

Westchester Medical Center

Guía del paciente



**Westchester
Medical Center**

Westchester Medical Center Health Network

Bienvenidos

Estimados pacientes,

Bienvenido a Westchester Medical Center, miembro de la Red de Salud de WMCHHealth. La información proporcionada en esta guía está diseñada para ayudarle a usted y a sus cuidadores durante su estancia y su alta. Se le anima a participar de manera activa en su tratamiento y proceso de recuperación como también a hacer preguntas cuando necesite información. Estamos aquí para hacer que su experiencia sea lo más cómoda posible. Por favor, háganos saber cómo podemos ayudarle.

En nombre del personal de Westchester Medical Center, gracias por confiarnos su cuidado.



David Lubarsky, MD, MBA, FASA
 Presidente & CEO
 WMCHHealth

Aviso especial sobre COVID-19

Un entorno de atención seguro y eficaz es nuestra mayor prioridad. Los hospitales y consultorios médicos de la Red de Salud de WMCHHealth han tomado las medidas necesarias para proteger a nuestros pacientes y a nuestra fuerza laboral.

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.

El entorno de WMCHHealth, centrado en el paciente y apoyado por la familia, celebra la diversidad y la inclusión. Se prohíbe la discriminación basada en la edad, la raza, el origen étnico, la religión, la cultura, el idioma, la discapacidad física o mental, la situación socioeconómica, el sexo, la orientación sexual o la identidad o expresión de género.

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.

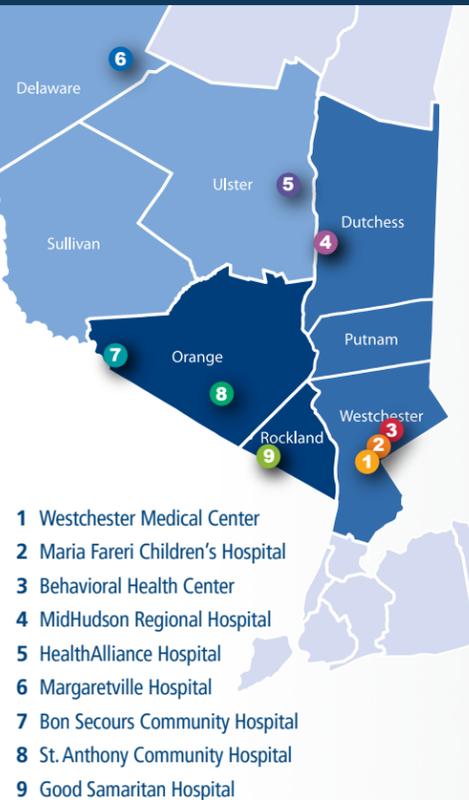


Tabla de contenidos

Acerca de WMCHHealth	Portada interior	Preparación para el alta	10
Bienvenidos	Portada interior	Continuar con su atención de WMCHHealth	10
La seguridad es lo primero	2	Acceso a su historial médico	11
Nuestro compromiso con su cuidado	3	Cómo leer sus facturas médicas	12
Su equipo de atención médica	4-5	Pacientes agradecidos	13
Servicios para nuestros pacientes		Lista de canales de televisión	14-15
Comedor	6	Directorio telefónico	16
Acceso a Internet	6	Guía de salud preventiva, exámenes, pruebas e inmunizaciones	20-21
Servicios de interpretación/Asistencia auditiva y visual	6		
Salud legal	6		
Correo postal	6		
Notario público	6		
Habitaciones para pacientes	6		
Servicios de salud espiritual	7		
Capilla Interconfesional			
Sala de hospitalidad Kosher			
Sala de hospitalidad musulmana			
Grupos de apoyo	7		
Televisión	7		
Farmacia Walgreens	7		
Objetos Perdidos	7		
Servicios para visitantes y cuidadores			
Privacidad del paciente	8		
Visitas virtuales	8		
Cajero automático	8		
Servicios de conserjería	8		
Uso del teléfono móvil	8		
Comedor	8		
Cafetería Marketplace			
Cafetería Panera Bread	9		
Máquinas expendedoras automáticas	9		
Saludos electrónicos	9		
Tiendas de regalos	9		
Caregiver Center	9		
Estacionamiento	9		
Relajación	9		
Alojamiento local	9		



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

La seguridad es lo primero

Su seguridad es nuestro objetivo número uno. Siempre haremos todo lo posible para trabajar juntos y asegurarnos de que reciba una atención segura y de alta calidad.

Estas son las formas en las que puede contribuir a su seguridad durante su estancia.



