

Centro de Salud Conductual

Una guía para pacientes y familias

Unidades para niños y adolescentes internados



**Behavioral Health
Center**

Westchester Medical Center Health Network

Bienvenido

Estimadas familias:

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

A medida que vayamos conociendo a su hijo(a), 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 la estancia de su hijo(a). Este manual contiene información importante acerca de lo que puede esperar durante la estancia de su hijo(a), sus derechos y responsabilidades, y los servicios que ofrecemos.

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

En nombre de la fuerza laboral del Behavioral Health Center, le agradecemos que nos haya confiado la atención de su hijo(a).

Todd M. Hixson, MBA
Vicepresidenta de la red
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

Acerca de WMCHHealth

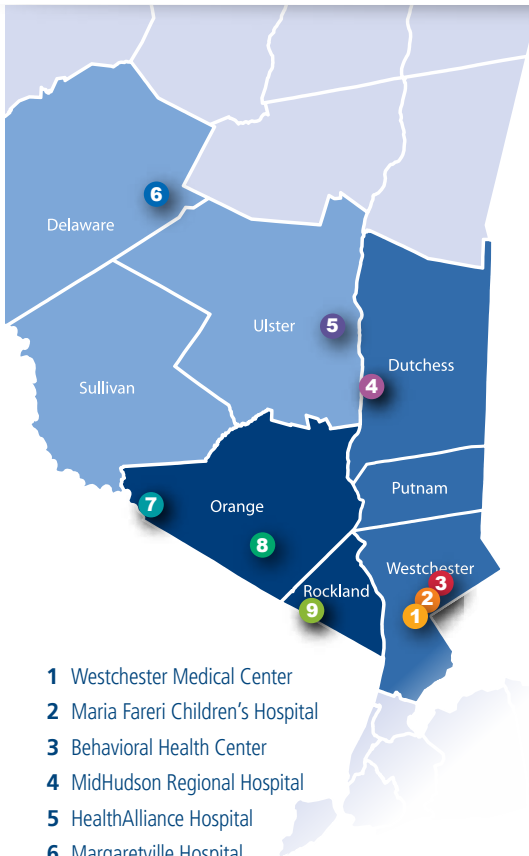
Con sede en Valhalla, Nueva York, la Red de Salud de WMCHHealth es un sistema de atención sanitaria con 1,800 camas, formado por 9 hospitales en 7 campus, que se extienden a lo largo de 6,200 millas cuadradas en el Valle del Hudson. WMCHHealth tiene una fuerza laboral de más de 12,000 personas y cuenta con casi 3,000 médicos 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 conforman WMCHHealth Physicians.

La red incluye centros de traumatología pediátrica y para adultos de nivel I y un centro de traumatología de nivel II; un centro especializado en quemaduras; el único hospital infantil de atención avanzada de la región, un centro médico académico; un nuevo centro de atención ambulatoria de alta tecnología que da prioridad a los pacientes; varios hospitales comunitarios; docenas de institutos y centros especializados, incluidos los centros integrales y primarios de accidentes cerebrovasculares; instalaciones de

enfermería especializada y de vida asistida; servicios de atención domiciliaria y uno de los mayores sistemas de salud mental del estado de Nueva York, junto con un creciente programa de telemedicina que conecta a los residentes del Valle del Hudson con una atención inmediata y vital.

Misión de WMCHHealth

La misión vital de WMCHHealth es proporcionar atención de la más alta calidad a todos los residentes del Valle del Hudson, independientemente de su capacidad de pago. WMCHHealth se basará en su larga tradición de ofrecer los servicios más avanzados de la región, proporcionando una red fiscalmente sólida que garantice el acceso a una atención continua coordinada para su comunidad. Como la única red dirigida por un centro médico académico de la región, WMCHHealth se compromete a educar a la próxima generación de cuidadores para el Valle del Hudson e integrar la investigación para avanzar en el tratamiento, ampliar el conocimiento y mejorar las vidas.



