Centro de Salud Conductual

Guía para el paciente

Unidades para pacientes internados

Bienvenidos

Estimados pacientes:

Bienvenidos al Centro de Salud Conductual de Westchester Medical Center. Nuestro personal tiene el compromiso de brindarles atención completa, cortés y compasiva. Entendemos que esta etapa de su vida puede ser difícil, y nos comprometemos a brindarle atención de calidad en una atmósfera amistosa y con apoyo. Usted es la parte más importante de su equipo de tratamiento.

Conforme lo conocemos mejor, así como a otras personas importantes en su vida (como sus familiares, profesionales clínicos, proveedores de recursos de la comunidad), nos gustaría que se familiarice con nuestro programa y nuestras rutinas diarias. Esperamos que la siguiente información le ayude a comprender mejor lo que puede esperar durante su estancia. Este manual contiene información importante acerca de lo que puede esperar durante su estancia, sus derechos y responsabilidades, y los servicios que ofrecemos.

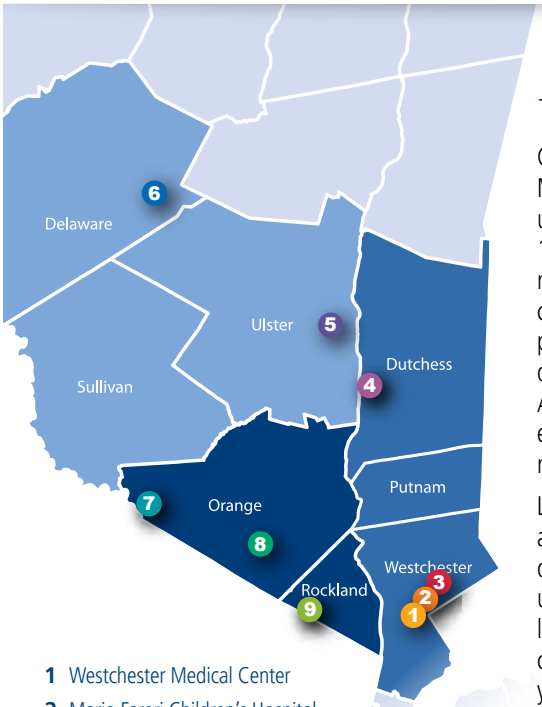
La red Westchester Medical Center Health Network (WMCHealth) está dedicada a ayudarle en su recuperación y en el manejo de su salud mental. Nuestra máxima prioridad es ayudarle a alcanzar la estabilidad y aliviar sus síntomas tan rápido como sea posible, para que pueda regresar a la comunidad. Para alcanzar este objetivo, su equipo de tratamiento colaborará con usted y le ayudará en el proceso de admisión y en el establecimiento de metas para su recuperación. Además, usted y el equipo de tratamiento se concentrarán en sus necesidades para el alta y en seleccionar una variedad de servicios para satisfacer sus necesidades individuales.

En nombre de la fuerza laboral del Centro de Salud Conductual, le agradecemos que nos haya confiado su atención.

Todd M. Hixson, MBA
Vicepresidente de la red de servicios de salud conductual

Stephen J. Ferrando, MD
Director y presidente del Departamento de Psiquiatría

Abraham Bartell, MD, MBA
Director adjunto y vicepresidente del Departamento de Psiquiatría



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 que se compone de 10 hospitales en ocho complejos que abarcan 6,200 millas cuadradas de Hudson Valley. 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 Médicos.

La red incluye a centros de traumatología para adultos y pediátricos, 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 con un creciente programa de telemedicina que vincula a los residentes de Hudson Valley con atención inmediata que puede salvar vidas.de atención de quemaduras; el único hospital pediátrico de atención avanzada de la región; un centro médico académico; un con 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.

La misión de WMCHealth

La misión vital de WMCHealth es brindar atención de la más alta calidad a todos los residentes de Hudson Valley sin importar su capacidad de pago. WMCHealth seguirá su larga 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. tradición de prestar los servicios más avanzados en la región al ofrecer una red con solidez financiera que garantice el acceso a un espectro coordinado de atención para su comunidad. Al ser la única red dirigida por centros médicos académicos en la región, WMCHealth asume el compromiso de educar a la siguiente generación de cuidadores de Hudson Valley y de integrar investigaciones para mejorar los tratamientos, ampliar los conocimientos y mejorar vidas.

