

Good Samaritan Hospital

# *Guía para el paciente*



**Good Samaritan**  
**Hospital**

Westchester Medical Center Health Network

# Bienvenido(a)

Estimados pacientes:

Bienvenidos a Good Samaritan Hospital, afiliado a la red Westchester Medical Center Health Network (WMCHealth). Nos esforzamos por brindarle la mejor atención posible.

La información incluida en esta guía está diseñada para ayudarles a usted y a sus cuidadores durante su estancia y alta. Lo invitamos a ser un participante activo en su proceso de tratamiento y recuperación, y a hacer preguntas cuando necesite más información. Nuestro objetivo es ayudar a que su experiencia sea tan cómoda como sea posible. Si necesita algo durante su estancia, infórmele a su equipo de atención.

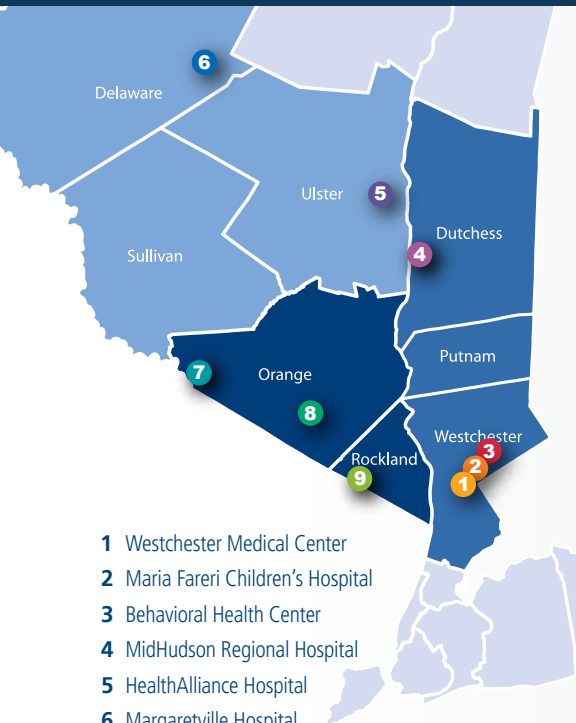
¡Gracias por confiarnos su cuidado!

*Mary P. Leahy*

Mary P. Leahy, MD, MHA  
CEO, Bon Secours Charity Health System

## Aviso especial sobre el COVID-19

Un ambiente de atención seguro y efectivo es nuestra mayor prioridad, y los hospitales y consultorios médicos de Westchester Medical Center Health Network (WMCHealth) han tomado las medidas necesarias para proteger a nuestros pacientes y empleados.



- 1 Westchester Medical Center
- 2 Maria Fareri Children's Hospital
- 3 Behavioral Health Center
- 4 MidHudson Regional Hospital
- 5 HealthAlliance Hospital
- 6 Margaretville Hospital
- 7 Bon Secours Community Hospital
- 8 St. Anthony Community Hospital
- 9 Good Samaritan Hospital

## Acerca de WMCHealth

Con sede en Valhalla, NY, la red Westchester Medical Center Health Network (WMCHealth) es un sistema de salud de 1,700 camas, con 9 hospitales en ocho complejos que abarcan 6,200 millas cuadradas del valle de Hudson. WMCHealth cuenta con una fuerza laboral de más de 12,000 personas y tiene casi 3,000 médicos tratantes que atienden a más de 381,000 pacientes al año. Aproximadamente 600 de nuestros proveedores están empleados en uno de nuestros dos grupos médicos, que componen a WMCHealth Physicians.

La red incluye a centros de traumatología para adultos y pediátricos de nivel I, y un centro de traumatología de nivel II; un centro de atención de quemaduras; el único hospital pediátrico de atención avanzada de la región; un centro médico académico; un nuevo centro de atención ambulatoria de alta tecnología y centrado en el paciente; varios hospitales comunitarios; docenas de institutos y centros especializados, que incluyen centros integrales y primarios para derrames cerebrales; centros de enfermería especializada y vida asistida; servicios de atención a domicilio; y uno

de los mayores sistemas de salud mental del estado de Nueva York, además de un creciente programa de telemedicina que vincula a los residentes de Hudson Valley con atención inmediata que puede salvar vidas.

El ambiente orientado al paciente y de apoyo a la familia de WMCHealth celebra la diversidad y la inclusión. Queda prohibida la discriminación con base en edad, raza, origen étnico, religión, cultura, idioma, discapacidad física o mental, nivel socioeconómico, sexo, orientación sexual o identidad o expresión de género.

### Misión del Bon Secours Charity Health System (BSCHS)

La misión de Bon Secours Charity Health System es visibilizar el amor de Dios y ayudar a quienes lo necesitan, especialmente a los pobres, a los vulnerables y a los moribundos. Como sistema de cuidadores, nos comprometemos a ayudar a las personas y las comunidades a tener salud y plenitud como parte del ministerio de sanación de Jesucristo y la Iglesia católica.

# Índice

<b>Bienvenido(a)</b>	<b>Interior de la portada</b>
<b>Acerca de WMCHHealth</b>	<b>Interior de la portada</b>
<b>Primero la seguridad</b>	<b>2</b>
<b>Nuestro compromiso con su atención</b>	<b>3</b>
<b>Su equipo de atención</b>	<b>4-5</b>

## Servicios para nuestros pacientes

Comidas	6
Acceso a internet	6
Servicios de intérpretes/ asistencia auditiva y visual	6
Correo	6
Habitaciones de pacientes	6
Atención espiritual Capilla de Good Samaritan	7
Televisión	7

## Servicios para visitantes y cuidadores

Privacidad de los pacientes	8
Visitas virtuales	8
Cajeros automáticos	8
Uso de teléfonos celulares	8
Estaciones de carga de teléfonos celulares	8
Café bar	8
Máquinas expendedoras	9
Tienda de regalos	9
Estacionamiento	9
Garden of Hope	9

<b>Preparación para su alta</b>	<b>10</b>
<b>Continuidad de su atención en WMCHHealth</b>	<b>10</b>
<b>Acceso a sus registros médicos</b>	<b>11</b>
<b>Explicación de sus facturas médicas</b>	<b>12</b>
<b>Compartimos su gratitud</b>	<b>13</b>
<b>Listado de canales de televisión</b>	<b>14</b>
<b>Directorio telefónico</b>	<b>15</b>
<b>Guía de estudios de salud preventiva, pruebas y vacunas</b>	<b>20-21</b>



Lo invitamos a escanear este código QR para compartir esta guía con sus seres queridos y cuidadores.

# Primero la seguridad

Su seguridad es nuestro objetivo número uno. Siempre haremos nuestro mayor esfuerzo para trabajar en conjunto y asegurarnos de que reciba atención segura y de alta calidad.

Estas son algunas maneras en las que puede garantizar su seguridad durante su estancia.



## Prevención de caídas

Después de su ingreso, el personal de enfermería evaluará su riesgo de caídas. Si está en riesgo de sufrir caídas, no intente levantarse de la cama sin ayuda. Su enfermero y su equipo de atención prepararán un plan para que esté seguro en el hospital.



## Medicamentos

Proporcionémosle toda la información que tenga sobre los medicamentos que toma. Pregúntele a su equipo de atención cuáles son los potenciales efectos secundarios de los medicamentos.