Prevención de caídas

Al ser admitido, su enfermera evaluará su riesgo de caídas. Si tiene riesgo de caídas, no intente levantarse de la cama sin ayuda. Su enfermera y el equipo de cuidados crearán un plan para mantenerlo seguro en el hospital.



Medicamentos

Comparta toda la información que conozca sobre los medicamentos que está tomando.

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



Higiene de manos

Lávese las manos con agua y jabón durante 15 segundos después de ir al 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.



Timbre de llamada

Cada cama tiene un timbre de llamada conectado al puesto de enfermería a través del cual se puede hablar con las enfermeras y los compañeros de cuidados. Utilice el timbre para solicitar ayuda. Nuestro personal se encargará de comprobar regularmente que se satisfacen todas sus necesidades personales.



Tubos, vías intravenosas y catéteres

Por favor, no manipule, mueva o retire los tubos, las vías intravenosas o los catéteres que puedan estar conectados a usted.

No está permitido que el Personal no-clínico, pacientes y visitantes reconecten estos elementos y debe pedir ayuda al equipo de atención si es necesario.



Aparatos eléctricos

Los aparatos eléctricos no están permitidos en las habitaciones de los pacientes.



Objetos de valor

Le rogamos que no traiga objetos de valor y que limite el número de objetos personales que se guardan en su habitación. No nos hacemos responsables de sus objetos personales.



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.

A continuación le indicamos las formas en que apoyaremos su seguridad durante su estancia.



Signos vitales

Es importante que revisemos regularmente sus signos vitales (temperatura, presión arterial y frecuencia cardíaca). Su nivel de atención requerido y las órdenes del médico determinan la frecuencia con la que comprobamos las constantes vitales; a veces incluso tenemos que comprobarlas durante la noche.



Identificación

Siempre comprobaremos su identidad chequeando su historial médico utilizando su pulsera, la que contiene su nombre y su fecha de nacimiento y verificaremos con usted estos datos.



Alarmas

Muchos equipos de su habitación tienen alarmas y a veces pueden sonar. Su equipo de atención al paciente conoce cada una de las alarmas que suenan y sabe cómo responder a ellas.



Seguridad y protección personal

WMCHHealth no tolera ningún acto o amenaza de violencia u otro comportamiento perturbador por parte de los pacientes, los visitantes o el personal. Comuníquese con Seguridad al x18535 o con cualquier miembro del personal si tiene alguna inquietud.

Nuestro compromiso con su cuidado

Durante su estancia Su satisfacción nos importa

Siempre buscamos formas de mejorar nuestros servicios y agradecemos cualquier comentario e idea que pueda tener para ayudarnos a hacerlo. Por favor, hable con su enfermera o con la enfermera jefe de la unidad si tiene alguna pregunta o preocupación sobre su atención.

Si cree que sus preocupaciones no se han resuelto, puede ponerse en contacto con el departamento de Patient Experience llamando al x18877. El equipo de Patient Experience sirve de enlace entre los pacientes y el hospital, proporcionando información sobre los derechos de los pacientes, detalles sobre los servicios del hospital, resolución de quejas y soluciones a las solicitudes de necesidades especiales.

También tiene derecho a presentar su queja ante:

**Departamento de Salud del Estado de Nueva York
Programa centralizado de admisión de hospitales**
Dirección postal: CA/DCS
Empire State Plaza
Albany, NY 12237
Teléfono: 800.804.5447

Acreditación Hospital DNV
<https://www.dnvhealthcareportal.com/patient-complaint-report>
Correo electrónico: hospitalcomplaint@dnv.com
Teléfono: 866.496.9647
Fax: 281.870.4818
Por correo: DNV Healthcare USA Inc.
Attn: Hospital Complaints
4435 Aicholtz Road, Suite 900
Cincinnati, OH 45245

¡Después de su estancia Agradecemos sus comentarios!

Una vez que abandone nuestros cuidados, puede recibir la encuesta de Evaluación de Proveedores y Sistemas de Atención Médica (HCAHPS, por sus siglas en inglés) con un sobre de devolución con franqueo pagado.

Esta encuesta es una herramienta para medir e informar de su satisfacción.

Incluye temas como: la comunicación entre médico y enfermera, medicina, información sobre el alta, capacidad de respuesta del personal y la calidad general del hospital.

Si es seleccionado para recibir esta encuesta, le animamos a que se tome el tiempo de completarla. Los resultados nos ayudarán a saber qué estamos haciendo bien y dónde podemos mejorar.

Muchas gracias.



Su equipo de atención médica

Estos son algunos de los profesionales que forman parte de su equipo sanitario y que proporcionan atención al paciente las 24 horas del día.