- 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

Bienvenido	Portada interior
Acerca de WMCHHealth	Portada interior
La seguridad es lo primero	2
Nuestro compromiso con la atención orientada a la familia	3
Su equipo de tratamiento	4-5
Servicios para nuestros pacientes	
Nutrición	6
Alimentos/Bocadillos/Bebidas	6
Ropa	6
Lavandería	6
Servicios de interpretación/Asistencia auditiva y visual	6
LearnWell	6
Salud legal	6
Notario público	6
Correo	6
Habitaciones para pacientes/Puertas de dormitorios	6
Horario de la unidad	7
Actividades Diversas	7
Servicios de salud espiritual	7
Programa terapéutico	7
Reunión Interdisciplinaria de Planificación del Tratamiento	7
Televisión	7
Teléfono	7
Farmacia Walgreens	7



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

Servicios para visitantes y cuidadores	
Visitas/Privacidad de los pacientes	8
Uso de teléfonos celulares	8
Cajeros automáticos	8
Comedor	8
Marketplace Café	
Panera Bread Café	
Máquinas expendedoras automáticas	
Tiendas de regalos	8
Capilla interreligiosa	8
Hospitalidad kosher	8
Sala de hospitalidad musulmana	8
El Centro de Cuidadores	9
Estacionamiento	9
Relajación	9
Alojamientos locales	9
Preparación para el alta de su hijo(a)	10
Continuidad de su atención en WMCHHealth	11
Acceso a los registros médicos de su hijo(a)	11
Entienda las facturas médicas de su hijo(a)	12
Pacientes y familias agradecidas	13
Directorio telefónico	14
Consejos de resiliencia	16
Notas	17
Guía de estudios de detección, pruebas y vacunas de salud preventiva	18-19

Aviso especial sobre 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 (WMCHHealth) han tomado las medidas necesarias para proteger a nuestros pacientes y empleados.

Primero la seguridad

La seguridad de su hijo(a) es nuestra prioridad. Siempre haremos nuestro mayor esfuerzo para trabajar en conjunto con nuestras familias y asegurarnos de que su hijo(a) reciba atención segura y de alta calidad. En el Behavioral Health Center (BHC) le pedimos a su hijo(a) 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 las formas en las que puede contribuir a la seguridad de su hijo(a) durante su estancia.



Prevención de caídas

En el momento de la admisión, el enfermero de su hijo(a) evaluará su riesgo de caídas. Si su hijo(a) corre riesgo de caerse, el enfermero y el equipo de atención prepararán un plan para que esté seguro en el hospital.



Medicamentos

Comparta toda la información que tenga sobre los medicamentos que toma su hijo(a).

Pregunte a su equipo de cuidados sobre los posibles efectos secundarios de los medicamentos.



Higiene de las manos

Su hijo(a) debe lavarse las manos con agua y jabón durante 15 segundos después de usar el baño, antes de comer o después de tocar cualquier cosa que pueda estar sucia. El personal sanitario está obligado a lavarse o higienizarse las manos antes y después de ver a un paciente. Se anima a los pacientes y visitantes a que recuerden a los miembros del equipo de atención que se limpien las manos o que se pongan guantes si observan que no lo hacen.



Interacciones sociales

Este es un período para enfocarse en la recuperación y el manejo de la salud mental de su hijo(a). Le recomendamos que su hijo(a) 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.



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.



Objetos de valor/Pertenencias personales

Le recomendamos encarecidamente que se lleven a casa los objetos de valor de su hijo(a) (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 el expediente de su hijo(a) y se le devolverán cuando se le dé de alta.

Le recomendamos que no mantenga en la habitación de su hijo(a) más pertenencias personales que ropa para tres días. No somos responsables por las pertenencias personales que mantenga en posesión de su hijo(a).



Equipo de intervención rápida

Si usted o un ser querido reconocen un empeoramiento de salud repentino durante su hospitalización, por su seguridad le aconsejamos que le avise a un miembro del personal para que active una respuesta rápida.

Estas son algunas maneras en las que cuidaremos la seguridad de su hijo(a) durante su estancia.



Identificación

Siempre verificaremos la identidad de su hijo(a) revisando su número de expediente médico en su pulsera, que contiene su nombre y su fecha de nacimiento, y pidiéndole que confirme su nombre y fecha de nacimiento.