## Higiene de las manos

Lávese las manos con agua y jabón durante 15 segundos después de usar el baño, antes de comer y después de tocar cualquier cosa que pueda estar sucia. Los proveedores de atención médica tienen la obligación de lavar o desinfectar sus manos antes y después de atender a un paciente. Se recomienda que los pacientes y visitantes recuerden a los miembros del equipo de atención que limpien sus manos o usen guantes cuando observen que no lo hacen.



## Timbre de llamada

Cada cama tiene un timbre de llamada conectado a la estación de enfermería que puede usar para hablar con los enfermeros y asociados de atención. Por favor use el timbre para pedir ayuda. Nuestro personal lo visitará con regularidad para asegurarse de que se satisfagan todas sus necesidades personales.



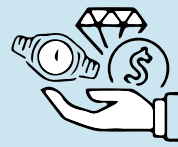
## Tubos, vías intravenosas y sondas

No altere, mueva ni retire ninguno de los tubos, vías intravenosas o sondas que pueda tener colocados. El personal no clínico, los pacientes y los visitantes no tienen permitido reconectar estos dispositivos y deben buscar ayuda clínica si hay algún inconveniente.



## Aparatos eléctricos

No está permitido tener aparatos eléctricos en las habitaciones de los pacientes.



## Objetos de valor

No traiga objetos de valor con usted, y limite la cantidad de objetos personales que tenga en su habitación. No somos responsables por sus pertenencias personales.

*Su seguridad es nuestra prioridad número 1.*

Estas son algunas maneras en las que garantizaremos su seguridad durante su estancia.



## Signos vitales

Es importante que verifiquemos con regularidad sus signos vitales (temperatura, presión arterial y frecuencia cardiaca). El nivel de atención que usted requiera y las órdenes de su médico determinan con qué frecuencia debemos medir sus signos vitales; en ocasiones, debemos medirlos durante la noche.



## Identificación

Garantizar su identidad es de suma importancia. Con frecuencia, le solicitaremos que indique su nombre y fecha de nacimiento, y los compararemos con su brazalete de identificación. Cuanta más información solicitemos, más seguro estará.



## Alarmas

Muchos equipos de su habitación tienen alarmas que pueden activarse en ocasiones. El equipo de atención del paciente conoce el sonido de cada alarma y la manera de responder.



## Seguridad y protección personal

En WMCHHealth no toleramos ningún acto o amenaza de violencia ni otras conductas perturbadoras de pacientes, visitantes o empleados. Llame a seguridad a la extensión 6000 o a cualquier miembro del personal si tiene alguna inquietud.





## *Nuestro compromiso con su atención*

### **Durante su estancia**

#### ***Su satisfacción es importante para nosotros***

La satisfacción de los pacientes es importante para nosotros. Siempre buscamos maneras de mejorar nuestros servicios y agradecemos todos sus comentarios e ideas para ayudarnos en nuestra misión. Hable con su enfermero o con el gerente de enfermería de la unidad si tiene alguna pregunta o inquietud sobre la atención que recibe.

**Si cree que no se han resuelto sus inquietudes, puede llamar a Experiencia del paciente a la extensión 5595. Experiencia del paciente sirve como un enlace entre los pacientes y el hospital, ofreciendo información sobre los derechos del paciente, detalles sobre los servicios hospitalarios, solución de quejas y soluciones a solicitudes por necesidades especiales.**

Usted también tiene derecho a presentar una queja de la siguiente manera:

#### **New York State Health Department Centralized Hospital Intake Program**

Mailstop: CA/DCS  
Empire State Plaza  
Albany, NY 12237  
Teléfono: 800.804.5447

#### **Acreditación de hospitales de TJC**

Las quejas o las inquietudes se pueden enviar por correo a:

Office of Quality and Patient Safety  
The Joint Commission  
One Renaissance Boulevard  
Oakbrook Terrace, Illinois 60181

Las quejas o las inquietudes también se pueden presentar en línea a través del siguiente enlace:

<https://www.jointcommission.org/resources/patient-safety-topics/report-a-patient-safety-concern-or-complaint/>

### **Después de su estancia**

#### ***¡Agradecemos sus opiniones!***

Cuando deje nuestro cuidado, puede recibir la encuesta de Evaluación de Consumidores Hospitalarios sobre Proveedores y Sistemas de Salud (HCAHPS, por sus siglas en inglés) junto con un sobre con franqueo pagado para devolverla.

Esta encuesta es una herramienta para medir e informar la satisfacción de los pacientes.

Incluye temas tales como: comunicación con médicos y enfermeros, medicina, información para el alta, nivel de respuesta del personal y calidad general del hospital.

Si recibe esta encuesta, lo animamos a tomarse el tiempo para contestarla. Los resultados nos ayudarán a saber lo que estamos haciendo bien y lo que podemos mejorar.

Gracias.

## Su equipo de atención

**Estos son algunos de los profesionales que componen su equipo de atención médica y le brindan atención las 24 horas.**

### **Enfermeros**

El equipo dedicado y preparado de personal de enfermería es responsable de brindarle atención personalizada. Cada equipo de enfermería trabaja con un número de pacientes asignados. El equipo incluye a enfermeros registrados (RN, por sus siglas en inglés) y asociados de atención. Además de los enfermeros de su unidad, otros profesionales de la enfermería pueden participar activamente en su tratamiento. Algunos especialistas de enfermería ayudan en los quirófanos o trabajan en la administración del hospital o en educación para pacientes.

### **Médicos tratantes**

Estos son los médicos principales de su equipo de atención. Los médicos tratantes toman las decisiones definitivas referentes a las pruebas, los medicamentos, las necesidades nutricionales y otros factores de su atención y tratamiento mientras está en el hospital.

### **Hospitalistas**

Estos son médicos tratantes que lo atienden cuando está en una unidad médica. Asumen las responsabilidades de su médico regular cuando ingresa al hospital.

### **Enfermeros profesionales (NP, por sus siglas en inglés) y asistentes médicos (PA, por sus siglas en inglés)**

Los NP y PA son profesionales avanzados de la salud que están acreditados para brindar atención bajo la supervisión del médico tratante. Examinan, diagnostican y tratan a los pacientes; elaboran historias médicas; recetan medicamentos y remiten a los pacientes con especialistas cuando es necesario.

### **Estudiantes de medicina**

Los estudiantes de medicina están estudiando para ser médicos y aún no tienen un título profesional de medicina. Pueden elaborar y revisar su historia clínica como parte de sus estudios y preparación.

### **Telesalud**

Los especialistas de la unidad electrónica de cuidados intensivos (eICU, por sus siglas en inglés) pueden hacer observaciones, consultas y recomendaciones en coordinación con el equipo de cabecera usando cámaras, micrófonos y sistemas digitales de supervisión ubicados en la habitación del paciente en determinadas unidades. Las consultas de telesalud son totalmente privadas y seguras (solo las personas que están en la habitación del paciente o en la pantalla de video pueden oír o ver al paciente).