Enfermeras

El equipo de personal de enfermería, con conocimientos y dedicación, se encarga de proporcionarle una atención personalizada. Cada equipo de enfermería trabaja con un número asignado de pacientes. El equipo está formado por enfermeras tituladas y compañeros de cuidados. Además de las enfermeras de su unidad, otros profesionales de enfermería pueden participar activamente en su tratamiento. Algunos especialistas de enfermería ayudan en los quirófanos, trabajan en la administración del hospital y en la educación de los pacientes.

Médicos adjuntos

Son los médicos más experimentados de su equipo asistencial. Toman las decisiones finales relacionadas con las pruebas, los medicamentos, las necesidades alimentarias y otros factores de su atención y tratamiento mientras está en el hospital.

Médicos hospitalarios

Médicos con experiencia que se centran únicamente en el cuidado de los pacientes hospitalizados. Los hospitalarios pueden asumir la responsabilidad de su médico habitual cuando usted ingresa en el hospital y funcionar como su médico de cabecera.

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

Son profesionales sanitarios avanzados que están acreditados para prestar asistencia bajo la supervisión de un médico de cabecera. Examinan, diagnostican y tratan a los pacientes, elaboran historias clínicas, recetan medicamentos y derivan a los pacientes a especialistas, según sea necesario.

Fellows

Médicos que operan en un nivel de responsabilidad justo por debajo de los médicos adjuntos. Son médicos que han completado su residencia primaria y han optado por seguir una formación avanzada (*fellowship*) en una especialidad.

Jefe de Residentes

Residente superior que dirige las actividades de otros residentes y funciona como su supervisor inmediato, bajo la supervisión del médico adjunto.

Residentes

Médicos que se han graduado en la facultad de medicina y están completando su formación 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.

Telesalud

Los especialistas de la eICU (TeleHealth) pueden realizar observaciones, tener consultas y hacer recomendaciones en coordinación con el equipo de cabecera mediante el uso de cámaras, micrófonos y sistemas de monitoreo digital en las habitaciones de los pacientes de determinadas unidades. Las consultas son completamente privadas y seguras: solo los que están en la habitación del paciente o en la pantalla de video pueden oír o ver al paciente.

Trabajadores sociales/Gestores de casos

Lo ayudan a usted y a su familia con los ajustes personales relacionados con su enfermedad que pueden afectar a su recuperación. Tienen acceso a una variedad de recursos que pueden ayudarle a resolver problemas. Los trabajadores sociales/gestores de casos también están disponibles para ayudarlo a planificar los cuidados tras el alta del hospital, si es necesario. Si desea hablar con un trabajador social, pídale a su enfermera que llame al trabajador social asignado a su unidad o llame al x17631.

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 ocupacionales

Se especializan en ayudar a los pacientes a desarrollar o restaurar sus habilidades para realizar las tareas diarias de la vida.

Terapeutas del habla

Se especializan en los trastornos del habla y la deglución.

Terapeutas respiratorios

Se especializan en los trastornos respiratorios y en los equipos respiratorios. Administran tratamientos respiratorios cuando lo ordena el médico.

Dietistas clínicos

Lo ayudan con sus necesidades dietéticas específicas durante su estancia en el hospital. Ellos pueden ser contactados al x17290.

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 sanitario y nosotros lo alentamos a tomar un papel activo en su cuidado



Asegúrese de conocer a su equipo sanitario.

Pida a las personas que se identifiquen y le digan lo que hacen. Exigimos a todos los miembros del equipo sanitario que lleven su tarjeta de identificación para ayudarlo a reconocer mejor quién le atiende.

Asegúrese de que su equipo sanitario lo conoce.

Todos los miembros del equipo sanitario deben comprobar su pulsera de identificación antes de examinarlo y atenderlo.

Tome notas.

Anote los nombres de los miembros del equipo sanitario que lo atienden. Guarde una lista de preguntas o preocupaciones para discutir las cuando lo visiten.

Asegúrese de que entiende por qué lo están tratando

Si no entiende un procedimiento o un término técnico, pida al equipo sanitario que se lo explique.

TODOS estamos aquí para servirle.

Todo lo que hacemos tiene como objetivo que su estancia con nosotros sea lo más agradable y positiva posible.

Pida recibir la información sobre su atención en el idioma que prefiera.

Existen servicios de traducción de idiomas. Pida ayuda a su enfermera.

Entienda sus medicamentos.

Pregunte por qué los toma y por los efectos secundarios que puedan tener.

No ignore el dolor.

Informe a su equipo sanitario cuando sienta dolor.

Pida a un familiar o amigo de confianza que sea su defensor.

Le animamos a que elija a una persona clave para que lo apoye y participe en las conversaciones con su equipo sanitario.