Índice

Bienvenidos **Interior de la portada**

Acerca de WMCHealth **Interior de la portada**

Primero la seguridad **2**

Nuestro compromiso con su atención **3**

Su equipo de tratamiento **4-5**

Servicios para nuestros pacientes

- Nutrición 6
- Alimentos/Refrigerios/Bebidas 6
- Ropa 6
- Lavandería 6
- Servicios de intérpretes/asistencia auditiva y visual 6
- Salud legal 6
- Notario público 6
- Correo 6
- Habitaciones de pacientes/ Puertas de dormitorios 6
- Horario de la unidad 7
- Actividades de distracción 7
- Servicios de salud espiritual 7
- Programa terapéutico 7
- Reunión de planeación del tratamiento interdisciplinario 7
- Televisión 7
- Teléfono 7
- Farmacia Walgreens 7

Servicios para visitantes y cuidadores

- Visitas/Privacidad de los pacientes 8
- Uso de teléfonos celulares 8
- Cajeros automáticos 8
- Restaurantes 8
  - Marketplace Café
  - Panera Bread Café
  - Máquinas expendedoras
- Tiendas de regalos 8
- Capilla interreligiosa 8
- Hospitalidad kosher 8
- Sala de oración musulmana 8
- El Centro para Cuidadores 8
- Estacionamiento 9
- Relajación 9
- Alojamientos en la localidad 9

Preparación para su alta **10**

Continuación de su atención con WMCHealth **11**

Acceso a sus registros médicos **11**

Explicación de sus facturas médicas **12**

Pacientes agradecidos **13**

Directorio telefónico **14**

Consejos de resiliencia **16**

Notas **17**

Guía de salud preventiva **18-19**
Estudios de detección, pruebas y vacunas

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

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.

Primero la seguridad

Su seguridad es nuestra principal preocupación. Siempre haremos nuestro mayor esfuerzo para trabajar en conjunto y asegurarnos de que reciba atención segura y de alta calidad. En el Centro de Salud Conductual (BHC, por sus siglas en inglés) le pedimos que preste atención a su entorno y que, en caso de emergencia, siga las instrucciones del personal, con el fin de mantener su seguridad.

Estas son algunas maneras de cuidar su seguridad durante su estancia.

Artículos prohibidos

Para garantizar la seguridad, se pedirá a todos los pacientes y visitantes que sigan nuestro procedimiento para proteger las pertenencias personales y que identifiquen todos los artículos prohibidos. La protección del entorno incluye revisiones de seguridad rutinarias a todos los pacientes cada 15 minutos.

Medicamentos

Proporciónenos toda la información que tenga sobre los medicamentos que toma.

Pregúntele a su equipo de tratamiento 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 les recuerden a los miembros del equipo de tratamiento que limpien sus manos o usen guantes cuando observen que no lo hacen.

Interacciones sociales

Este es un período para enfocarse en la recuperación y el manejo de su salud mental. Le recomendamos que socialice en las áreas comunes, como la sala diurna y el comedor, y que participe en actividades grupales. Los dormitorios son para las personas asignadas y no para visitar o socializar. Respete la privacidad de los demás. Se recomienda evitar todo tipo de contacto físico. Están prohibidas las actividades sexuales entre los pacientes.

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.

Objetos de valor/Pertenencias personales

Le recomendamos encarecidamente que un paciente o su pareja se lleven a casa sus objetos de valor (joyería, licencia de conducir, tarjeta del Seguro Social, teléfono celular, dinero, etc.). Si no es posible, Seguridad se encargará de guardar sus objetos de valor en la caja fuerte del hospital. Los recibos por los objetos de valor se guardan en su expediente y se le devolverán cuando se le dé de alta.

Le recomendamos que no mantenga en su habitación más pertenencias personales que ropa para tres días. No somos responsables por las pertenencias personales que mantenga en su posesión.

Equipo de intervención rápida

Si usted o su ser querido detectan un estado de salud que empeora de repente durante su hospitalización, le aconsejamos que avise a un miembro del equipo para que se active el Equipo de intervención rápida.

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

Identificación

Siempre verificaremos su identidad revisando su número de expediente médico en su brazalete, que contiene su nombre y su fecha de nacimiento, y pidiéndole que confirme su nombre y fecha de nacimiento.

Seguridad y protección personal

WMCHealth no tolera conductas que alteren el orden, como amenazas o actos de violencia.

Llame a Seguridad a la extensión 18535 o a cualquier miembro del personal si tiene alguna inquietud por su seguridad personal.

Tabaco

Westchester Medical Center es una institución sin humo y sin tabaco, tanto en el interior de todos los edificios como en todos los espacios exteriores, incluidos los estacionamientos. Eso incluye el uso de dispositivos de vapeo.

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, incluso debemos medirlos durante la noche. Gracias por su comprensión y cooperación.

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 si tiene alguna pregunta o inquietud sobre la atención que recibe.

Quejas, inquietudes y quejas formales

Experiencia del Paciente es un enlace entre los pacientes, las familias y el hospital, y está disponible para ayudarle a resolver todas sus inquietudes, quejas y quejas formales respecto a su atención. Experiencia del Paciente puede proporcionarle información sobre los derechos del paciente, detalles sobre los servicios hospitalarios y soluciones a solicitudes por necesidades especiales.

Puede llamar al equipo de Experiencia del Paciente al teléfono 914.493.8877.