### **Trabajadores sociales/ Gestores de casos**

Estos proveedores les ayudan a usted y a su familia con los ajustes personales relacionados con su enfermedad que puedan afectar su recuperación. Tienen acceso a una variedad de recursos que pueden ayudarle a resolver problemas. Los trabajadores sociales y los gestores de casos también están a su disposición para ayudarle a planear su cuidado después de su alta hospitalaria, si es necesario. Si desea hablar con un trabajador social, pida a su enfermero que llame al trabajador social asignado a su unidad o llame a la extensión 5114.

### **Fisioterapeutas (PT, por sus siglas en inglés)**

Se especializan en el funcionamiento de las articulaciones y los músculos. Ayudan a desarrollar el tono muscular, la resistencia, el equilibrio y el movimiento.



**Usted es el centro del equipo de atención médica, y lo invitamos a asumir un papel activo en su atención.**

### **Terapeutas ocupacionales (OT, por sus siglas en inglés)**

Se especializan en ayudar a los pacientes a desarrollar o restablecer sus capacidades para desempeñar las tareas de la vida cotidiana.

### **Terapeutas del habla**

Se especializan en los trastornos del habla y la deglución.

### **Terapeutas respiratorios**

Se especializan en trastornos de la respiración y equipos respiratorios. Administran tratamientos respiratorios cuando los ordena el médico.

### **Dietistas clínicos**

Le ayudan con sus necesidades dietéticas especiales durante su estancia en el hospital. Los puede llamar a la extensión 6045.

### **Personal de apoyo**

Hay cientos de profesionales capacitados adicionales con los que usted podría o podría no encontrarse durante su estadía en el Good Samaritan Hospital, incluyendo a técnicos de laboratorio y radiología, flebotomistas, farmacéuticos, y personal de transporte, de limpieza y de servicio de alimentos.



### **Asegúrese de conocer a su equipo de atención.**

Pídales a las personas que se identifiquen y le expliquen lo que hacen. Pedimos a todos los miembros del equipo de atención que usen sus credenciales para ayudarlo a reconocer con más facilidad a quienes le brindan atención.

### **Asegúrese de que su equipo de atención lo conozca.**

Todos los miembros del equipo de atención deben revisar su brazalete de identificación antes de examinarlo y tratarlo.

### **Tome notas.**

Anote los nombres de los miembros del equipo de atención que supervisan su atención. Haga una lista de dudas o inquietudes que quiera abordar cuando lo visiten.

### **Asegúrese de entender por qué lo tratan.**

Si no entiende un procedimiento o un término técnico, pídale a los miembros de su equipo de atención que lo expliquen.

### **Pida que le proporcionen la información sobre su atención en el idioma de su preferencia.**

Tenemos disponibles servicios de traducción. Pídale ayuda al personal de enfermería.

### **Entienda sus medicamentos**

Pregunte para qué los toma y qué efectos secundarios pueden tener.

### **No ignore el dolor.**

Avísele a su equipo de atención cuando sienta dolor.

### **Pídale a un familiar o amigo de confianza que sea su defensor.**

Lo invitamos a elegir a una persona especial que le ayude y participe en sus conversaciones con su equipo de atención.

### **TODOS estamos para servirle.**

*Todo lo que hacemos está dirigido a que su estancia con nosotros sea lo más placentera y positiva posible.*



## Servicios para nuestros pacientes

### Comidas

Ofrecemos una variedad de opciones de menús que son personalizados para seguir la dieta que su médico ordenó para usted. Un encargado de comidas de pacientes le ayudará a hacer sus selecciones del menú. Usted también puede solicitar ver a su dietista clínico si tiene más preguntas sobre su dieta. El servicio de alimentos se programa por piso, y se lleva a cabo en los siguientes horarios:

---

**Horario del servicio de desayunos** 7 – 10 a.m.

---

**Horario del servicio de almuerzos** 11 a.m. – 2 p.m.

---

**Horario del servicio de cenas** 4 – 7 p.m.

---

### Acceso a internet

Para recibir ayuda, llame a asistencia técnica de TI al 914.493.1543.

### Servicios de intérpretes/asistencia auditiva y visual

Tenemos disponible asistencia gratuita de intérpretes para los pacientes con problemas de audición y para personas que hablan un idioma distinto al inglés. Hay disponible interpretación a más de 200 idiomas las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o videollamada. Ofrecemos acceso a intérpretes de lengua de señas estadounidense (ASL, por sus siglas en inglés) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, usando videollamadas remotas. Nos comunicaremos de forma efectiva con las personas que tienen discapacidades de comunicación, incluidas visuales, auditivas y del habla. Hay disponibles versiones en Braille de diversos documentos en el Departamento de Admisiones, el Departamento de Emergencias y las clínicas para pacientes externos.

Para recibir estos servicios, pida ayuda a su enfermero o llame al Departamento de Experiencia del Paciente a la extensión 5595.

### Correo

Si desea recibir correspondencia durante su estancia, pida que la envíen al siguiente destinatario:

Su nombre  
Su número de habitación  
Good Samaritan Hospital,  
Att: Guest Services  
255 Lafayette Ave.  
Suffern, NY 10901

### Habitaciones de pacientes

La mayoría de las habitaciones de Good Samaritan Hospital son semiprivadas, y cada una cuenta con su propio baño con ducha y con controles de calefacción y aire acondicionado. Cada cama tiene controles en los dos lados que sirven para bajar la cabecera o los pies de la cama. Cada cama tiene un "timbre de llamada", un intercomunicador de dos vías conectado a la estación de enfermería que puede usar para hablar con el enfermero. Las habitaciones se asignan de acuerdo con el nivel de atención que se requiera. Cuando cambien las necesidades de atención del paciente, incluyendo la necesidad de aislamiento, también pueden cambiar las asignaciones de habitaciones. Si necesita que le cambien las sábanas, infórmelo al personal de enfermería.





### **Atención espiritual**

Nuestros capellanes certificados por la junta son proveedores de atención espiritual con capacitación clínica. Ofrecen una hábil atención compasiva a pacientes, familias y empleados porque cubren las necesidades espirituales de las personas religiosas y no religiosas con ecuanimidad y respeto. Como parte del equipo de atención clínica interdisciplinaria, hacen hincapié en la forma en que las prácticas espirituales, la perspectiva y la búsqueda de sentido pueden apoyar nuestro proceso de sanación y plenitud. Los capellanes son valiosos recursos que ayudan con sus preocupaciones éticas, religiosas o espirituales particulares, administran los sacramentos o ayudan a llamar a su propia comunidad espiritual o religiosa. No tiene que pertenecer a una religión organizada, a un templo ni considerarse una persona religiosa para hablar con un capellán. Puede llamar a Atención Espiritual al 845.368.5171.



### **Capilla del Good Samaritan Hospital**

La capilla de Good Samaritan Hospital está en el vestíbulo principal. Está abierta las 24 horas del día como un sitio silencioso de meditación y oración. Se celebra la misa católica todos los días en la capilla al mediodía de lunes a viernes y a las 10:30 a. m. los domingos. Los servicios de misa se transmiten en las televisiones del hospital en el canal 6.



### **Hospitalidad kosher**

La sala de meditación judía está en la entrada del vestíbulo principal. Hay disponibles velas electrónicas para el sabbat, libros de oraciones y otros artículos de rituales. Shabbos House cuenta con habitaciones shabbos para los familiares de pacientes que no pueden viajar en el sabbat o en otros días sagrados. Está ubicado en 5 Hillcrest Rd, justo enfrente de Good Samaritan Hospital. En la sala de meditación judía, hay alimentos kosher las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Desde el anochecer del viernes hasta el anochecer del sábado, hay un ascensor shabbos.