Servicios para nuestros pacientes

Comedor

Ofrecemos una variedad de selecciones de menú que se adaptan a su dieta ordenada por su médico. Un asistente de comedor para pacientes lo ayudará a elegir su menú. También puede solicitar ver a su dietista registrado si tiene más preguntas sobre su dieta. El servicio de comidas está programado por planta y se realiza entre los siguientes horarios:

Horas de servicio de desayuno 7 – 10 a.m.

Horas de servicio de almuerzo 11 a.m. – 2 p.m.

Horas de servicio de cena 4 – 7 p.m.

Horas de servicio al paciente 7 a.m. – 7 p.m.

Acceso a Internet

El acceso a Internet está disponible. No se necesita contraseña para acceder al Wi-Fi. Si necesita ayuda, llame al servicio de asistencia informática al número x11543.

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 a su enfermera o póngase en contacto con el departamento de Patient Experience llamando al x18877.

Salud legal

Los servicios legales gratuitos para los pacientes de Westchester Medical Center incluyen: asegurar los beneficios del gobierno, arreglar los problemas de vivienda, manejar los asuntos de inmigración, acceder a los servicios de educación especial, asesorar en cuestiones de derecho de familia, resolver las disputas de seguros y negociar las adaptaciones en el lugar de trabajo. Para obtener más información, póngase en contacto con la extensión 16800.

Correo postal

Si desea recibir correo durante su estancia, hágalo de la siguiente manera:

Su nombre
Su número de habitación
Westchester Medical Center
100 Woods Road
Valhalla, NY 10595-1689

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.

Habitaciones para pacientes

La mayoría de las habitaciones de Westchester Medical Center son semiprivadas y cada una tiene su propio baño con ducha y controles de calefacción y aire acondicionado. Cada cama tiene controles a ambos lados que se pueden utilizar para bajar la cabeza o los pies de la cama. Cada cama tiene un "timbre de llamada", un intercomunicador bidireccional conectado a la estación de enfermería a través del cual se puede hablar con la enfermera. La asignación de habitaciones se basa en el nivel de cuidados que se requiere. A medida que cambia el nivel de los requisitos de atención de un paciente, incluida la necesidad de aislamiento, la asignación de habitaciones también puede cambiar.



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.

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. Los servicios de misa se transmiten por el canal 70 a las televisiones del hospital.

Sala de hospitalidad kosher

La Sala de oración judía se encuentra en Macy E102, junto a la Capilla. Hay velas eléctricas para el Shabat, 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. Póngase en contacto con los Servicios de Salud Espiritual en la extensión x17125 o con la Seguridad del WMC en la extensión x18535 para obtener información.

La comida kosher ligera está disponible en la sala de oración judía, junto a la capilla en Macy E102, así como en la tercera planta del Hospital Infantil Maria Fareri en la habitación 3510. Hay comidas kosher disponibles para los pacientes.

Sala de hospitalidad musulmana

La Sala de oración musulmana está situada junto a la Capilla en Macy 02b. El Jumah (servicio de oración musulmán) se celebra los viernes a las 1:30 p.m. en la Capilla Interconfesional. En la sala de oración hay disponibles alfombras de oración y el Corán.

Hay disponible un menú halal para los pacientes de Westchester Medical Center. Informe a su enfermera en el momento del ingreso. Puede llamar a los servicios de salud espiritual al número x17125.

Grupos de apoyo

Westchester Medical Center ofrece grupos de apoyo para los pacientes y sus familias. Estos grupos se reúnen regularmente. Si está interesado en reunirse con personas que han tenido experiencias como la suya, pida hablar con un trabajador social o llame a la Oficina de Trabajo Social al x17631.

Televisión

Proporcionamos un servicio de televisión local gratuito a nuestros pacientes. Consulte las páginas 20-21 de esta guía para ver la lista de canales. Si tiene algún problema técnico con la televisión o el servicio telefónico, póngase en contacto con la extensión x18100. Los representantes están disponibles en el lugar entre las 11 a.m. y las 7 p.m. para ayudarlo. Por favor, sea considerado con los que le rodean manteniendo el volumen de su televisor al nivel más bajo posible, especialmente por la noche.

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.

Objetos Perdidos

Comuníquese con seguridad al x18535.

Servicios para visitantes y cuidadores

Las visitas son una parte importante del proceso de recuperación y son bienvenidas. Visite wmchealth.org/locations/westchester-medical-center para conocer los horarios de visita y las directrices actuales.