Seguridad y protección personal

WMCHHealth 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 la seguridad personal de su hijo(a).



Esta prohibido fumar

El Westchester Medical Center es un campus libre de humo y tabaco, tanto dentro de todos los edificios como en todas las zonas exteriores, incluidos los aparcamientos. Esto incluye el uso de cigarrillos electrónicos.



Signos vitales

Es importante que verifiquemos de manera regular los signos vitales de su hijo(a) (temperatura, presión arterial y frecuencia cardíaca). 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 la atención orientada a la familia

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 el enfermero de su hijo(a) 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 la atención de su hijo(a). Patient Experience 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 Patient Experience 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

El equipo de tratamiento de su hijo(a)

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

Psiquiatras tratantes/Enfermeros profesionales

Los psiquiatras y enfermeros psiquiátricos especialistas de 9 a 17 horas, siete días a la semana, y están de guardia las 24 horas del día. Mientras su hijo(a) está en el hospital, estos profesionales supervisan su atención y tratamiento, lo que incluye recetar medicamentos que ayuden a su recuperación.

Fellows

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

Jefe de residentes

El jefe de residentes es un residente principal que dirige las actividades de los otros residentes y funciona 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

Estudian para ser médicos y no tienen un título de médico. Pueden realizar y revisar su historial médico como parte de su educación y formación.

Enfermeros

Los enfermeros registrados (RN, por sus siglas en inglés) atienden la unidad las 24 horas al día, siete días a la semana. Cuando su hijo(a) sea admitido, un RN se reunirá con él para hablar sobre su historia clínica y psiquiátrica y lo orientará en la unidad. Se le asignará un RN a su hijo(a) en cada turno para ayudarlo 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 ayudar a su hijo(a) en todo momento, y con gusto contestarán sus preguntas y ayudarán a su hijo(a) 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 incluye trabajadores sociales autorizados y consejeros de salud mental autorizados. Un MHT trabajará con su hijo(a), su familia y los proveedores de tratamiento de su hijo(a).

Gestores de casos/Equipo de Planificación del alta

El equipo de planificación del alta incluye de un gestor de casos y un planificador de altas que trabajan en estrecha colaboración con su hijo(a) 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 su hijo(a), a fin de organizar servicios de atención posterior, transporte o cualquier otra necesidad que pueda tener.

Terapeuta de recreación/Terapeuta de expresión/Especialista en actividades

Estos profesionales están capacitados para brindar servicios de programas terapéuticos y son una parte importante del equipo de tratamiento de su hijo(a). Los programas terapéuticos les ayudarán a vincularse con sus compañeros, a desarrollar nuevas habilidades y a aprender más sobre ustedes mismos, además de promover su bienestar y recuperación.

Terapeutas ocupacionales

Estos profesionales se especializan en ayudar a los pacientes a desarrollar o restablecer sus habilidades para realizar las tareas diarias de la vida.

Dietistas clínicos

Los dietistas clínicos ayudan a su hijo(a) con necesidades dietéticas específicas 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

En Westchester Medical Center hay otros cientos de profesionales formados, como técnicos de laboratorio y de rayos X, flebotomistas, farmacéuticos, transportistas, personal de limpieza y personal del servicio de comidas.

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



Asegúrese de conocer al equipo de tratamiento de su hijo(a).

Pídale a las personas que se identifiquen y le expliquen lo que hacen. Exigimos a todos los miembros del equipo de tratamiento que lleven su tarjeta de identificación para ayudarle a reconocer quiénes cuidan de su hijo(a).

Asegúrese de que el equipo de tratamiento conozca a su hijo(a).

Todos los miembros del equipo de tratamiento deben comprobar la pulsera de identificación de su hijo(a) antes de examinarlo(a) o tratarlo(a).

Tome notas.

Anote los nombres de los miembros del equipo de tratamiento de su hijo(a) que supervisan su atención. Mantenga una lista de preguntas o inquietudes que quiera abordar cuando hablen con usted.

Asegúrese de entender por qué tratan a su hijo(a).