### **Televisión**

Ofrecemos el servicio de televisión local de manera gratuita a nuestros pacientes. Consulte el listado de canales en la página 14. Si tiene problemas técnicos con la televisión o el servicio telefónico, hable con su enfermero. Hay representantes disponibles de 11 a. m. a 7 p. m. para ayudarle. Sea considerado con quienes lo rodean y mantenga el volumen del televisor al nivel más bajo posible, sobre todo por la noche.

# Servicios para visitantes y cuidadores

Los visitantes forman parte importante del proceso de recuperación y son bienvenidos. Visite <https://www.goodsamhosp.org/visitor-information> para ver el horario de visitas y las directrices vigentes

## Patient Privacy

### Privacidad de los pacientes

Para proteger la privacidad de nuestros pacientes, se les puede pedir a los visitantes que salgan de la habitación del paciente cuando reciba atención directa, que incluye los cuidados personales y las intervenciones médicas, las conversaciones con proveedores y al brindar consejo espiritual o emocional. En una habitación compartida, también es necesario tomar en cuenta las necesidades de su compañero de habitación. Por favor limite el ruido durante sus visitas.

### Visitas virtuales

WMCHHealth apoya el uso de tecnología para comunicarse con sus seres queridos usando opciones virtuales. Los pacientes que cuenten con sus propios dispositivos pueden usarlos para comunicarse con sus familiares y seres queridos fuera del hospital. El equipo de atención puede ayudar a los pacientes que no tengan un dispositivo.

Los dispositivos que cuenten con capacidad para transmitir video y audio constantemente solamente deben usarse en las habitaciones de los pacientes y no pueden moverse en el hospital, por ejemplo, a quirófanos, espacios públicos y otros lugares. Además, los dispositivos deben apagarse durante la atención directa a los pacientes y en los períodos de tranquilidad.

Queda prohibida la grabación en audio y video del personal o de otros pacientes sin su autorización previa por escrito, así como la grabación de procedimientos clínicos. Está prohibido usar dispositivos para divulgar información de otros pacientes protegida por la ley HIPAA en redes sociales o por otros medios, sin su consentimiento.

WMCHHealth se reserva el derecho de prohibir el uso de dispositivos electrónicos en casos específicos con el fin de minimizar las perturbaciones de la atención de los pacientes, para garantizar los derechos

de privacidad y confidencialidad de los pacientes, cuando el uso de los dispositivos comprometa o pueda comprometer la seguridad o los sistemas informáticos de WMCHHealth, y cuando lo ordene la ley.

### Cajeros automáticos

Hay un cajero automático en el vestíbulo del hospital.

### Uso de teléfonos celulares

Está permitido usar teléfonos celulares en áreas públicas donde no se atiende a pacientes, como vestíbulos, cafeterías y salas de espera (a menos que esté prohibido). No está permitido usar teléfonos celulares en áreas de atención a pacientes, procedimientos o diagnóstico. Por favor sea considerado con los pacientes, los otros visitantes y el personal al utilizar teléfonos celulares.

### Estaciones de carga de teléfonos celulares

Hay estaciones gratuitas de carga de teléfonos celulares en el vestíbulo principal y en la sala de espera del Departamento de Emergencias.

### Comidas

#### Cafetería

Situada en el primer piso del hospital, la cafetería ofrece una selección de platillos calientes y fríos, tanto gourmet como tradicionales, alimentos populares para llevar, pizza, comidas a la parrilla, sopas, ensaladas y sándwiches. Hay disponibles opciones frescas sin gluten, halal, kosher, orgánicas y veganas.

### Horario de atención

Días de la semana  
Desayuno 7:30 – 10 a. m.  
Almuerzo 11:30 a. m. – 2 p. m.  
Cena 4:15 a. m. – 7 p. m.

Fines de semana  
7:30 a. m. – 3 p. m.







### **Máquinas expendedoras**

Hay máquinas expendedoras en el primer piso, en la cafetería.

### **Tienda de regalos**

Tanto si es un paciente como un visitante, nuestra tienda de regalos alegrará su día. Ofrecemos una variedad de regalos únicos y artículos prácticos para personas de todas las edades. La tienda de regalos está en el primer piso del hospital, después del vestíbulo principal. La tienda de regalos vende globos de mylar. Los globos de látex no están permitidos en el hospital debido a las alergias. Dado que las flores y plantas naturales pueden aumentar el riesgo de infecciones, por favor no las traiga ni las envíe a nuestros pacientes de las unidades de cuidados intensivos y oncología.



### **Estacionamiento**

Contamos con estacionamiento libre y gratuito en el estacionamiento para visitas frente al hospital. También contamos con servicio de valet por \$2.

### **Garden of Hope**

Garden of Hope, ubicado en el campus del hospital, es un espacio terapéutico que ayuda a las visitas a experimentar los beneficios de la naturaleza. Una amplia variedad de frutas y verduras cultivadas en el jardín se donan a bancos de alimentos locales. Durante el verano, se realizan clases de cocina mensuales usando los ingredientes cultivados en el jardín.







## Preparación para su alta

En preparación para su alta, su trabajador social/gestor de casos le ayudará a coordinar su atención de seguimiento, como rehabilitación, enfermeros a domicilio, servicios de salud en el hogar o equipamiento especial para ayudar con su recuperación. En el día de su alta, después de que su médico lo autorice, su enfermero le dará un resumen del alta y le explicará información específica sobre instrucciones de cuidado, dieta, medicamentos y citas de seguimiento. Si usted o sus cuidadores tienen preguntas, hablelas con su enfermero durante esta conversación y pídale un número de teléfono al que pueda llamar si tiene preguntas después de que salga del hospital. Revise su habitación, el baño y el armario en busca de objetos personales, para que no olvide nada.

familiar u otra persona que le ayude con sus medicamentos, les proporcionaremos esa información. Antes de que reciba el alta, es importante que averigüe exactamente cómo tomar sus medicamentos en casa desde la primera vez. Recuerde anotarlo. Además, recuerde informar a su médico de atención primaria de todos los cambios en sus medicamentos y sus medicamentos nuevos. Si no está seguro de cuándo tomar sus medicamentos en casa, pídale a su enfermero que le vuelva a explicar lo que no comprenda. Recuerde anotar la información.

**Antes de que deje de estar bajo nuestro cuidado:**



**Pregunte cuándo es su cita de seguimiento.**



**Entienda todos sus medicamentos y sus efectos secundarios.**

### Entienda sus medicamentos

Mientras más conozca y entienda los medicamentos que toma, más fácil le será tomarlos correctamente, y así avanzar en el camino a la recuperación. Si tiene un



**Más de 600 médicos están disponibles para brindarle atención.**

## Continuidad de su atención en WMCHHealth

WMCHHealth Physicians incluye los consultorios médicos de Advanced Physician Services y Bon Secours Medical Group. Más de 600 médicos brindan atención en más de 150 consultorios en toda la región de Hudson Valley. Las personas que no tienen un proveedor establecido de WMCHHealth, o que necesiten consultar a un nuevo proveedor por cualquier motivo, pueden llamar al teléfono 833.329.0095 para obtener una recomendación conveniente a un consultorio médico de la región.