Privacidad del paciente

Para proteger la privacidad de nuestros pacientes, es posible que se pida a los visitantes que salgan de la habitación del paciente durante su atención directa, incluyendo el cuidado personal y las intervenciones médicas, las conversaciones con los proveedores y durante la entrega de consejos espirituales o emocionales. En una habitación compartida, también deben tenerse en cuenta las necesidades de su compañero de habitación. Le rogamos que limite el ruido durante las visitas.

Visitas virtuales

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

Los dispositivos que permiten la transmisión continua de video y audio solo deben utilizarse en las habitaciones de los pacientes y no pueden desplazarse por el hospital, por ejemplo, a los quirófanos, los espacios públicos o cualquier otro lugar. Además, los dispositivos deben estar apagados durante la atención directa al paciente, así como en los momentos de silencio.

Se prohíbe la grabación de video y audio del personal, de otros pacientes o de procedimientos clínicos sin autorización previa por escrito. Se prohíbe el uso de los dispositivos para divulgar cualquier información protegida por la HIPAA sobre otros pacientes en los medios sociales u otros lugares sin su consentimiento.

WMCHHealth se reserva el derecho de prohibir el uso de dispositivos electrónicos según cada caso para minimizar la interrupción de la atención al paciente, garantizar los derechos de privacidad y confidencialidad del paciente, si el uso de los dispositivos compromete o puede comprometer la seguridad o los sistemas de TI de WMCHHealth o cuando lo exija la ley.

Cajero automático

Hay un cajero automático en el vestíbulo del hospital principal.

Servicios de conserjería

Los Servicios de conserjería están disponibles en el mostrador de información en el vestíbulo principal. Los servicios incluyen información general, direcciones y asistencia para sillas de ruedas. Puede llamar al conserje al número x14890.

Uso del teléfono móvil

Los teléfonos móviles pueden utilizarse en zonas públicas no destinadas a la atención de pacientes, como vestíbulos, cafeterías y salas de espera (a menos que estén restringidos). Los teléfonos móviles no pueden utilizarse en las áreas de atención al paciente ni en las áreas de procedimiento o diagnóstico. Por favor, sea considerado con los pacientes, otros visitantes y el personal cuando utilice los teléfonos móviles.

Comedor

Cafetería Marketplace

Situado en la planta baja de Westchester Medical Center, la cafetería Marketplace ofrece una selección de comidas frías y calientes de estilo gourmet y tradicional, artículos populares para llevar, pizza, artículos a la parrilla, sopa, ensalada y sándwiches. Hay opciones frescas sin gluten, halal, kosher, orgánicas y veganas.

Horas de funcionamiento

De lunes a viernes
 Desayuno 7:30–10 a.m.
 Almuerzo/cena 11 a.m.–7 p.m.
 Sábado
 Desayuno 8–10 a.m.
 Almuerzo 11 a.m.–3 p.m.
 Domingo: CERRADO



Cafetería Panera Bread

Vestíbulo principal del hospital Horario: 24 horas, los 7 días de la semana

Vestíbulo del Hospital Infantil
 Horario: Lunes a viernes:
 de 8 a.m. a 5 p.m. (puede variar)

Máquinas expendedoras automáticas

Las máquinas expendedoras están ubicadas en el primer piso de Macy Pavilion y en la cafetería Marketplace.

Tarjetas electrónicas de felicitaciones

Los amigos y familiares pueden enviar un saludo electrónico gratuito a sus seres queridos. Se puede acceder a las tarjetas electrónicas de felicitaciones en westchestermedicalcenter.org/patient-greeting-card. Los mensajes se entregan todos los días en la habitación del paciente.

Tiendas de regalos

Tanto si es un paciente como un visitante, nuestras tiendas de regalos le alegrarán el día. Cada una de ellas cuenta con una variedad de regalos únicos y artículos prácticos para personas de todas las edades. Una tienda de regalos en línea, hospitalgiftshop.com, permite a los seres queridos enviar un regalo a los pacientes que se entregará directamente en el hospital o en el domicilio del paciente. Las tiendas de regalos se encuentran en la primera planta del Hospital Principal, justo después del vestíbulo principal, y en la primera planta del Hospital Infantil. En las tiendas de regalos se venden globos de Mylar. Los globos de látex no están permitidos en el hospital debido a las alergias. Dado que las flores y plantas frescas pueden aumentar el riesgo de infección, le rogamos que no las traiga ni las envíe a los pacientes de nuestras unidades de cuidados intensivos, oncología y trasplantes.

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 fotocopiadora. 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 incluyen:

Lote 1	Westchester Medical Center
Lote 4	Hospital Infantil Maria Fareri
Lote 10	Pabellón Taylor
Lote 16	Cedarwood Hall

El servicio de aparcacoches está disponible frente de Westchester Medical Center.