Si usted o su hijo(a) no entienden un procedimiento o un término técnico, pídale a los miembros de su equipo de tratamiento que lo expliquen.

Pida recibir la información sobre la atención de su hijo(a) en el idioma de su preferencia.

Existen servicios de traducción de idiomas. Pídale ayuda al enfermero de su hijo(a).

Entienda los medicamentos de su hijo(a).

Pregunte para qué son y sobre los posibles efectos secundarios.

No ignore el dolor.

Avísele a su equipo de tratamiento cuando su hijo(a) sienta dolor.

Sea el representante de su hijo(a).

Le animamos a que elija a una persona especial que le apoye y participe en sus conversaciones con el equipo de tratamiento de su hijo(a).

TODOS estamos aquí para servirle.

Todo lo que hacemos está dirigido a que la estancia de su hijo(a) con nosotros sea lo más agradable y positiva posible.

Servicios para nuestros pacientes

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 el médico de su hijo(a). Respetamos las necesidades dietéticas, religiosas, y étnicas. El profesional médico autorizado de su hijo(a) puede ordenar dietas especiales, como kosher y halal.

Alimentos/Bocadillos/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 su hijo(a) 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.
- Los cacahuetes y las nueces son artículos restringidos

Para garantizar que mantengamos condiciones sanitarias, **no puede guardar alimentos ni bebidas en la habitación de su hijo(a).**

Ropa

Su hijo(a) 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 a su hijo(a) 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 su hijo(a) 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 anteojos de sol, sombreros ni cualquier forma de tocado, lo que incluye turbantes, pañuelos 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 interpretación/Asistencia auditiva y visual

Hay asistencia gratuita de intérpretes para los pacientes con problemas de audición y para las personas que hablan un idioma distinto del inglés. La interpretación de idiomas está disponible por teléfono y por video a distancia las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en más de 200 idiomas. Ofrecemos acceso a la interpretación en lengua de signos americana (ASL, por sus siglas en inglés) las 24 horas, los 7 días de la semana, mediante tecnología de video a distancia. Si se avisa con antelación, podemos organizar la traducción de ASL en persona sin costo alguno. Hay versiones en braille de varios documentos en el Departamento de Admisión, el Departamento de Urgencias y las Clínicas Ambulatorias. Para acceder a estos servicios, pida ayuda al enfermero de su hijo(a) o llame al departamento de Patient Experience a la extensión 18877.

LearnWell

Su hijo(a) tendrá la oportunidad de participar en asesorías a través de LearnWell. Se le pedirá que firme un formulario de consentimiento en el momento de la admisión.

Salud legal

Los servicios legales gratuitos para los pacientes del Behavioral Health Center 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 más información, llame a la x16800.

Notario público

Los servicios de notario están disponibles bajo petición para determinados documentos. Por favor, póngase en contacto con el departamento de Patient Experience llamando al x18877 para obtener información adicional.

Correo

Si desea que su hijo(a) reciba correo durante su estancia, pida que lo envíen a la siguiente dirección:

Nombre de su hijo(a)
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 Behavioral Health Center son semiprivadas. El entorno del Behavioral Health Center está diseñado para ayudar en la vida comunitaria; sin embargo, la habitación semiprivada es un espacio compartido por su hijo(a) y su compañero de habitación. Los dormitorios son para las personas asignadas y no para visitar o socializar. Le pedimos a su hijo(a) que respete la privacidad de los demás.

Para garantizar la seguridad de su hijo(a), 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 la hospitalización de su hijo(a), podría ser necesario que se cambie de habitación debido a las necesidades generales de los pacientes de la unidad. Trataremos de que su hijo(a) 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 las actividades de la vida diaria (ADL, por sus siglas en inglés), 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 su hijo(a) pueda participar de manera óptima en los programas.