Usted también tiene derecho a presentar una queja ante:

Administración de Salud Conductual:
914.493.1905

Servicio Legal de Higiene Mental del Estado de Nueva York:
914.824.5066

OMH – Relaciones con el cliente de la Oficina de Salud Mental: 800.597.8481

Centro de Justicia para la Protección de las Personas con Necesidades Especiales del Estado de Nueva York:
855.373.2122

Acreditación de hospitales de DNV
https://www.dnvhealthcareportal.com/patient-complaint-report

Correo electrónico: hospitalcomplaint@dnv.com
Teléfono: 866.496.9647
Fax: 281.870.4818

Correo: DNV Healthcare USA Inc.
Attn: Hospital Complaints
4435 Aicholtz Road, Suite 900
Cincinnati, OH 45245

Su equipo de tratamiento

Estos son algunos de los profesionales que componen su equipo de tratamiento y brindan atención al paciente las 24 horas.

Psiquiatras tratantes/enfermeros profesionales

Hay disponibles psiquiatras tratantes y enfermeros profesionales psiquiátricos de planta de 9 a.m. a 5 p.m., los siete días de la semana, y están de guardia las 24 horas del día. Mientras está en el hospital, estos profesionales supervisan su atención y tratamiento, lo que incluye recetar medicamentos que ayuden a su recuperación.

Postresidentes

Los postresidentes son médicos que tienen un nivel de responsabilidad ligeramente inferior al del psiquiatra tratante. Son médicos que han concluido su residencia primaria y han decidido recibir preparación avanzada (postresidencia) en una especialidad.

Jefe de residentes

El jefe de residentes es un residente principal que dirige las actividades de los otros residentes y funge como su jefe inmediato, bajo la supervisión del psiquiatra tratante.

Residentes

Los residentes son médicos que se han graduado de la escuela de medicina y se encuentran en proceso de concluir su capacitación en el hospital (residencia).

Estudiantes de medicina

Estas personas están estudiando para convertirse en médicos y aún no tienen un título profesional de medicina. Pueden elaborar y revisar su historia clínica como parte de sus estudios y preparación.

Enfermeros

Los enfermeros registrados (RN) atienden la unidad las 24 horas al día, siete días a la semana. Cuando sea admitido, un RN se reunirá con usted para hablar sobre su historia clínica y psiquiátrica y lo orientará en la unidad. Se le asignará un RN en cada turno para ayudarle a administrar su participación en los programas y el tratamiento.

Técnicos de atención al paciente

Los técnicos de atención al paciente (PCT, por sus siglas en inglés) son una parte esencial del personal de enfermería. Ayudan a los pacientes en sus programas terapéuticos e higiene, así como en las comidas y otras actividades cotidianas. Están disponibles para ayudarle en todo momento, y con gusto contestarán sus preguntas y le ayudarán a orientarse durante su estancia.

Terapeutas de salud mental

Los terapeutas de salud mental (MHT, por sus siglas en inglés) son una parte vital del equipo de tratamiento e imparten sesiones de terapia personalizadas, tratamientos grupales y tratamientos familiares. El equipo de MHT consta de trabajadores sociales autorizados y consejeros de salud mental autorizados. Un MHT trabajará con usted, su familia y sus proveedores de tratamiento.

Equipo de gestión de casos/planificación del alta

El equipo de planificación del alta consta de un gestor de casos y un planificador de altas que trabajan en estrecha colaboración con usted y con todos los miembros del equipo de tratamiento para ayudar a coordinar su plan de alta. El gestor de casos o el planificador de altas pueden hablar con proveedores y agencias externas por usted, a fin de organizar servicios de atención posterior, transporte y para otras necesidades que usted tenga.

Terapeuta de recreación/expresión/ Especialista en actividades

Estos profesionales están capacitados para brindar servicios de programas terapéuticos y son una parte importante de su equipo de tratamiento. Los programas terapéuticos le ayudarán a vincularse con sus compañeros, a desarrollar nuevas habilidades y a aprender más sobre usted mismo, además de promover su bienestar y recuperación.

Terapeutas ocupacionales

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

Dietistas clínicos

Los dietistas clínicos le ayudan con sus necesidades dietéticas especiales durante su estancia en el hospital.

Fisioterapeutas

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

Terapeutas del habla

Estos profesionales se especializan en los trastornos del habla y la deglución.

Personal de apoyo

Hay cientos de profesionales capacitados adicionales en Westchester Medical Center, que incluyen a técnicos de laboratorio y radiología, flebotomistas, farmacéuticos, personal de transporte, personal de limpieza y personal de servicio de alimentos.

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

Asegúrese de conocer a su equipo de atención.

Pídales a las personas que se identifiquen y le expliquen lo que hacen. Les pedimos a todos los miembros del equipo de tratamiento que usen sus credenciales para ayudarle a reconocer a las personas que le brindan atención.

Asegúrese de que su equipo de tratamiento lo conozca.

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

Tome notas.

Anote los nombres de los miembros del equipo de tratamiento que supervisan su atención. Mantenga 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 tratamiento 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 tratamiento cuando sienta dolor.

Pídale a un familiar o amigo de confianza que sea su promotor.

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

TODOS estamos para servirle.