Tarifas

Valet parking \$7 por día.

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

Lotes 1, 4, 10 y 16	Hasta una hora: \$4.00
	Hasta dos horas: \$5.00
	Hasta tres horas: \$6.00
	Hasta 24 horas: \$7.00

En las estaciones de pago se puede adquirir un pase de estacionamiento **"Todo el día"** por \$8, que permite el uso ilimitado del estacionamiento para visitantes (solo para aparcar uno mismo) durante 16 horas a partir de la hora de entrada (se puede utilizar en los lotes 1, 4, 10 y 16 según la disponibilidad).

Se puede adquirir un **pase mensual** en la oficina de estacionamiento por \$33, que permite el uso ilimitado de ciertos lotes de visitantes de autoaparcamiento durante 30 días desde la entrada inicial.

Las estaciones de pago de estacionamiento están en las áreas del vestíbulo de Westchester Medical Center, el Hospital Infantil Maria Fareri, el Pabellón Taylor y Cedarwood Hall. El pago con tarjeta de crédito está disponible en todos los carriles de salida. Si tiene dudas o preguntas sobre el estacionamiento, diríjase a la oficina de estacionamiento a través del intercomunicador en la mayoría de los carriles de entrada/salida o al número x17932.

Relajación

Los hermosos terrenos de nuestro campus ofrecen jardines y zonas de paseo para relajarse y reponer fuerzas mientras visita a sus seres queridos. Son lugares tranquilos para tener un tiempo de calma para relajarse y reflexionar.

Alojamiento local

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

En la preparación de su alta, su trabajador social/gestor de casos le ayudará a coordinar los cuidados de seguimiento, como la rehabilitación, la visita de una enfermera, la atención médica a domicilio o el equipo especial para ayudarlo a recuperarse. El día del alta, tras recibir el visto bueno de su médico, su enfermera le dará un resumen del alta y le informará sobre las instrucciones de cuidado, la dieta, la medicación y las citas de seguimiento. Por favor, comente con su enfermera cualquier pregunta que usted o su(s) cuidador(es) pueda(n) tener durante esta revisión y obtenga un número de teléfono para llamar si tiene preguntas después de salir del hospital. Revise su habitación, el baño y el armario en busca de objetos personales, para no dejar nada.

Conocer sus medicamentos
Cuanto más conozca y comprenda los medicamentos que toma, más fácil le resultará tomarlos correctamente, lo que lo pondrá en el camino de la recuperación. Si tiene un familiar u otra persona que lo ayude con sus medicamentos, le proporcionaremos esa información.

Es importante que averigüe exactamente cuándo debe tomar sus medicamentos por primera vez en casa, después de recibir el alta. Asegúrese de anotarlo. Además, asegúrese de que su médico de cabecera esté informado de cualquier cambio o nuevo medicamento. Si no está seguro de cuándo debe tomar los medicamentos en casa, pida a su enfermera que se los repase de nuevo. Asegúrese de anotar la información.

Obtener sus medicamentos
Para su comodidad, los medicamentos recetados al momento del alta pueden ser surtidos y entregados en la cabecera antes de salir del hospital por la Farmacia Walgreens, ubicada en el Pabellón de Atención Ambulatoria en el nivel del vestíbulo de Westchester Medical Center.

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 este Walgreens al 914.846.0848.

Comuníquese con ellos para determinar la elegibilidad del seguro.

Al momento del alta:

 **Debe saber cuál es su turno para su seguimiento**

 **Debe conocer todos sus medicamentos y sus efectos secundarios**



Más de 600 médicos están disponibles para su cuidado

Continuar con su atención de WMCHealth

WMCHealth 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 WMCHealth, 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.

Acceso a su historial médico

myCare

myCare, el Portal del Paciente de WMCHealth, es un sitio web seguro que le da acceso conveniente las 24 horas a su información médica personal. Puede inscribirse en myCare en wmchealth.org/patient-portal.

Una vez que se haya inscrito, le enviarán por correo electrónico las instrucciones para crear su cuenta en el portal del paciente. Cuando acceda a su cuenta, podrá ver, descargar y compartir su historial médico con los profesionales de la salud. Si desea acceder a su información médica a través de una aplicación de terceros, como una "app" utilizada en teléfonos inteligentes o rastreadores de fitness, póngase en contacto con el equipo de atención al cliente llamando al 877.621.8014.



Si tiene algún problema técnico para conectarse al portal myCare, póngase en contacto con el equipo de atención al cliente llamando al 877.621.8014. Están disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana. Por favor, hágales saber que usted es un paciente de WMCHealth.