Actividades de distracción

Hay disponibles actividades de distracción para ayudar a relajar y aliviar el estrés de su hijo(a) 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 del personal, certificados por la junta, y los internos y residentes de Educación Pastoral Clínica están capacitados profesional y clínicamente para servir como proveedores de salud espiritual, ofreciendo una presencia clínica, compasiva y sin prejuicios, que camina al lado de los pacientes, sus seres queridos y el personal durante las estaciones cambiantes de la vida. Los capellanes forman parte del equipo asistencial y ayudan a las personas a relacionar sus prácticas espirituales con sus vidas y con la toma de decisiones médicas para lograr la curación y la plenitud. Los capellanes están disponibles como recursos con preocupaciones éticas y religiosas específicas, para administrar los sacramentos o ayudar a llamar a su propio clero. No es necesario pertenecer a una

tradición organizada, casa de culto o incluso considerarse religioso para hablar con un capellán. Puede llamar a los Servicios de salud espiritual al 914.493.7125.

Programa terapéutico

Le recomendamos a su hijo(a) asumir un papel activo en su tratamiento y participar en los programas que ofrecemos. El programa de la unidad forma parte de la terapia de su hijo(a) mientras está en el hospital. Cuando sea admitido a la unidad, su hijo(a) recibirá una carpeta que contiene este libro, 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 grupos de habilidades influidos por terapia dialéctico-conductual.

Reunión de planeación del tratamiento interdisciplinario

Los programas y las actividades de tratamiento terapéutico que ofrece el personal están dirigidos a brindarle a su hijo(a) las habilidades que desea desarrollar, y se basan en una planificación del tratamiento dirigida en gran parte por ellos. Le pediremos a su hijo(a) 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 las fortalezas y necesidades de su hijo(a), y usted y el equipo de tratamiento prepararán un plan de tratamiento. Su equipo de tratamiento se reunirá con usted para hablar sobre la atención de su hijo(a). 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

La farmacia Walgreens se encuentra en el Pabellón de Atención Ambulatoria, en el nivel del vestíbulo de Westchester Medical Center. Para su comodidad, los medicamentos recetados al momento del alta pueden ser llenados y entregados a usted en la cabecera antes de salir 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 la farmacia 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.

Comedor

Marketplace Café

Situado en la planta baja de Westchester Medical Center, la cafetería Marketplace ofrece una selección de platillos calientes y fríos, de estilo gourmet y 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 funcionamiento

De lunes a viernes

Desayuno 7:30 – 10 a. m.

Almuerzo/Cena 11 a.m. a 7 p.m.

Sábado

Desayuno 8 – 10 a.m.

Almuerzo 11 a.m. a 3 p.m.

Domingos: CERRADO

Panera Bread Café

Horario del vestíbulo del hospital principal: 24/7

Vestíbulo del Hospital Infantil

Horario: De lunes a viernes:

De 8 a.m. a 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 Grab 'n' Go situada en el vestíbulo del Taylor Pavilion North/Behavioral Health Center.

Tiendas de regalos

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

Capilla Interconfesional

La Capilla Interconfesional se encuentra en el Pabellón Macy. Está abierta como un lugar tranquilo para la meditación y la oración las 24 horas del día. La misa católica romana se celebra todos los días a mediodía en la Capilla.

Hospitalidad kosher

Hay velas eléctricas para el Sabbath, libros de oraciones y otros artículos rituales disponibles si se solicitan. Las habitaciones de Shabbos para los familiares de los pacientes que no pueden viajar los sábados u otros días sagrados están disponibles en Maplewood Hall. Llame a Servicios de Salud Espiritual a la extensión 17125 o a Seguridad de WMC a la extensión 18535 para recibir información.

Sala de hospitalidad 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.

Caregiver Center

El Caregiver Center es un espacio tranquilo para ayudar a los cuidadores a manejar el estrés y los retos emocionales que forman parte del cuidado de una persona gravemente enferma o lesionada. El Caregiver Center ofrece recursos, programas y referencias gratuitas para los cuidadores. Los

recursos incluyen ordenadores, servicio de notario a petición, información para visitantes y pacientes sobre alojamientos locales y recursos comunitarios, así como servicio de fax y fotocopidora. El Centro de cuidados se encuentra en el vestíbulo principal y se puede llamar al número 16800.

Estacionamiento

Los lotes de autoaparcamiento para visitantes en el campus de Valhalla incluye:

Lote 10	Taylor Pavilion North Behavioral Health Center
Lote 1	Westchester Medical Center
Lote 4	Maria Fareri Children’s Hospital
Lote 16	Cedarwood Hall

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

Tarifas

Estacionamiento con valet: \$7 al día.