**WMCHHealth Physicians**  
Advanced Physician Services  
Westchester Medical Center Health Network



**Bon Secours Medical Group**  
Westchester Medical Center Health Network

Conozca más sobre los consultorios en [wmchealthaps.com](http://wmchealthaps.com) o [bonsecoursmg.com](http://bonsecoursmg.com)

# Acceso a sus registros médicos

## myCare

myCare, el portal para pacientes de WMCHHealth, es un sitio de internet seguro que ofrece acceso conveniente durante las 24 horas a su información médica personal. Puede abrir su cuenta de myCare en <https://www.wmchealth.org/patient-portal>.

Después de inscribirse, se le enviarán por correo electrónico instrucciones para crear su cuenta del portal para pacientes. Cuando inicie sesión en su cuenta, podrá ver, descargar y compartir sus registros médicos con sus profesionales de atención médica. Si desea acceder a su información de salud a través de una aplicación externa, como una "app" utilizada en un teléfono inteligente o dispositivo de seguimiento de actividad física, comuníquese con el equipo de atención al cliente al 877.621.8014.

Si tiene problemas técnicos para conectarse al portal myCare, llame al equipo de atención al cliente al teléfono 877.621.8014. Están disponibles 24/7. Infórmeles que es paciente de WMCHHealth.

## Solicitar copias de los registros médicos

Puede solicitar una copia de sus registros médicos de dos maneras.

- 1. De manera electrónica:** visite <https://www.mchealth.org/accessing-medical-records> y llene el formulario en línea.
- 2. Por correo:** visite <https://www.wmchealth.org/accessing-medical-records> descargue y llene el formulario de Autorización para divulgar información médica protegida, y envíe el formulario por correo a:

Good Samaritan Hospital  
Att: Medical Records  
255 Lafayette Ave.  
Suffern, NY 10901

Según se solicite, los registros pueden entregarse en un CD o una memoria USB, o enviarse electrónicamente por correo electrónico. Especifique el formato que prefiera en el formulario de autorización. Las solicitudes se procesan en un plazo de 5 a 10 días de su recepción. En el caso de registros enviados por correo, espere un tiempo razonable para la entrega. Usted o un representante designado por usted pueden recoger los registros médicos, y deben mostrar una identificación válida al momento de recogerlos.

La Ley de Salud Pública del Estado de Nueva York permite que WMCHHealth le cobre una cuota razonable para recuperar los costos de copiado, envíe por correo y suministros usados para satisfacer su solicitud. Los pacientes recibirán una factura previa o un aviso de pago con sus registros (se aplica un descuento significativo si se solicitan copias electrónicas). Sin embargo, si el registro se entrega a un médico o proveedor de servicios de salud no se cobra cuota alguna.





## Explicación de sus facturas médicas

La información de esta sección le ayudará a entender términos de uso común en seguros, el proceso de facturación, los tipos de coberturas y con quién comunicarse si necesita ayuda.

### Términos de uso común

**Coordinación de beneficios** (COB, por sus siglas en inglés): Designación del pagador principal de los servicios cuando está cubierto por dos o más compañías de seguros, como Medicare y una compañía comercial. La COB evita la duplicación de pagos. Se le pedirá que elija cuál cobertura de seguros desea usar cuando sea admitido.

**Copago:** Una cuota que usted paga por un servicio específico, habitualmente al momento del servicio.

**Coaseguro:** La parte de sus gastos médicos que usted es personalmente responsable de pagar. Por ejemplo, su seguro puede cubrir el 80 por ciento de una factura, mientras que usted paga el 20 por ciento restante.

**Deducible:** La cantidad que usted debe pagar cada año antes de que su seguro empiece a hacer pagos.

**Explicación de beneficios** (EOB, por sus siglas en inglés): Un extracto que muestra la cantidad facturada por su médico u hospital, cuánto cubre su seguro y cuánto debe usted. Las EOB no son facturas.

### Proceso de facturación

Las facturas del hospital incluyen cargos por su habitación, comidas, atención de enfermería de 24 horas, medicamentos, radiografías y pruebas de laboratorio. Recibirá por separado facturas de médicos, cirujanos y especialistas.

### Tipos de coberturas

Bon Secours Charity Health System, miembro de Westchester Medical Center Health Network, trabaja con muchas compañías de seguros comerciales, así como con Medicare y Medicaid. Colaboraremos con su plan de seguro para determinar cómo se pagará su factura. Es importante que entienda los términos de su cobertura de seguro, ya que su plan puede tener requisitos especiales.

### Medicare

Si tiene Medicare, llenará un formulario de pagador secundario de Medicare (MSP) cuando se le admita.

Con eso se garantiza que Medicare solamente pague los servicios no cubiertos por otros seguros que usted tenga.

Si tiene un seguro secundario, este habitualmente cubre los deducibles de Medicare. Si no tiene seguro secundario, usted deberá pagar esas cantidades por sí mismo.

### Medicaid

Si tiene preguntas sobre su elegibilidad para Medicaid, llame al Departamento de Asesoría Financiera al 844.419.2701.

### Proveedores de seguros comerciales

Si utiliza un proveedor de seguro comercial, el hospital le enviará su reclamación a su proveedor de seguro.

Después de que salga del hospital, usted recibirá un estado de cuenta de explicación de beneficios (EOB) de su proveedor de seguro. Este mostrará la cantidad cubierta por su seguro y la cantidad que usted debe.

### Pacientes con pago por cuenta propia y pagos

Si planea pagar sus facturas sin ayuda de Medicare ni de un proveedor de seguro comercial, usted recibirá directamente las facturas del hospital. Cuando llegue la primera factura, pague en línea en [wmchealth.org/bill](http://wmchealth.org/bill).

### Elevate (soluciones financieras para pacientes)

Este programa asiste a pacientes que no cuentan con seguro suficiente o que pagan por su cuenta. Los representantes pueden visitar su habitación o llamar para programar una cita. Las oficinas están cerca del vestíbulo. Los puede llamar al 845-368-5883.

### Asistencia financiera

Si no entiende algo en su factura, llame al Departamento de Servicio al Cliente al 844.419.2701.





## Compartimos su gratitud

Agradecemos y apreciamos las numerosas maneras en que pacientes y familias agradecidas apoyan nuestra misión de *Promover la atención. Aquí.*

### Nomine a un Campeón de cuidados

Pacientes y familias están invitados a reconocer y agradecer a cualquier miembro de nuestro personal que haya brindado una atención extraordinaria. Visite [westchestermedicalcenter.org/champion](http://westchestermedicalcenter.org/champion) para compartir sus palabras de agradecimiento con nuestro personal y nominar a un Campeón de cuidados.

### Nomine a un enfermero para el Premio DAISY

El Premio DAISY, un programa nacional, recompensa y celebra la habilidad clínica y la atención compasiva que brinda nuestro personal de enfermería. Cada galardonado con el Premio DAISY es reconocido en una ceremonia pública en su unidad y recibe un certificado, un pin del Premio DAISY y una escultura de piedra tallada a mano.

