de su cuidado para hablar sobre inquietudes específicas relacionadas con la salud. Los trabajadores sociales están a su disposición para hablar sobre diversos temas como asuntos relacionados con la vivienda, asuntos financieros, problemas relacionados con enfermedades terminales y para brindar recursos para la salud mental.

También trabajamos con su médico para analizar cambios de medicamentos, citas u otras inquietudes relacionadas con el tratamiento. Contamos con planificadores de altas hospitalarias para brindarle asistencia una vez que le dan el alta hospitalaria y requiere equipos médicos o atención médica en el hogar.

Le recomendamos a usted y a sus médicos realizar consultas sobre este programa llamando a nuestro Departamento de Administración de Casos al **1-866-272-2945**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. (hora del este). Los usuarios de TTY deben llamar al 1-866-766-8695.

## La importancia de consultar con un médico

... continúa de la página 1

### Escriba la información

Lleve un libro de notas y un bolígrafo con usted a la cita y anote las respuestas a sus preguntas. También debería escribir cualquier recomendación o indicación para el tratamiento que determine su médico, y asegurarse de que sea información correcta y fácil de comprender antes de irse del consultorio. Esto también incluye información clara sobre las recetas para la farmacia.

### No vaya solo

Es natural sentir que la mente se queda en blanco cuando está vestido con una bata de papel esperando que el médico ingrese a la sala de exámenes. Aun con una lista de preguntas en la mano, puede olvidarse de hacer algunas de ellas. Solicite a un familiar o amigo que lo acompañe para asegurarse de obtener todos los detalles que necesita. 🗣️



## Cómo hablar sobre las pruebas médicas

Según su edad, antecedentes o síntomas, es posible que deba realizarse ciertas pruebas médicas para que el médico pueda obtener más información sobre su afección médica. Antes de realizarse una prueba, solicítele al médico que le explique el motivo por el que es necesaria y lo que costará. Pregunte si debe hacer algo para prepararse para la prueba.

Algunas pruebas médicas deben ser evaluadas por un especialista, y es posible que los resultados no estén disponibles por varios días. La espera suele ser la parte más difícil de estas

pruebas. Comunicarse con su médico con anticipación puede ayudar a aliviar la ansiedad que pueda sentir mientras espera los resultados de la prueba.

### Asegúrese de preguntar:

- ¿Cuándo estarán listos los resultados?
- ¿Me enviarán los resultados por correo o debo esperar una llamada telefónica?
- ¿Habrá alguien disponible para explicarme los resultados?
- ¿Me pueden entregar una copia escrita de los resultados de la prueba?
- ¿Qué sabremos después de la prueba?

Si la prueba la realiza un especialista, solicite que envíen los resultados a su médico de atención primaria.

También queremos recordarle que Care Improvement Plus ofrece una red de acceso abierto; es decir, usted puede visitar a cualquier proveedor que acepte Medicare y el pago de nuestro plan. Si su proveedor preferido no conoce Care Improvement Plus, ¡solicítele que nos llame hoy mismo!



# Cómo continuar con su atención después de retirarse del hospital

El período de recuperación no termina cuando le dan el alta hospitalaria. Si sigue las indicaciones de su médico para la atención en el hogar, puede ayudar al cuerpo a curarse adecuadamente. Es especialmente importante que las personas con enfermedades crónicas controlen su salud después del alta para evitar otra hospitalización.

Después de retirarse del hospital:

- Siga todas las indicaciones de su médico: cuándo/qué comer/beber, restricciones, ejercicio.
- Controle su evolución: niveles de dolor, medicamentos, efectos secundarios o cualquier otro detalle importante.
- Asista a las citas médicas de seguimiento.
- Consulte con un farmacéutico para revisar su régimen de medicamentos y continúe tomando los medicamentos anteriores y nuevos, según sea necesario.

## Transiciones de la atención

El programa Transiciones de la atención de Care Improvement Plus brinda ayuda a través de los enfermeros y los trabajadores sociales del plan a los miembros y sus cuidadores a medida que cambian sus necesidades individuales cuando reciben el alta hospitalaria o son trasladados a un nuevo entorno de atención.

[www.careimprovementplus.com](http://www.careimprovementplus.com)

Para los miembros de  
**CARE IMPROVEMENT PLUS**  
Atención especializada para los beneficiarios de Medicare

The Warehouse at Camden Yards  
351 W. Camden St., Suite 100  
Baltimore, MD 21201  
**Salud o Bienestar o Información  
de Prevención**

Esta publicación no constituye asesoramiento médico profesional. Aunque pretende ser exacto, ni el editor ni ninguna otra parte asumen ninguna responsabilidad por pérdida o daños derivados de confiar en esta material. Si tiene alguna pregunta sobre aspectos médicos, consulte a su profesional médico. Las imágenes pueden ser de una o más de estas fuentes: ©Thinkstock, ©Fotolia, ©iStock. ©2011 Priority Integrated Marketing | priorityresults.com

**Importantes:**  
**Departamento de  
atención a miembros:**  
**1-800-204-1002**  
(TTY: 1-800-713-1603)  
**8 a.m. - 8 p.m., 7 días a la semana**  
Si cambia de domicilio o número  
de teléfono, comuníquese con el  
Seguro Social.  
**1-800-772-1213**  
(TTY: 1-800-325-0778)