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

Lotes 10, 1, 4, 16	Hasta 1 hora: \$4.00
	Hasta 2 horas: \$5.00
	Hasta 3 horas: \$6.00
	Hasta 24 horas: \$7.00

Puede adquirir un pase de estacionamiento de **“todo el día”** en las estaciones de pago por \$8, 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 10, 4, 1 y 16 sujeto a disponibilidad).

Puede adquirir un **pase mensual** en la oficina del estacionamiento por \$33, 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, Taylor Pavilion/Salud Conductual y Cedarwood Hall. 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 hermosos terrenos de nuestro campus 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 hoteles y moteles a poca distancia de Westchester Medical Center que pueden ofrecer una tarifa especial para los cuidadores de nuestros pacientes. Visite nuestro sitio web para obtener una lista actualizada.

Preparación para el alta de su hijo(a)

En preparación para el alta de su hijo(a), su planificador de altas/gestor de casos le ayudará a coordinar los cuidados de seguimiento. En el día del alta de su hijo(a), después de que su médico lo autorice, el enfermero de su hijo(a) 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 al enfermero de su hijo(a) todas las preguntas que tenga, y obtenga un número de teléfono al que pueda llamar si tiene preguntas después de que su hijo(a) salga del hospital. Cuando regrese a la comunidad después de la hospitalización, su hijo(a) tendrá una cita de seguimiento de su salud mental en los cinco días hábiles posteriores a su alta. A su hijo(a) también se le hará seguimiento médico, si es necesario. Revise la habitación, el baño y el armario de su hijo(a) en busca de objetos personales, para que no olvide nada.

Conocer sus medicamentos

Cuanto más conozca y entienda los medicamentos que toma su hijo(a), más fácil le resultará tomarlos correctamente, lo que lo pondrá en el camino a la recuperación. Si tiene un familiar u otra persona que le ayude con sus medicamentos, le proporcionaremos esa información. Es importante que averigüe exactamente cuándo su hijo(a) debe tomar sus medicamentos por primera vez en casa. Asegúrese de anotarlo. Además, asegúrese de que la pediatra de su hijo(a) este informado de todos los cambios en sus medicamentos y sus medicamentos nuevos. Si no está seguro de cuándo su hijo(a) debe tomar sus medicamentos en casa, pídale a su enfermero que le vuelva a explicar lo que no comprenda. Asegúrese de anotar la información.

Obtener sus medicamentos

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

Horario de atención

De lunes a viernes, de 9 a.m. a 7 p.m.
Sábados de 10 a.m. a 3 p.m.

Puede llamar a este Walgreens al 914.846.0848. Comuníquese con ellos para determinar la elegibilidad de su seguro.

Antes del alta de su hijo(a):



Debe conocer cuando es la cita de seguimiento de su hijo(a).



Conozca todos los medicamentos de su hijo(a) y sus efectos secundarios.

Continuidad de su atención en WMCHHealth

WMCHHealth Physicians incluye las prácticas médicas de Advanced Physicians Services y Bon Secours Medical Group. El grupo está formado por más de 600 médicos que proporcionan atención en más de 150 consultorios en todo el Valle del Hudson. Las personas que no están establecidas con un proveedor de WMCHHealth, o que necesitan un nuevo proveedor por cualquier razón, pueden llamar al 833.329.0095 para una conexión conveniente con una práctica médica del área.

Más información sobre las prácticas en wmchealth.org



**Más de 700 médicos están
disponibles para brindarle atención.**



WMCHHealth Physicians
Advanced Physician Services
Westchester Medical Center Health Network



Bon Secours
Medical Group
Westchester Medical Center Health Network

Acceso a los registros médicos de su hijo(a)

Solicite copias de los registros médicos

Puede solicitar una copia de los registros médicos de su hijo(a) en cualquier momento. Los padres de menores de edad, sus familiares más cercanos y los tutores legales de menores de 18 años pueden obtener una copia de los registros de un menor cuando se reciba una solicitud por escrito o el formulario de autorización para divulgar información médica protegida de WMC contestado y firmado. Los registros de menores que hayan sido tratados por abuso de sustancias, atención reproductiva o atención de salud mental solamente pueden entregarse con la autorización del menor. 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 al Behavioral Health Center.