Si desea reconocer la atención brindada por su personal de enfermería, visite [westchestermedicalcenter.org/daisyAward](http://westchestermedicalcenter.org/daisyAward).

### Nomine a un miembro del personal al Premio Iris

El Comité de Premios y Reconocimiento creó el Premio Iris, que reconoce a empleados que:

- Ejemplifican la misión de Bon Secours Charity Healthy System de ayudar a los necesitados.
- Son excepcionales brindando atención compasiva a nuestros pacientes y sus familias.
- Se destacan en proporcionar asistencia a sus compañeros.

Este premio permite a pacientes, familias y empleados reconocer a los miembros del personal que cumplen los requisitos descritos anteriormente, con excepción de personal de enfermería, que puede ser reconocido con el premio DAISY. Los ganadores se elegirán de forma trimestral. Las tarjetas de nominación están disponibles en todas las estaciones de enfermería y deben entregarse al padre Martin Rooney o a la hermana Susan Evelyn en el segundo piso.

### Ayude a alguien más con filantropía y donaciones de agradecimiento

Las donaciones benéficas (de cualquier monto) apoyan la capacidad de Good Samaritan para brindar atención compasiva de avanzada y alta calidad a pacientes sin importar su poder de pago. A través de la filantropía y nuestro Programa de Donaciones de Agradecimiento, vecinos, pacientes y familias ayudan a reforzar nuestras inversiones constantes en avances clínicos, instalaciones, equipos y tecnología.



Para hacer una donación deducible de impuestos, visite [Give.WMCHHealth.org/GSHGratefulPatient](http://Give.WMCHHealth.org/GSHGratefulPatient), escanee el código QR o llame a nuestra fundación al 845.368.5151.

Si desea hablar con uno de nuestros encargados de desarrollo, conocer más sobre un área específica a la que le gustaría apoyar o acompañarnos en uno de nuestros eventos, llámenos o escríbanos a [infobsch@wmchealth.org](mailto:infobsch@wmchealth.org).

### Sea voluntario

Los voluntarios brindan apoyos sociales esenciales a nuestros pacientes, sus familias y otros visitantes. Ya sea que le interese recibir y orientar a los visitantes o ayudar con otras tareas, nuestro equipo de Servicios de Voluntariado puede encontrar la mejor oportunidad para usted.

Para ver más información, visite [wmchealth.org](http://wmchealth.org) o llame al teléfono 914.493.7850.

### Consejo Asesor de Familias de Pacientes

El Consejo Asesor de Familias de Pacientes aporta importantes comentarios sobre sus experiencias como pacientes para ayudarnos a seguir mejorando nuestros servicios. Estos voluntarios se reúnen con los directivos del hospital para ofrecer ideas y recomendaciones basadas en su atención en Good Samaritan Hospital.

Para ver más información, visite [www.wmchealth.org/pfac](http://www.wmchealth.org/pfac).

*Gracias por confiarnos su cuidado.*

## Listado de canales de televisión

2 CBS	22 Hallmark Channel
4 NBC	23 CNN
5 FOX	24 HLN
6 CHAPEL (Mass)	25 AMC
7 ABC	26 Weather Channel
9 WOR	27 ABC FAMILY/Free Form
10 Maternity/Shaken Baby	28 TNT
11 PIX	29 Animal Channel
12 USA	30 TBS
13 PBS	32 TLC
14 DISCOVERY Channel	33 ESPAÑOL
15 EWTN (Mass)	34 ESPN
16 DISNEY Channel	35 ESPN NEWS
17 FOX News	36 YES
20 Maternity/Shaken Baby (español)	37 SNY
21 Hallmark Movies & Mysteries	38 Canal C.A.R.E.

## Canal 38 C.A.R.E.



### CANAL 38

#### Continuous Ambient Relaxation Environment®

El canal C.A.R.E. es la programación de relajación más eficaz disponible en la televisión para pacientes. Una herramienta terapéutica que reduce la ansiedad, alivia el dolor, ayuda a dormir y descansar y minimiza los efectos nocivos del ruido. El canal C.A.R.E. ayuda a sus pacientes cuando se está atendiendo a otras personas.

#### Aspectos destacados de la programación

El programa diurno presenta imágenes deslumbrantes de la naturaleza y música instrumental.

El programa nocturno (de 10 p. m. a 6 a. m.) presenta una noche estrellada que acompaña el ritmo circadiano de los pacientes y los ayuda a dormir.

Se ofrece sin cargo para los pacientes.

Una rica biblioteca ofrece gran variedad para estancias extendidas.

## Directorio telefónico



¿Desea llamar desde el teléfono de su habitación?

**Marque solo los 4 dígitos de la extensión.**

¿Va a usar su teléfono celular? **Llame al 845-368-5000, y presione los cuatro dígitos de la extensión.**

Para hacer una llamada al exterior desde el teléfono de su habitación, **marque 71 antes del código de área y el número.**

Admisiones	5022
Encargado de cumplimiento	5814
Recepción/Servicios de auxiliares	6393
Asesoría Financiera	844.419.2701
Información general	6393
Tienda de regalos	5443
Línea de atención de limpieza	5490
Información sobre seguros y cuentas de pacientes	844.419.2701
Servicio de asistencia de TI	914.493.1543
Registros médicos (Administración de Información Médica)	5126
Operador	0
Información sobre estacionamientos	6393
Defensores de los pacientes	5595 or 5111
Cuentas y facturación de pacientes	844.419.2701
Información del paciente	0
Sistema local de autobús Transport of Rockland (TOR)	845.364.3333
Seguridad	6000
Trabajo social/Gestión de casos	5114
Atención espiritual	5171



## *Dos identificadores de pacientes*



### Confirmación de la identificación

Por su seguridad, su equipo de atención le solicitará que confirme su **nombre y fecha de nacimiento** durante toda su estancia con nosotros.

Esto incluye:

- Al llegar a áreas del hospital y de atención de enfermería
- Antes de la administración de medicamentos
- Al extraer sangre para análisis de laboratorio
- Cuando le realizan pruebas de diagnóstico como radiografías o TAC
- Cuando le realizan procedimientos o cirugías

**90%**  
de posibles eventos  
perjudiciales se  
previnieron por el uso  
de dos identificadores  
de pacientes.



Bon Secours Community Hospital | Good Samaritan Hospital | St. Anthony Community Hospital