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

Nutrición

Servimos comidas en nuestro comedor comunitario tres veces al día. Brindamos servicios nutricionales con una combinación de comidas con estilo familiar y bandejas individuales con una dieta específica ordenada por su médico. Respetamos las necesidades dietéticas religiosas y étnicas, y su profesional médico autorizado puede ordenar dietas especiales, como kosher y halal.

Alimentos/Refrigerios/Bebidas

Si bien el hospital valora los beneficios terapéuticos que reciben los pacientes cuando sus familiares y seres queridos les traen alimentos a las visitas, le pedimos que entienda lo siguiente:

- Todos los alimentos están sujetos a inspecciones por motivos de seguridad.
- Todas las bebidas deben estar selladas de fábrica.
- Todos los alimentos no consumidos durante la visita serán desechados.
- Se prohíben los empaques de vidrio y aluminio.
- El maní y las nueces son artículos restringidos.

Para garantizar que mantengamos condiciones sanitarias, **no puede guardar alimentos ni bebidas en su habitación.**

Ropa

Podría recibir ropa de hospital durante su admisión. Puede usar ropa personal apropiada cuando haya una indicación clínica. Usar calzado con huella ayuda a evitar caídas. Debido a que el espacio de almacenamiento es limitado, le recomendamos que solo tenga aquí tres (3) mudas de ropa.

La ropa debe ser discreta y apropiada, y no debe mostrar frases que hagan referencia a palabras, frases o gráficas inapropiadas. No se permite la presencia de cordones, cintas de zapatos, capuchas o cinturones. Tampoco permitimos que traiga almohadas, mantas o toallas personales a la unidad.

Para la seguridad y protección de los pacientes y miembros del personal, no permitimos que se usen antojos de sol, sombreros ni cualquier forma de tocado, lo que incluye turbantes, mascadas y otros tocados para la cabeza. Respetamos la autonomía y las creencias religiosas de nuestros pacientes, y se harán las adaptaciones apropiadas en conjunto con el personal clínico. Además, no permitimos que los pacientes se envuelvan en mantas en lugar de usar un abrigo. Esta es una precaución para evitar caídas.

Lavandería

Hay disponibles una lavadora y una secadora. Habrá personal disponible para ayudar.

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 remota a más de 200 idiomas las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono y 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. Con previo aviso, podemos organizar traducción presencial a ASL sin cargo. Hay están 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 18877.

Salud legal

Los servicios legales gratuitos para los pacientes del Centro de Salud Conductual incluyen: obtener beneficios gubernamentales, asistencia con problemas de vivienda, manejar asuntos migratorios, obtener acceso a servicios de educación especial, asesorar sobre temas de derecho familiar, resolver disputas sobre seguros y negociar adaptaciones en el lugar de trabajo. Para obtener mayor información, llame a la extensión 16800.

Notario público

Hay disponibles servicios de notario para ciertos documentos si se solicitan previamente. Llame a Experiencia del Paciente a la extensión 18877 para obtener más información.

Correo

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

Su nombre
Taylor Pavilion North – Behavioral Health Center
Westchester Medical Center 100 Woods Rd.
Valhalla, NY 10595-1689

Habitaciones de pacientes/Puertas de dormitorios

La mayoría de las habitaciones del Centro de Salud Conductual son semiprivadas. El ambiente del Centro

de vida comunitaria; sin embargo, la habitación semiprivada es un espacio compartido por usted y su compañero de habitación. Los dormitorios son para las personas asignadas y no para visitar o socializar. Respete la privacidad de los demás.

Para garantizar su seguridad, exigimos que las puertas de los dormitorios estén al menos ligeramente abiertas en todo momento. El personal hará revisiones de seguridad cada 15 minutos, y puede usar una linterna por las noches.

Durante su hospitalización, podría ser necesario que se cambie de habitación debido a las necesidades generales de los pacientes de la unidad. Trataremos de que esté tan cómodo como sea posible durante su estancia.

Horario de la unidad

Se recomienda que los pacientes se levanten a las 7:30 a.m., hagan su higiene personal, se vistan y estén listos para el desayuno a las 8 a.m. El armario de ADL, que tiene artículos de higiene personal, se abrirá en horarios designados. Consulte al personal. Debe hacer su cama y ordenar su habitación antes de las 9 a.m., para que pueda participar de manera óptima en los programas.

Actividades de distracción

Hay disponibles actividades de distracción para ayudarle a relajarse y aliviar su estrés y el de otros pacientes durante su estancia en el hospital. Se le ofrecerán artículos durante el día y cuando los solicite al personal de enfermería.

Servicios de salud espiritual

Nuestros capellanes certificados por la junta y practicantes de educación pastoral clínica de cuentan con capacitación profesional y clínica para servir como proveedores de salud espiritual, ofreciendo una presencia clínica, comprensiva y compasiva y acompañando a los pacientes, a sus seres queridos y a personal durante las épocas cambiantes de la vida. Los capellanes forman parte de su equipo de tratamiento y ayudan a las personas a entender cómo sus prácticas espirituales afectan a su salud y bienestar. Los capellanes están disponibles para ayudarle con sus preocupaciones éticas o religiosas particulares, administrar los sacramentos o ayudarle a llamar a su propio clérigo. No tiene que pertenecer a una religión organizada, un templo, o considerarse una persona religiosa para hablar con un capellán. Puede llamar a Servicios de Salud Espiritual a la extensión 17125.