Behavioral Health Center
Attn: Health Information Management
100 Woods Road
Valhalla, NY 10595
or fax to 914.493.1569

Use este enlace para solicitar registros médicos:

swellbox.com/wmchealth-wizard.html.

Los registros pueden entregarse en formato electrónico en un CD o una memoria USB, o enviarse por correo electrónico. 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 a WMCHHealth cobrar una tarifa razonable para recuperar los costos de copia, envío postal y suministros utilizados 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, no hay cargos si el registro se entrega a un médico o proveedor de atención médica.

Entienda las facturas médicas de su hijo(a)

La información de esta sección le ayudará a entender los términos de seguros más utilizados, el proceso de facturación, los tipos de cobertura y con quién comunicarse si necesita ayuda.

Términos de más utilizados

La coordinación de beneficios (COB): determina el pagador principal de los servicios cuando usted está cubierto por dos o más compañías de seguros, como Medicare y Comercial. Las COB evitan la duplicación de pagos. Se le pedirá que elija qué cobertura de seguro desea utilizar cuando su hijo(a) sea admitido(a).

Copago: Es una cuota que usted paga por un servicio específico, que generalmente al momento del servicio.

Coseguro: Es la parte de sus gastos médicos que usted debe pagar personalmente. Por ejemplo, su seguro puede cubrir el 80 por ciento de una factura, mientras que usted paga el 20 por ciento restante.

Deducible: Es 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): No son facturas. Muestran la cantidad facturada por su médico u hospital y cuánto cubre su seguro y cuánto debe usted.

Proceso de facturación

Las facturas del hospital incluyen los cargos por la habitación, las comidas, los cuidados de enfermería durante las 24 horas, los medicamentos, radiografías y pruebas de laboratorio. Recibirá las facturas de los médicos, cirujanos y especialistas por separado del hospital.

Tipos de coberturas

WMCHHealth trabaja con muchas compañías de seguros comerciales, Medicare y Medicaid. Trabajaremos 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, completará un formulario de pagador secundario de Medicare (MSP, por sus siglas en inglés) al momento de la admisión.

Esto garantiza que Medicare solo pague los servicios que no estén cubiertos por otro seguro que pueda tener.

Si tiene un seguro secundario, éste suele cubrir las franquicias de Medicare. Si no tiene un seguro secundario, deberá pagar estas cantidades usted mismo.

Medicaid

Si tiene preguntas sobre su elegibilidad para Medicaid, llame al Departamento de Asesoría Financiera al teléfono 914.493.7830.

Proveedores de seguros comerciales

Si utiliza un proveedor de seguros comercial, el hospital remite su reclamación al proveedor de seguros.

Después de que su hijo(a) salga del hospital recibirá una explicación de beneficios (EOB) de su proveedor de seguros. En ella se indica el importe que cubre su seguro y el que usted debe.

Pacientes que pagan por su cuenta y pagos

Si piensa pagar las facturas de su hijo(a) 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 Facturación del hospital al teléfono 914.493.2089 para establecer un plan de pagos.

Asistencia financiera

Si no entiende algo de la factura de su hijo(a), llame al Departamento de Facturación al teléfono 914.493.2089.

Si necesita ayuda para pagar la factura de su hijo(a), llame al Departamento de Asesoría Financiera al teléfono 914.493.7830. Un representante de pacientes puede orientarle hacia servicios que puedan ayudarle.

Pacientes y familias agradecidas

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

Nomine a un Campeón de cuidados

El programa Care Champion es una forma de que los pacientes y las familias agradecidas reconozcan a cualquier miembro de nuestro personal que haya proporcionado una atención y un servicio extraordinario.