## Miembros de la familia: Manténgase informado

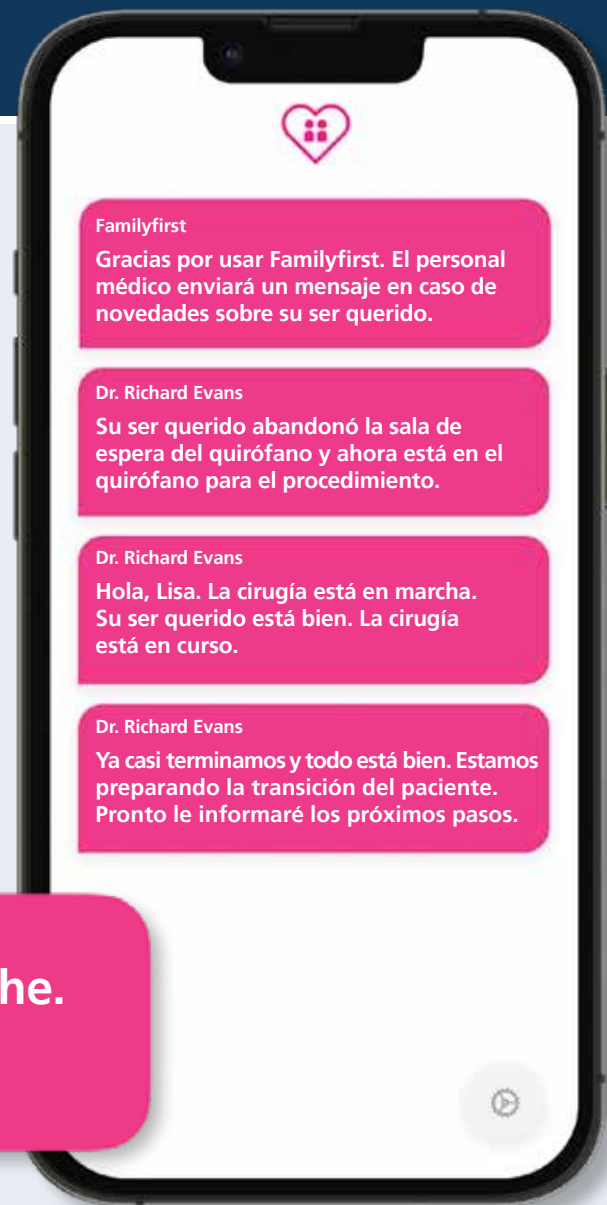
Nuestro personal médico utiliza Familyfirst para mantener informada y tranquila a la familia del paciente con novedades personales en tiempo real.

### CÓMO FUNCIONA:

- Disponible en dispositivos **iOS** y **Android**
- La **app** es proporcionada por Good Samaritan Hospital y unirse a ella **es simple y gratuito**
- El personal clínico del paciente enviará **actualizaciones personales** en tiempo real
- Lea los mensajes en el **idioma que prefiera**
- **Invite a varios seres queridos** a la conversación para que toda la familia esté informada

**¡Manténgase informado,  
a cada paso del camino!**

**Su padre durmió bien anoche.  
Hoy iremos a fisioterapia.**



**Para obtener más información, hable con un miembro  
de su equipo de atención**

## Para buscar ayuda y apoyo cerca de usted, visite:

[www.WMCHHealth.FindHelp.com](http://www.WMCHHealth.FindHelp.com)

Busque asistencia en nuestro sitio de recursos en la comunidad, dedicado a conectar pacientes con recursos, apoyo y organizaciones comunitarias vitales para mejorar su proceso de atención médica.



Escanee este código QR para acceder a nuestro sitio web y compártalo con su familia y amigos.

### De forma fácil y gratuita, puede obtener asistencia con:

- › Seguridad alimentaria
- › Estabilidad de vivienda
- › Asistencia de transporte
- › Apoyo financiero
- › Artículos personales
- › Atención y apoyo social
- › Asistencia educativa
- › Apoyo legal



## Conéctese con grupos y recursos locales

1



A Mary recientemente le dieron el alta del hospital y vive en una vivienda insegura que tiene tuberías defectuosas.

2



Sarah, una orientadora, le hace algunas preguntas a Mary sobre su situación actual de vivienda, entre otras necesidades sociales relacionadas con la salud.

3



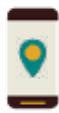
Después de obtener las respuestas, Sarah identifica recursos y grupos comunitarios en [wmchealth.findhelp.com](http://wmchealth.findhelp.com) que podrían ayudar a Mary y su familia.

4



Además de los recursos que Sarah le proporciona a Mary, Sarah también usa [wmchealth.findhelp.com](http://wmchealth.findhelp.com) para identificar y navegar a programas adicionales.

5



Sarah se conecta y se involucra directamente con grupos locales para brindar asistencia y apoyo, e informa a su equipo de atención médica.

**Busque organizaciones y grupos comunitarios locales y conéctese con ellos de forma gratuita.**



## ¡Agradecemos sus opiniones!

Puede recibir por correo la encuesta de Evaluación de Consumidores sobre Proveedores y Sistemas de Salud (HCAHPS, por sus siglas en inglés) después de su alta.

Le pedimos que se tome el tiempo para contestarla.

✓ ***Sus opiniones son muy importantes. Nos ayudan a entender mejor nuestras fortalezas y nuestras áreas de mejora.***

*Gracias por confiarnos su cuidado.*



**Good Samaritan  
Hospital**

Westchester Medical Center Health Network

# GUÍA DE ESTUDIOS DE DETECCIÓN, PRUEBAS Y VACUNAS DE SALUD PREVENTIVA\*

## NACIMIENTO-18 AÑOS

### Vacunas:

- **Vacuna COVID-19:** según los requisitos
- **Nacimiento:** Hepatitis B (HepB) - 1<sup>ª</sup> dosis
- **2 meses de edad:** HepB - 2.<sup>ª</sup> dosis, rotavirus (RV1 o RV5) - 1.<sup>ª</sup> dosis, difteria, tétanos y tosferina acelular (DTaP) - 1.<sup>ª</sup> dosis, Haemophilus influenzae tipo b (Hib) - 1.<sup>ª</sup> dosis, neumocócica conjugada (PCV13), vacuna inactivada de poliovirus (IPV)
- **4 meses de edad:** RV1 o RV5 - 2.<sup>ª</sup> dosis, DTaP - 2.<sup>ª</sup> dosis, Hib - 2.<sup>ª</sup> dosis, PCV13 - 2.<sup>a</sup> dosis, IPV - 2.<sup>ª</sup> dosis
- **6 meses de edad:** DTaP - 3.<sup>ª</sup> dosis, Hib - 3.<sup>ª</sup> dosis, PCV13 - 3.<sup>ª</sup> dosis, IPV - 3.<sup>ª</sup> dosis, vacuna antigripal- 1.<sup>ª</sup> dosis, 2.<sup>ª</sup> dosis dos semanas después de la 1.<sup>ª</sup>
- **9 a 12 meses de edad:** HepB - 3.<sup>ª</sup> dosis (si no se recibió a los 6 meses), IPV - 3.<sup>ª</sup> dosis (si no se recibió a los 6 meses), Hib - 3.<sup>ª</sup> dosis (si no se recibió a los 6 meses), PCV13 - 4.<sup>ª</sup> dosis
- **12 a 15 meses de edad:** MMR - 1.<sup>ª</sup> dosis, Varicela (VAR) - 1.<sup>ª</sup> dosis, Hepatitis A (HepA) - 1.<sup>ª</sup> dosis
- **18 meses de edad:** IPV - 3.<sup>ª</sup> dosis, DTaP - 4.<sup>ª</sup> dosis, HepA - 2.<sup>ª</sup> dosis
- **4 a 6 años de edad:** IPV - 4.<sup>ª</sup> dosis DTaP - 5.<sup>ª</sup> dosis, vacuna antigripal, anual. MMR - 2.<sup>ª</sup> dosis, VAR - 2.<sup>ª</sup> dosis
- **11 a 15 años de edad:** Vacuna antigripal, anual. Tdap, refuerzo. HPV (Gardasil), Meningococo - 1.<sup>ª</sup> dosis
- **13 a 15 años de edad:** Vacuna antigripal, anual
- **16 años de edad:** Meningococo - 2.<sup>ª</sup> dosis, vacuna antigripal
- **17 a 18 años de edad:** Vacuna antigripal, anual

### Exámenes físicos:

Durante el primer año del niño se programan consulta de rutina durante la primera y segunda semana de vida, y a los 2, 4, 6, 9 y 12 meses. La primera consulta del bebé con el pediatra puede ser desde los 2 a 3 días de edad. Los exámenes físicos son anuales después de cumplir 1 año de edad.

