

# salud para triunfar



Gold Coast  
Health Plan<sup>SM</sup>  
A Public Entity

Edición 3 • Invierno 2016



## Nuevo programa de diabetes

**G**old Coast Health Plan (GCHP) se preocupa por usted y su familia! Es por eso que el Plan está iniciando un programa de diabetes para los miembros. Si usted o alguien de su familia tiene diabetes o está en riesgo de tenerla, este programa es para usted.

**» ¡OBTENGA MÁS INFORMACIÓN!** GCHP ofrece clases de diabetes en todo el condado. Para información sobre fechas y horarios, envíe un correo electrónico a [HealthEducation@goldchp.org](mailto:HealthEducation@goldchp.org).

El programa es gratis con su membresía de GCHP. El material didáctico está disponible en inglés o en español. También puede trabajar con una enfermera instructora. La instructora también puede ayudarle a crear un plan de acción.

GCHP puede conectarlo con clases de salud en todo el Condado de Ventura. Las clases incluyen información sobre cómo controlar los niveles de azúcar en la sangre, la presión arterial elevada y el colesterol.

Las clases también pueden enseñarle a comer sanamente y a estar activo.

Asociarse a GCHP es fácil. Para

### No sea un paciente 'ausente'

Un paciente "ausente" es aquel que no se presenta a una cita y no la cancela. Puede haber ocasiones en que quizá no pueda asistir a una cita. Pero si no la cancela, podría estar impidiendo que otra persona pueda ser atendida.

GCHP se compromete a proporcionarle la mejor atención. Al llamar usted a su doctor para cancelar o reprogramar su cita, nos puede ayudar a atender a otro miembro.

### Beneficios de Medi-Cal

GCHP tiene reuniones de beneficios mensuales en inglés y español. Aprenderá cuáles son sus beneficios y cómo obtenerlos, junto con otros recursos. Para información sobre reuniones que le queden cerca, visite [www.GoldCoastHealthPlan.org](http://www.GoldCoastHealthPlan.org), o llame a Servicios para Miembros al **1-888-301-1228/ TTY 1-888-310-7347**.

mayor información, visite el sitio web de GCHP, [www.GoldCoastHealthPlan.org](http://www.GoldCoastHealthPlan.org). Para inscribirse, llame al **1-805-437-5588/TTY 1-888-310-7347**. Después de horas hábiles, deje un mensaje.

## 6 consejos sobre la seguridad con los medicamentos

**M**anejar los medicamentos es una tarea compleja. Estas son seis maneras de ayudarle a mantener las cosas simples y seguras:

- 1** Haga una lista con todos los medicamentos que usted o su ser querido toman. Esto incluye medicamentos recetados y de venta libre, así como también suplementos y vitaminas. Entregue una copia a cada proveedor de atención médica. Y quédese con una en caso de emergencia.
- 2** Pídale a un médico o farmacéutico que revise esa lista por lo menos una vez al año.
- 3** Asegúrese de saber para qué es cada medicamento y cómo se debe administrar cada uno de ellos. Usted podría usar un pastillero para ayudarle a

tener sus pastillas organizadas.

- 4** Si un medicamento tiene que ser inyectado o requiere una preparación especial en casa, asegúrese de aprender la técnica apropiada. Trabaje con su médico o enfermera hasta que ya pueda hacerlo con comodidad por sí mismo.
- 5** Guarde los medicamentos todos juntos. Busque un lugar fresco y seco, fuera del alcance de los niños. Los medicamentos que necesiten enfriarse deben tener su propio espacio en el refrigerador.
- 6** Nunca comparta sus medicamentos. Deseche adecuadamente todos los que le sobren o que estén vencidos. Pida instrucciones a un farmacéutico si no sabe cómo hacerlo.

Fuentes: Family Caregiver Alliance; U.S. Food and Drug Administration

» ¿NECESITA ayuda para comunicarse con su médico? Gold Coast Health Plan ofrece servicios de interpretación:

- En lenguaje de señas estadounidense.
- Por teléfono.
- En persona (con autorización previa).

Lláme al **1-888-301-1228/TTY 1-888-310-7347** para obtener más información.