Programa terapéutico

Le recomendamos asumir un papel activo en su tratamiento y participar en los programas que ofrecemos. El programa de la unidad forma parte de su terapia mientras esté en el hospital. Cuando sea admitido a la unidad recibirá una carpeta que contiene este folleto, un diario y una copia impresa del horario de su unidad. El horario diario se publicará cada mañana en el tablero que está cerca de la estación de enfermería. Es muy recomendable que asista a grupos programados, ya que eso acelera su recuperación.

Contamos con muchos programas diferentes, y el tratamiento tiene un enfoque general hacia la terapia cognitivo-conductual, las prácticas basadas en conciencia plena y los grupo de habilidades influidos por terapia dialéctico-conductual.

Reunión de planeación de tratamiento interdisciplinario

Los programas y las actividades de tratamiento terapéutico que ofrece el personal están dirigidos a brindarle las habilidades que desea desarrollar, y se basan en una planificación del tratamiento dirigida en gran parte por usted. Le pediremos que firme un formulario de consentimiento para que el equipo de tratamiento se ponga en contacto con sus familiares y proveedores de servicio involucrados, a fin de obtener información adicional y coordinar la planeación de su alta.

Su participación en el tratamiento inicia con la primera entrevista de admisión. Se evalúan sus fortalezas y necesidades, y usted y el equipo de tratamiento prepararán un plan de tratamiento. Su equipo de tratamiento se reunirá con usted para hablar sobre su atención. Su participación y sus aportaciones son vitales. Nuestro personal se reúne todas las mañanas para concentrarse en el progreso diario de cada paciente.

Televisión

Hay televisiones situadas en las salas comunes diurnas de todas las unidades.

Teléfono

Hay teléfonos de cortesía disponibles para uso de los pacientes.

Farmacia Walgreens

Hay una farmacia Walgreens en el Pabellón de Cuidados Ambulatorios en el nivel del vestíbulo de Westchester Medical Center. Para su conveniencia, los medicamentos recetados cuando le den de alta pueden ser surtidos y entregados en su habitación antes de que salga del hospital. El horario es de lunes a viernes, de 9 a.m. a 7 p.m., y los sábados de 10 a.m. a 3 p.m. Puede llamar a Walgreens al 914.846.0848.

Servicios para visitantes y cuidadores

Los visitantes forman parte importante del proceso de recuperación y son bienvenidos.

Visitas/Privacidad de los pacientes

Le pedimos que identifique a dos personas de apoyo designadas, que podrán visitarlo durante los horarios de visita programados. **(Las visitas están limitadas a adultos de 21 años o más).**

Seguridad les pedirá a los visitantes que presenten una identificación con fotografía cuando lleguen. Se les pedirá a los visitantes que cumplan con nuestros protocolos de seguridad y guarden sus pertenencias personales, incluyendo sus teléfonos celulares, en un casillero con cerradura en el vestíbulo.

Las visitas se harán en un área común de la unidad. Respete la privacidad de los demás.

Uso de teléfonos celulares

NO se permite el uso de teléfonos celulares en las unidades para pacientes internados del BHC y deberán guardarse en un casillero con cerradura durante las visitas.

Cajeros automáticos

Hay un cajero automático en el vestíbulo del hospital principal.

Restaurantes

Marketplace Café

Situado en la planta baja de Westchester Medical Center, el Marketplace Café 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

De lunes a viernes
Desayuno 7:30 – 10 a.m.
Almuerzo/Cena 11 a.m. – 7 p.m.

Sábados
Desayuno 8 – 10 a.m.
Almuerzo 11 a.m. – 3 p.m.

Domingos: CERRADO

Panera Bread Café

Horario del vestíbulo del hospital principal: 24/7

Horario del vestíbulo del hospital infantil:
De lunes a viernes:
8 a.m. – 3 p.m. (el horario puede variar)

Máquinas expendedoras

Hay máquinas expendedoras en el primer piso del Pabellón Macy y en el Marketplace Café.

Grab 'n' Go

Hay una estación Gran 'n' Go situada en el vestíbulo de Taylor Pavilion Norte/Centro de Salud Conductual.

Tiendas de regalos

Hay tiendas de regalos situadas en el primer piso del hospital principal, después del vestíbulo principal, y en el primer piso de Children's Hospital.

Capilla interreligiosa

La capilla interreligiosa está en el Pabellón Macy. Está abierta las 24 horas del día como un sitio silencioso de meditación y oración. Se celebra la misa católica romana todos los días al mediodía en la capilla.