Si desea reconocer la atención extraordinaria recibida, visite [westchestermedicalcenter.org/champion](https://www.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 premia y celebra la extraordinaria destreza clínica y la atención compasiva que prestan las enfermeras cada día. Cada persona galardonada con el premio DAISY es reconocida en una ceremonia pública en su unidad y recibirá: un hermoso certificado, un pin del premio DAISY y una escultura de piedra tallada a mano titulada A Healer's Touch.

Si desea reconocer los cuidados extraordinarios prestados por su(s) enfermera(s), visite [westchestermedicalcenter.org/daisy-award](https://www.westchestermedicalcenter.org/daisy-award).

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 Westchester Medical Center amplifica nuestra capacidad de proporcionar cuidados que cambian y salvan las vidas de adultos y niños en nuestra comunidad.

Para contribuir, visite [wmchealthgiving.org](https://www.wmchealthgiving.org) o envíe su donación a:

WMCHHealth 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@WMCHHealth.org. Gracias por ser una parte vital de nuestra misión.

Voluntario

Los voluntarios proporcionan un apoyo social esencial a nuestros pacientes, sus familias y otros visitantes. Ya sea que esté interesado en recibir y dirigir a los visitantes o en ayudar con otras tareas, nuestro equipo de servicios de voluntariado puede encontrar la oportunidad adecuada para usted.

Para obtener más información, [wmchealthjobs.org](https://www.wmchealthjobs.org) o llame al teléfono 914.493.7850.

Consejo Consultivo de Familiares de Pacientes

El Consejo Consultivo de Familiares de Pacientes proporciona importantes comentarios sobre su experiencia como pacientes que nos ayudan a seguir mejorando nuestros servicios. Estos voluntarios se reúnen con los líderes del hospital para ofrecer ideas y recomendaciones basadas en su atención o en la atención de un ser querido en Behavioral Health Center.

Para ver más información, visite [wmchealth.org/pfac](https://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 últimos 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 del código de área y el número.

Admisión	11910
Departamento de Servicios Ambulatorios de Salud Conductual	15190
Servicio de Facturación y Cuentas	12089
Caregiver Center	16800
Oficial de cumplimiento	12600
Servicios de recepción/Conserjería	17075
Asesoría Financiera	17830
Información general	17000
Tienda de regalos	17439
Línea directa de limpieza	17777
Servicio de asistencia informática	11543
Registros médicos (Administración de Información Médica)	17600
Números de teléfono de estaciones de enfermería	
Unidad A1 (Niño)	17180
Unidad B1 (adolescente):	17182
Operador	0
Información aparcamiento	17932
Defensores de los pacientes	18877
Información del paciente	17073
Sala de emergencias psiquiátricas	17076
Autobuses de transporte público	
	Autobuses: 914.813.7777
	Trenes: 1.800.METRO.INFO (1.800.638.7646)
Seguridad	18535
Servicios de salud espiritual	15620
Farmacia Walgreens (en el complejo)	914.846.0548

¡Agradecemos sus comentarios!

Antes del alta de su hijo(a), se le entregará 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.



**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.



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.



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!



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.



3

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



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)

El equipo de tratamiento de mi hijo(a)

El médico (MD, por sus siglas en inglés) es: _____

El profesional de enfermería (NP, por sus siglas en inglés) es: _____

El residente es: _____

El estudiante de medicina es: _____

Los enfermeros son: _____

El MHT es: _____

El planificador de altas es: _____

El gestor de casos es: _____

El terapeuta de recreación (RT, por sus siglas en inglés)/terapeuta de expresión (ET, por sus siglas en inglés)/especialista en actividades (AS, por sus siglas en inglés) es: _____

Mi terapeuta de grupo es: _____

El PCT es: _____

Otro: _____

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) – 1^{ra} 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 cardíaca: 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 cardíaca, 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



¿Su hijo(a) está al día con 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 de detección por su edad, género y factores de riesgo.

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

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

Las personas que no tienen un proveedor establecido o que necesitan consultar a un nuevo proveedor por cualquier motivo pueden llamar a WMCHHealth Physicians al 1.833.329.0095 para que le recomienden 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.

Behavioral Health Center

100 Woods Road
Valhalla, NY 10595
914.493.7000
[wmchealthbh.org](https://www.wmchealthbh.org)