Solicitar copias de los registros médicos

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

- 1. Electrónicamente:** Visite swellbox.com/wmchealth-wizard.html y complete el formulario en línea.
- 2. Por correo:** Visite wmchealth.org/accessing-medical-records, descargue y complete el Formulario de Autorización para Divulgar Información de Salud Protegida, y envíe el formulario a:

Westchester Medical Center
100 Woods Road
Attn: Health Information Management
Macy Pavilion, Room M18
Valhalla, New York 10595

La Ley de Salud Pública del Estado de Nueva York permite a WMCHealth 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.



WMCHealth Physicians
Advanced Physician Services
Westchester Medical Center Health Network



Bon Secours Medical Group
Westchester Medical Center Health Network

Más información sobre las prácticas en wmchealth.org



Cómo entender sus facturas del hospital

La información contenida en esta sección le ayudará a entender los términos de seguros más utilizados, el proceso de facturación, los tipos de cobertura y a quién dirigirse para obtener ayuda.

Términos más utilizados

La coordinación de prestaciones (COB, por sus siglas en inglés) 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 sea admitido.

Copago: Es una cuota que usted paga por un servicio específico, que generalmente se debe pagar en el 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 cada año antes de que su seguro comience a realizar los 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 cobertura

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 la elegibilidad para Medicaid, póngase en contacto con

el 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 salir 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 sus facturas sin ayuda de Medicare o de un seguro comercial, recibirá las facturas directamente del hospital.

Cuando llegue la primera factura, llame al Departamento de Facturación del hospital al 914.493.2089 para establecer un plan de pagos.

Asistencia financiera

Si no entiende su factura, póngase en contacto con el Departamento de Facturación al 914.493.2089.

Si necesita ayuda para pagar su factura, póngase en contacto con el Departamento de Asesoría Financiera al teléfono 914.493.7830.

Un representante de pacientes puede trabajar con usted y guiarlo a los servicios que pueden ayudarle.



Pacientes agradecidos

Hay muchas maneras de que los pacientes agradecidos y sus familias apoyen nuestra misión continua de avanzar en la atención. Aquí.

Nominar a un Campeón de la Atención

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 los cuidados extraordinarios prestados, visite westchestermedicalcenter.org/champion para nominar a un Campeón del Cuidado.

Nominar a una enfermera 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.

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 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, visite wmchealthjobs.org o llame al 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 en Westchester Medical Center.

Para ver más información, visite wmchealth.org/pfac.

Gracias por confiarnos su atención.

Lista de canales de TV

2 WCBS (CBS)	29 Fox News	57 Food Network
3 WFME (Ind)	30 MSNBC	58 TLC
4 WNBC (NBC)	31 The Weather Channel	59 E!
5 WNYW (FOX)	32 Freeform	60 AMC
6 WRNN (Ind)	33 Animal Planet	61 A&E
7 WABC (ABC)	36 Cartoon Network (East)	62 Bravo
8 WMBC (Ind)	37 Cartoon Network (West)	63 FX
9 WWOR (MY-9)	38 Nickelodeon/Nick at Nite (East)	64 Hallmark
10 WSAH (Ind)	39 Nickelodeon/Nick at Nite (West)	65 History
11 WPIX (CW)	40 TV Land	66 VH1
12 WNYE (Ind)	41 Nicktoons	67 MTV
13 WLIW (PBS)	42 Universal Kids	68 truTV
14 WLNY (Ind)	43 ESPN	69 CARE Relaxation Channel
15 NJN (PBS)	44 ESPN2	70 Chapel Channel (Spanish)
16 WNET (PBS)	45 ESPNews	71-74 TIGR On-Demand Patient Education
17 WPXN (ION)	46 ESPNU	75 Newborn (English)
18 WFUT (TFT)	47 NFL Network	76 Newborn (Spanish)
19 WNYN (AZA)	48 YES Network	77-82 TIGR On-Demand Patient Education
20 WNJU (TMO) (Spanish)	49 SportsNet New York	83 Children's Hospital Stage
21 WXTV (UNI)	50 Lifetime	84 National Geographic
22 Univision (Spanish)	51 TBS	85 Jewish Life
23 Galavision (Spanish)	52 TNT	86 Fox Sports
24 BET	53 USA Network	87 ION
25 CNBC	54 Lifetime Movie Network	88 Turner Classic Movies
26 CNN	55 Fox Movie Channel	
27 CNN Headline News	56 Discovery Channel	
28 Fox Business Network		

Visite los canales especiales de Westchester Medical Center en el 69-83
Para soporte técnico, llame al 914.493.8100
El horario de oficina es de 8 a.m. a 4 p.m.