Hospitalidad kosher

La sala de oración judía está en Macy E102, junto a la capilla. Si se solicitan, hay disponibles velas electrónicas para el sabbat, libros de oraciones y otros artículos rituales. En Mapplewood Hall hay habitaciones shabbos para los familiares de pacientes que no pueden viajar en el sabbat o en otros días sagrados. Llame a Servicios de Salud Espiritual a la extensión 17125 o a Seguridad de WMC a la extensión 18535 para recibir información.

Sala de oración musulmana

La sala de oración musulmana se encuentra al lado de la capilla, en Macy 02b. Jumah (el servicio de oración musulmana) se celebra los viernes a la 1:30 p.m. en la capilla interreligiosa. La sala de oración tiene disponibles tapetes de oración y el Corán.

Hay disponible un menú halal para los pacientes de Westchester Medical Center. Informe a su enfermero cuando sea admitido. Puede llamar a Servicios de Salud Espiritual a la extensión 17125.

El Centro para Cuidadores

El Centro para Cuidadores es un espacio tranquilo para ayudar a los cuidadores a manejar el estrés y los desafíos emocionales que se presentan al cuidar a alguien. El Centro para Cuidadores provee recursos, programs, and referrals for caregivers. Resources include computers, notary service by programas y remisiones gratuitas a los cuidadores.

Los recursos incluyen computadoras, servicio de notario por solicitud previa, información para visitantes y pacientes acerca de alojamientos y recursos comunitarios en la localidad, así como servicios de fax y fotocopiado. El Centro para Cuidadores está en el vestíbulo principal, y puede llamarle a la extensión 16800.

Estacionamiento

Los estacionamientos para visitantes en el complejo de Valhalla incluyen:

Lote 10	**Taylor Pavilion North Centro de Salud Conductual**
Lote 2	Westchester Medical Center
Lote 4	Maria Fareri Children's Hospital

Hay disponible servicio de estacionamiento con valet solamente frente a Westchester Medical Center.

Tarifas

Estacionamiento con valet: $6 al día.

Todos los lotes tienen un período de gracia de 15 minutos.

Lotes 10, 2 y 4	Hasta 1 hora: $3.00
	Hasta 2 horas: $4.00
	Hasta 3 horas: $5.00
	Hasta 24 horas: $6.00

Puede adquirir un pase de estacionamiento de **"todo el día"** en las estaciones de pago por $7, que le permite hacer uso ilimitado del estacionamiento para visitantes (sin servicio de valet) durante 16 horas desde el momento de su ingreso (puede usarse en los lotes 2, 4 y 10, sujeto a disponibilidad).

Puede adquirir un **pase mensual** en la oficina del estacionamiento por $32, que le permite hacer uso ilimitado de ciertos lotes de estacionamiento para visitantes durante 30 días a partir de su ingreso inicial.

Las estaciones de pago de estacionamiento están en las áreas de vestíbulo del Westchester Medical Center, Maria Fareri Children's Hospital y Taylor Pavilion/Salud Conductual. Se aceptan pagos con tarjeta de crédito en todos los carriles de salida. Si tiene inquietudes o dudas sobre el estacionamiento, puede consultar a la oficina de Estacionamientos usando el intercomunicador en la mayoría de los carriles de entrada y salida, o llamando a la extensión 17932.

Relajación

Los bellos terrenos de nuestro complejo ofrecen jardines y áreas para caminar, relajarse y reponer energías mientras visita a sus seres queridos. Estos son lugares pacíficos donde puede pasar un tiempo tranquilo para relajarse y reflexionar.

Alojamientos en la localidad

Hay alojamiento disponible en hoteles y moteles a una distancia corta del Westchester Medical Center, que pueden ofrecer una tarifa especial para los cuidadores de nuestros pacientes. Visite nuestro sitio de internet para ver una lista actualizada.

Preparación para su alta

En preparación para su alta, su planeador de altas/gestor de caso le ayudará a coordinar su atención de seguimiento. 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. Aproveche esta revisión para hacerle a su enfermero todas las preguntas que tengan usted y sus cuidadores, y pídale un número de teléfono al que pueda llamar si tiene preguntas después de que salga del hospital. Cuando regrese a la comunidad después de su hospitalización, deberá hacer una cita para seguimiento de su salud mental en los cinco días hábiles posteriores a su alta. También se le hará seguimiento médico, si es necesario. Revise su habitación, el baño y el armario en busca de objetos personales, para que no olvide nada.

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 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.

Obtener sus medicamentos

Par su conveniencia, la farmacia Walgreens puede surtir los medicamentos recetados para su alta y entregárselos en su habitación **antes** de que salga del hospital. La farmacia Walgreens está situada en el Pabellón de Cuidados Ambulatorios en el nivel del vestíbulo de Westchester Medical Center.

Horario de atención

De lunes a viernes, de 9 a.m. a 7 p.m., y los sábados de 10 a.m. a 3 p.m.

Puede llamar a este Walgreens al teléfono 914.846.0848. Llame para determinar la elegibilidad de su seguro.

Antes de que deje de estar bajo nuestro cuidado:

Pregunte cuándo es su cita de seguimiento.