## Expresar sus deseos

El formulario de órdenes del médico sobre el tratamiento para el mantenimiento de la vida (POLST, por sus siglas en inglés):

- No reemplaza una directiva anticipada.
- Se convierte en la orden del médico que especifica el tratamiento médico que usted desea.
- Se pondrá en su expediente médico si usted está en un hospital u otro tipo de centro de atención.
- Se debe imprimir en papel rosa brillante y colocar en casa en donde el personal médico pueda encontrarlo fácilmente.

## Administración de los cuidados de GCHP

Los administradores de atención trabajan con usted y su familia, su equipo de salud y otros para brindarle la atención médica y servicios que usted necesita. Esto podría requerir trabajar con otras agencias para brindarle las mejores opciones para mejorar o mantener su salud.

Podría haber ocasiones en las que

necesite ayuda para:

- Encontrar asistencia.
- Entender el plan de su médico.
- Aprender acerca de su padecimiento.
- Aprender acerca de sus medicamentos.
- Manejar un nuevo diagnóstico.

La responsabilidad del administrador de su atención es abogar por usted. Si piensa que el equipo de Administradores de la Atención de Gold Coast Health Plan puede ayudarle, pídale a su médico que se comunique con el Plan. Un integrante del equipo le llamará para que pueda participar en el programa.

salud  
para triunfar

SALUD PARA TRIUNFAR se publica como un servicio a la comunidad para los amigos y clientes de GOLD COAST HEALTH PLAN, 711 E. Daily Drive, Suite #106, Camarillo, CA 93010-6082, teléfono 1-888-301-1228/TTY 1-888-310-7347.

La información de SALUD PARA TRIUNFAR proviene de una gran variedad de expertos médicos. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre el contenido específico que pueda afectar su salud, por favor comuníquese con su Proveedor de atención médica.

Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

Servicios para Miembros

Educación de Salud

Editor

Editor de Redacción

Director Médico

Luis Aguilar

Lupe González, PhD, MPH

Steven Lulich

Susana Enriquez

C. Albert Reeves, MD

## Los beneficios de la atención médica a largo plazo

**P**odríamos llegar a un punto en nuestras vidas en que la edad, enfermedad o discapacidad haga difícil que nos cuidemos a nosotros mismos o que nuestras familias nos cuiden a nosotros.

Ese es el momento en el que podemos buscar atención a largo plazo. Según el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos, aproximadamente el 70 por ciento de las personas de 65 años o mayores necesitarán atención médica a largo plazo.

Los diferentes tipos de instituciones ofrecen distintos tipos de servicios de atención. Puede obtener más información en [www.longtermcare.gov](http://www.longtermcare.gov).

**Realizando el cambio.** Aunque



### ¿Tiene una directiva anticipada?

Una directiva anticipada (testamento vital):

- Es un formulario de atención médica legal que asegurará que se cumplan sus deseos.
- Especifica el tipo de atención que desea si no es capaz de tomar decisiones sobre su atención médica.

■ Le permite elegir a una persona de su confianza para tomar decisiones médicas por usted cuando usted no pueda hacerlo.

Puede obtener el formulario en el consultorio de su médico, en un hospital o en el sitio web de Gold Coast Health Plan, [www.GoldCoastHealthPlan.org](http://www.GoldCoastHealthPlan.org).

irse de casa puede ser difícil, el mudarse a un hogar con atención a largo plazo tiene beneficios. Ahí cuentan con ayudantes, enfermeras y otros para ayudarle a atender sus necesidades personales y de salud. También pueden ofrecerle ayuda con los medicamentos o planes de tratamiento. Ahí se encargan de cocinar y limpiar y cuentan con ayuda para tareas como bañarse. El centro puede tener comedores para grupos, salas de actividades e incluso un área para hacer ejercicio. Sus familiares pueden visitarle. Se hace todo lo posible para asegurar que este sea un lugar acogedor.

Tal vez el mayor beneficio que ofrece la atención a largo plazo es la tranquilidad. Usted puede acceder a la ayuda siempre que la necesite.

## Los cuidados paliativos son reconfortantes

*CONTAMOS CON ATENCIÓN ESPECIAL CUANDO UNA ENFERMEDAD GRAVE PROVOCA DOLOR Y ANGUSTIA.*

Es posible que haya oído hablar de los cuidados paliativos. Pero, ¿sabe qué son?

Los cuidados paliativos son aquellos que dan atención compasiva en la etapa final de la vida ayudando a las personas a morir con dignidad. Son para quienes necesitan atención durante los últimos seis meses de vida, cuando ya no reciben tratamientos para curarse. Ofrecen apoyo para aliviar el dolor y mejorar la calidad de vida. También ofrecen consuelo a los seres queridos sobrevivientes.