En cada consulta el pediatra le hará preguntas sobre el desarrollo de su hijo, que incluirán preguntas sobre su lenguaje, movimiento, pensamiento, conducta y emociones.

Se recomienda que las jóvenes se hagan su primer examen ginecológico entre los 13 y los 15 años de edad.

### Estudios de detección:

**Nacimiento:** Audición

**18 meses de edad:** Trastorno del espectro autista (ASD)

**24 meses de edad:** ASD

## 19-39 AÑOS

### Vacunas:

Vacuna contra la gripe, anualmente; vacuna contra el VPH de una sola vez (si no se recibe como adolescente, hombre y mujer); Vacuna COVID-19, según sea elegible

### Exámenes físicos:

Anuales, incluyendo estatura, peso, presión arterial y análisis de sangre

**Colesterol/Revisión de salud cardiaca:** Anual si hay factores de riesgo conocidos, de lo contrario cada cinco años

**Mujeres:** Examen de mamas: mensual en el hogar; anual con el médico; examen ginecológico, anual

**Hombres:** Examen testicular: mensual en casa; anual con el médico

**Estado general de salud:** Anual, vista, visión y dental

### Estudios de detección:

**Piel:** Anual para detectar lunares o lesiones de aspecto sospechoso

**Historial de enfermedades:** Anual para problemas médicos familiares como cáncer, enfermedad cardiaca, diabetes, etc.

**Diabetes:** Anual si existen factores de riesgo; semestral si el IMC es de 25/27 o más

**Depresión/Salud mental:** Anual

**Infecciones de transmisión sexual:** Depende de los factores de riesgo, o a solicitud del paciente

**Mujeres:** Cáncer de cuello uterino Examen de Papanicolaou cada 3 años

\* Solo como lineamiento general; consulte a su médico para recibir recomendaciones específicas.

## 40-60 AÑOS

### **Vacunas:**

Vacuna contra la gripe, anualmente; una vacuna contra el herpes zóster de 2 dosis: 50+; Vacuna COVID-19, según sea elegible

### **Exámenes físicos:**

Anuales, incluyendo estatura, peso, presión arterial y análisis de sangre

### **Estudios de detección:**

**Piel:** Anual para detectar lunares o lesiones de aspecto sospechoso

**Colorrectal:** Anual a partir de los 45 años, a menos que haya factores de riesgo; 10 años antes de la aparición de cáncer colorrectal en un familiar en primer grado

**Cáncer de pulmón (estudio de TC):** Anual de los 55 a los 80 años para quienes tienen antecedentes de consumo abundante de tabaco, que fumen actualmente o lo hayan dejado en los últimos 15 años

**Depresión/Salud mental:** Anual

**Infecciones de transmisión sexual:** Depende de los factores de riesgo, o a solicitud del paciente

**Detección de hepatitis C:** Al menos una vez en la vida para todos los adultos de 18 años de edad, excepto en entorno en los que la prevalencia de infecciones por VHC (resultados positivos-ARN de VHC) es menor a 0.1%

**Mujeres:** Mamografía: anual, dependiendo de los factores de riesgo; estudio de Papanicolaou cada 3 años (o más frecuente si hay factores de riesgo)

**Hombres:** Examen de próstata: 40 - 50 años o más, anual, a menos que haya factores de riesgo; prueba de nivel de PSA: 40 - 50 años o más, anual, a menos que haya factores de riesgo

## Reduzca su riesgo de infecciones virales: COVID-19 y otros

- Use una mascarilla
- Lávese las manos y use desinfectante de manos con frecuencia
- Evite tocarse la cara y los ojos
- Limite sus interacciones personales con personas que no vivan en su hogar y evite las aglomeraciones
- Mantenga el distanciamiento social (6 pies) de otras personas
- Póngase en cuarentena si es expuesto
- Llame a su médico si tiene tos, fiebre, pérdida del gusto o el olfato, irritación de garganta, náuseas, vómito o diarrea



## 65 AÑOS O MÁS

### **Vacunas:**

Vacuna contra la influenza de dosis alta, anualmente; Vacuna contra la neumonía neumocócica: serie única de 2 dosis (65+); una vacuna contra el herpes zóster de 2 dosis: 50+; Vacuna COVID-19, según sea elegible

### **Exámenes físicos:**

Anuales, incluyendo estatura, peso, presión arterial y análisis de sangre

Si ha tenido Medicare Parte B (seguro médico) por más de 12 meses, puede acudir a una consulta anual "de bienestar" cada 12 meses. En esa consulta elaborará o actualizará un plan personalizado de prevención para ayudar a prevenir enfermedades y discapacidades, basado en su estado de salud y sus factores de riesgo presentes. Su proveedor también puede hacerle una evaluación de deterioro cognitivo.

### **Estudios de detección:**

**Piel:** Anual para detectar lunares o lesiones de aspecto sospechoso

**Osteoporosis (densidad ósea):** Cada 2 años de los 65 años en adelante (o antes, si es posmenopáusica y con factores de riesgo)

**Prevención de caídas:** Basal, y después según lo recomendado

**Hombres:** Ultrasonido abdominal en una ocasión: entre los 65 y los 75 años para fumadores o exfumadores, o para personas que nunca han fumado y que tengan un familiar en primer grado que se haya sometido a una reparación de un aneurisma aórtico abdominal (AAA) o haya sufrido un AAA mortal







# ¿Está al corriente en sus exámenes físicos anuales, estudios de detección y vacunas?

Mantenernos al día en nuestra atención médica de rutina es una manera importante en la que todos podemos proteger nuestra salud.

Los exámenes físicos y estudios de detección son herramientas importantes para prevenir problemas médicos, y para impedir que los nuevos problemas se conviertan en retos importantes. La mayoría de los seguros cubren un examen médico anual, incluyendo a Medicare y Medicaid. Los seguros con frecuencia cubren los estudios de detección, y podemos ayudarle a averiguar si es elegible para estudios por su edad, género y factores de riesgo.

**Tenemos una guía de referencia para la atención de rutina a todas las edades, y está disponible en [WMCHHealth.org/guide](https://www.WMCHHealth.org/guide).**

Si usted o un miembro de su familia se han atrasado en un examen médico, una vacuna o un estudio de detección, **no espere más para programarlo.**

**Las personas que no tienen un proveedor establecido, o que necesiten consultar a un nuevo proveedor por cualquier motivo, pueden llamar a WMCHHealth Physicians al 1.833.329.0095 para obtener una recomendación conveniente a un consultorio médico de la región.**



Lo invitamos a escanear este código QR para compartir esta guía con sus seres queridos y cuidadores.



*Advancing Care. Here.*

**Good Samaritan Hospital**  
255 Lafayette Ave.  
Suffern, NY 10901  
845.368.5000