Entienda todos sus medicamentos y sus efectos secundarios.

Continuidad de su atención en WMCHealth

WMCHealth Physicians incluye los consultorios médicos de Advanced Physician Services y Bon Secours Medical Group. Estos consultorios abarcan a más de 700 médicos que brindan atención en más de 150 consultorios en toda la región de Hudson Valley. Las personas que no tienen un proveedor establecido de WMCHealth, 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.

Conozca más sobre los consultorios en **wmchealthaps.com** o **bonsecoursmg.com**

Más de 700 médicos disponibles para ofrecerle atención.

WMC Health | WMCHealth **Physicians**
Advanced Physician Services
Westchester Medical Center Health Network

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

Acceso a sus registros médicos

Solicitar copias de los registros médicos

Puede solicitar una copia de sus registros médicos en cualquier momento. Para hacer la solicitud, llene un formulario de autorización para divulgar información médica protegida de WMC, que está disponible en wmchealth.org. Puede enviar el formulario de autorización por correo a Westchester Medical Center.

Attn: Health Information Management
100 Woods Road
Valhalla, NY 10595
o puede enviarlo por fax al 914.493.1569

Use este enlace para solicitar registros médicos:
https://www.wmchealth.org/patient-information.

Según se solicite, los registros pueden entregarse en formato electrónico en un CD o una memoria USB, o enviarse por correo electrónico. Por favor especifique en la autorización si prefiere los registros en cualquiera de esos formatos. 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 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 WMCHealth le cobre una cuota razonable para recuperar los costos de copiado, envío 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): 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): esta no es una factura. La EOB muestra la cantidad facturada por su médico u hospital, cuánto cubre su seguro y cuánto debe usted.

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

WMCHealth trabaja con muchas compañías aseguradoras privadas, 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 teléfono 914.493.7830 o 914.493.8296.

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, llame al Departamento de Servicios Financieros del hospital al teléfono 914.493.2089 o 914.493.5449 para acordar un plan de pagos.

Asistencia financiera

Si no entiende algo en su factura, llame al Departamento de Facturación al teléfono 914.493.2089 o 914.493.5449.

Si necesita ayuda para pagar su factura, llame al Departamento de Asesoría Financiera al teléfono 914.493.7830 o 914.493.8296. Un representante del paciente puede ayudarle y orientarlo hacia servicios que puedan ayudar.

Pacientes agradecidos

Hay muchas maneras en que los pacientes y las familias agradecidas pueden apoyar nuestra misión de Promover la Atención. Aquí.

Nomine a un Campeón de cuidados

El programa de Campeón de cuidados es una manera en la que los pacientes agradecidos y sus familias pueden reconocer a cualquier miembro de nuestro personal que haya brindado atención y servicios extraordinarios.

Si desea reconocer la atención extraordinaria recibida, visite **westchestermedicalcenter.org/champion** para nominar a un Campeón de cuidados.

Nomine a un enfermero para el Premio DAISY

El Premio DAISY es un programa nacional que recompensa y celebra la habilidad clínica extraordinaria y la atención compasiva que brindan los enfermeros todos los días. Cada galardonado con el Premio DAISY es reconocido en una ceremonia pública en su unidad, y recibirá un hermoso certificado, un botón del Premio DAISY, y una escultura de piedra tallada a mano titulada El Toque del Sanador.

Si desea reconocer la atención extraordinaria brindada por su enfermero, visite **westchestermedicalcenter.org/daisyaward**.

Obra de bien

Su generosidad contribuye a nuestra misión de proporcionar una atención compasiva y de alta calidad a todos, independientemente de su capacidad de pago. Apoyando a Behavioral Health Center amplifica nuestra capacidad de proporcionar cuidados que cambian y salvan las vidas de adultos y niños en nuestra comunidad.

Para contribuir, visite **wmchealth.org/donate** o envíe su donación a:
WMCHealth Development Office
7 Skyline Drive, 3rd Floor
Hawthorne, NY 10532

Para consultas sobre oportunidades de donaciones o para recibir más información sobre su impacto, comuníquese con nosotros llamando al 914.493.2575 o por correo electrónico a **Foundation@WMCHealth.org**. Gracias por ser una parte vital de nuestra misión.

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** o llame al teléfono 914.493.7850.

Consejo Asesor de Pacientes y Familias

El Consejo Asesor de Pacientes y Familias 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 o en la atención de un ser querido en Westchester Medical Center. Para ver más información, visite **www.wmchealth.org/pfac**.

Gracias por confiarnos su cuidado.