Los cuidados paliativos se ofrecen en donde vive el paciente (en su hogar, en un centro de asistencia o en un centro de atención especializada con enfermeras o en el hospital). Se basan en un enfoque de equipo. Los seres queridos del paciente son los cuidadores principales. Cuentan con el respaldo de médicos de atención primaria y de cuidados paliativos, enfermeras, auxiliares para servicio en el hogar, trabajadores sociales, consejeros (incluye el clero) y voluntarios capacitados.

Si usted o su ser querido tiene una enfermedad grave, quizás sea de ayuda saber que existe este tipo de atención.

Fuentes: National Hospice and Palliative Care Organization



## Para su buena salud

### COSAS SIMPLES QUE AYUDAN A QUE EL ENVEJECER SALUDABLEMENTE SEA POSIBLE

**S**in duda alguna, la edad nos trae cambios.

La rigidez de las articulaciones puede hacer más difícil moverse. Y muchas personas descubren que su memoria a corto plazo ya no es lo que solía ser. A menudo, los momentos difíciles, como la muerte de un cónyuge, pueden sumarse a los cambios negativos.

Pero la edad también puede traer cambios positivos. Una encuesta descubrió que muchas personas de edad avanzada dicen que tienen menos estrés y más tiempo para su familia y pasatiempos que antes. De hecho, la mayoría manifiesta que están satisfechos con sus vidas.

Cómo será su vida cuando envejezca depende de cómo viva ahora. También depende de cómo afronte los cambios que se le presenten. Usted puede seguir los pasos para que le sea más fácil envejecer.

### Estos cinco consejos le pueden ayudar:

**1 Coma inteligentemente.** Comience con una variedad de frutas y verduras

**4 salud para triunfar**

coloridas. El pescado también es una buena opción: intente comer dos porciones por semana. Consuma pan y pasta integral. Limite su consumo de carne roja y carne procesada. Solamente consuma productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.

**2 Duerma lo suficiente.** Usted necesita dormir de siete a ocho horas por noche. El no dormir lo suficiente puede causarle dificultades para aprender y recordar. También puede aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca. Y lo más importante, el sueño saludable puede ayudarle a estar bien y evitar enfermarse.

**3 Muévase más.** El ejercicio fortalece los músculos y los huesos. También

» **¡VISÍTENOS!** Busque a Gold Coast Health Plan en las ferias de salud de su comunidad. Para obtener detalles, comuníquese con [outreach@goldchp.org](mailto:outreach@goldchp.org).

ayuda a mejorar el equilibrio, lo cual puede disminuir el riesgo de caídas. Las personas activas tienden a pesar menos y tener una mejor función cardíaca y pulmonar. Pregúntele a su proveedor qué es lo mejor para usted. La mayoría de las personas deben estar activas entre cuatro y seis días por semana. Caminar es una buena forma de empezar. Intente caminar de 30 a 60 minutos al día.

**4 Tome sus medicamentos correctamente.** Infórmele a su proveedor sobre todas sus medicinas. Eso incluye vitaminas y suplementos. Tómelos según lo indique su proveedor, y vacúnese contra la influenza todos los años.

**5 No fume.** Aléjese del humo de los demás. Fumar causa enfermedades pulmonares, cardíacas y cáncer. Si fuma, pídale a su proveedor ayuda para dejar de hacerlo.

Fuentes: AGS Foundation for Health in Aging; Centers for Disease Control and Prevention; Mental Health America; Pew Research Center

## ¿Qué es un geriatra?

### UN GERIATRA:

- Es un médico capacitado para manejar los problemas de salud en personas que están envejeciendo.
- A menudo trabaja con un equipo de otros profesionales para ofrecer atención.
- Es alguien a quien tal vez tenga que ver ocasionalmente o que pudiera convertirse en su Proveedor de Atención Primaria (PCP).

### SU PCP PUEDE REMITIRLO A UNO SI USTED:

- Está débil y tiene problemas para realizar tareas simples.
- Tiene problemas ocasionados por el envejecimiento, como problemas de vejiga, caídas o problemas con la memoria.
- Tiene múltiples enfermedades, toma varios medicamentos y ve a más de un médico.

Fuentes: American College of Physicians; American Geriatrics Society