Guía de canales de TV en HD

69 CARE Relaxation Channel	104 ION - WPXN	132 ESPNews
70 Chapel Channel	105 TFT - WFUT (Spanish)	133 ESPN U
71 Education On-Demand	106 AZA - WNYN (Eng/Spanish)	134 NFL Network
72 Education On-Demand	107 TMO - WNJU (Spanish)	135 YES Network
73 Education On-Demand	108 UNI - WXTV (Spanish)	136 SportsNet New York
74 Education On-Demand	109 Univision (Spanish)	137 Lifetime
75 New Born Channel (English)	110 Galavision (Spanish)	138 TBS
76 New Born Channel (Spanish)	111 ET	139 TNT
77 Education On-Demand	112 NBC	140 USA
78 Education On-Demand	113 CNN	141 LMN - Lifetime Movie Network
79 Education On-Demand	114 Headline News	142 Fox Movie Channel
80 Education On-Demand	115 Fox Business Network	143 Discovery Channel
81 Education On-Demand	116 Fox News Channel	144 Food Network
82 Education On-Demand	117 MSNBC	145 TLC
89 CBS - WCBS	118 The Weather Channel	146 E! Entertainment
90 IND - WFME	119 Freeform	147 AMC
91 NBC - WNBC	120 Animal Planet	148 A&E
92 FOX - WNYW	121 Disney Channel	149 Bravo
93 IND - WRNN	122 Nick Jr.	150 FX
94 ABC - WABC	123 Cartoon Network East	151 Hallmark
95 INK - WMBC	124 Cartoon Network West	152 History
96 MY-9 - WWOR	125 Nickelodeon/Nick at Nite East	153 VH1
97 IND - WSAH	126 Nickelodeon/Nick at Nite West	154 MTV
98 CW - WPIX	127 TV Land	155 National Geographic
99 IND - WNYE	128 Nicktoons	156 Jewish Life
100 PBS - WLIW	129 Universal Kids	157 Fox Sports 1
101 IND - WLNY	130 ESPN	158 ION
102 PBS - NJN	131 ESPN 2	159 Turner Classic Movies
103 PBS - WNET		160 Tru TV

Visite los canales especiales de Westchester Medical Center en el 71-82
Para soporte técnico, llame al 914.493.8100
El horario de oficina es de 8 a.m. a 4 p.m.

Directorio telefónico



¿Desea llamar desde el teléfono de la habitación de su hijo(a)?
Marque solamente 1 y la extensión de cuatro dígitos.

¿Va a usar su teléfono celular? **Marque 914.493. y los últimos cuatro dígitos de cada número.**

Para hacer una llamada al exterior desde el teléfono de la habitación, 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.**

Admisión	11910
Servicio de Facturación y Cuentas	12089
Caregiver Center	16800
Oficial de cumplimiento	12600
Servicios de recepción/Conserjería	14890
Asesoría Financiera	17830
Información general	17000
Tienda de regalos	17439
Línea directa de limpieza	17777
Servicio de asistencia informática	11543
Registros médicos (gestión de la información sanitaria)	17600
Operador	0
Información sobre aparcamiento	17932
Defensa del Paciente	18877
Información del paciente	17073
Autobuses de transporte público:	914.813.7777
Trenes:	1.800.638.7646
Seguridad	18535
Servicios de salud espiritual	17125
Trabajo social/gestión de casos	17631
Servicio de teléfono/televisión	18100
Farmacia Walgreens	914.846.0548

¡Agradecemos sus comentarios!

Usted puede recibir la Evaluación de los Consumidores del Hospital de Proveedores y Sistemas de Salud (HCAHPS, por sus siglas en inglés) en el correo después de haber sido dado de alta.

Le animamos a que se tome el tiempo para completarla.

✓ **Su opinión es muy importante. Nos ayuda a comprender mejor nuestros puntos fuertes, así como las áreas para mejorar.**

Gracias por confiarnos su atención.



Westchester Medical Center

Westchester Medical Center Health Network

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



NACIMIENTO-18 AÑOS

Vacunas:

- **Vacuna COVID-19:** según los requisitos
- **Nacimiento:** Hepatitis B (HepB) - 1^{er} 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

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

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

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

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

Estudios de detección:

Piel: Anual para detectar lunares o lesiones de aspecto sospechoso

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

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

Depresión/Salud mental: Anual

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

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

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

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

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 día 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 [WMCHHealth.org/guide](https://www.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 WMCHHealth 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



Westchester Medical Center Health Network

Advancing Care. Here.

Westchester Medical Center

100 Woods Road
Valhalla, NY 10595
914.493.7000