Directorio telefónico

¿Va a llamar desde un teléfono interno? **Marque solamente 1 y la extensión de cuatro dígitos.**

¿Va a usar su teléfono celular? **Marque 914.493. y los último**s **cuatro (4) dígitos de cada número.**

Para hacer una llamada al exterior, marque 9 antes del código de área y el número. Si llama a un código de área distinto al **914, marque 9 antes de código de área y el número.**

Admisiones		11910
Departamento de Servicios Ambulatorios de Salud Conductua		15190
Centro para cuidadores		16800
Encargado de cumplimiento		12600
Recepción/Servicios de auxiliares		17075
Asesoría Financiera		17830 o 18296
Información general		17000
Tienda de regalos		17439
Línea de atención de limpieza		17777
Información sobre seguros y cuentas de pacientes		
Apellidos	A-F:	18296
Apellidos	G-O:	17883
Apellidos	P-Z:	17830
Asistencia de TI		11543
Registros Médicos (Gestión de información médica)		17600
Números de teléfono de estaciones de enfermería		
	Unidad A2:	17176
	Unidad B2:	17184
	Unidad B3:	17186
Operador		0
Información sobre estacionamientos		17932
Defensores de los pacientes		18877
Cuentas y facturación de pacientes		12089 o 15449
Información del paciente		17073
Sala de emergencias psiquiátricas		17076
Transporte público		
	Autobuses:	914.813.7777
	Trenes:	1.800.METRO.INFO (1.800.638.76
Seguridad		18535
Servicios de salud espiritual		15620
Walgreens (en el complejo)		914.846.0548

¡Agradecemos sus opiniones!

Antes de su alta, recibirá una encuesta de satisfacción del paciente. Los resultados de nuestras encuestas son muy importantes para ayudarnos a entender lo que hacemos mejor, y también para saber en dónde tenemos que mejorar.

Le agradecemos por adelantado sus valiosas opiniones.

WMC Health | Behavioral Health Center
Westchester Medical Center Health Network

Consejos de resiliencia

1. **Practique la conciencia plena o "vivir en el momento".** Tómese un momento de cada día para silenciar su mente y saborear los pequeños placeres de la vida.

2. **Tómese tiempo todos los días para hacer algo por usted.** El cuidado de uno mismo no es egoísta... ¡no se puede verter de una taza vacía!

3. **Cuide de su persona como cuidaría a su planta favorita.** ¡Reciba suficiente agua, nutrición y luz solar, además de decirse cosas positivas!

4. **Sea implacable al cumplir con una rutina para comer, dormir y hacer ejercicio.** Mantener la salud de su cuerpo le dará la fuerza para superar las turbulencias cuando sea necesario.

5. **Ayudar a otras personas es una manera excelente de ayudarse a usted.** Los actos de bondad pueden reducir el estrés, combatir la depresión y darle un sentido de propósito.

6. **Conéctese con la naturaleza.** Tómese un momento para hacerse uno con la vida y la resiliencia que existe en cada ser vivo. Después podría sentirse tranquilo y con la mente despejada.

Línea para suicidio y crisis 988

Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o busque 988lifeline.org/chat (texto y chat disponibles en inglés y español)

988 lifeline brinda servicios de llamadas, mensajes de texto y chat en vivo al centro de crisis en inglés y español y utiliza Language Line Solutions para brindar servicios de traducción a las personas que llaman en más de 240 idiomas adicionales.

Mi equipo de tratamiento

Mi doctor es _____

Mi enfermero/a es _____

Mi residente es _____

Mi estudiante de medicina es _____

Mis enfermero/as son _____

Mi MHT es _____

Mi planificador para dar el alta es _____

Mi coordinador de casos es _____

Mi RT/ET/AS es _____

Mi terapeuta de grupo es _____

Mi TCP es _____

Otros _____

Notas

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

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

WMC Health
Westchester Medical Center Health Network

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 Papanicolau 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 a glomeraciones
- 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

Fuentes: Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics), Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists), Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association), Sociedad Estadounidense del Cáncer (American Cancer Society) y Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare & Medicaid Services)

¿Está usted al dia con los exámenes físicos anuales, las pruebas de detección y las vacunas?

Estar al día con la atención médica de rutina es una forma importante de proteger nuestra salud. Los exámenes físicos y las pruebas de detección son herramientas importantes para prevenir problemas de salud y para evitar que nuevos problemas se conviertan en desafíos. Un examen físico anual está cubierto por la mayoría de los seguros, incluyendo Medicare y Medicaid. Las pruebas de detección son a menudo cubiertas por los seguros y podemos ayudar a saber si es elegible para las pruebas de detección en función de la edad, el sexo y los factores de riesgo.

Disponemos de una guía de referencia sobre los cuidados rutinarios para todas las edades y está disponible en WMCHealth.org/guide.

Si usted o un miembro de su familia está atrasado en la realización de un examen físico, una vacuna o una prueba de detección, **no demore la programación.**

Las personas que no están establecidas con un proveedor o que necesitan ver a un nuevo proveedor por cualquier razón, pueden llamar a WMCHealth Physicians al 1.833.329.0095 para una conexión conveniente con una práctica médica del área.

Escanee el Código QR para compartir esta guía con sus seres queridos y cuidadores

WMCHealth
Westchester Medical Center Health Network
Advancing Care. Here.

Centro de Salud Conductual
100 Woods Road
Valhalla, NY 10905
914.493.7000
wmchealthbh.org

Rev. June 19, 2024 4:31 PM