

Guía para el paciente

Servicios de salud mental para
pacientes adultos hospitalizados



**MidHudson
Regional Hospital**

Westchester Medical Center Health Network

Bienvenido

Estimados pacientes:

Bienvenidos a la Unidad de Salud Mental para Pacientes Adultos Hospitalizados del MidHudson Regional Hospital. Nuestro personal tiene el compromiso de brindarles atención completa, cortés y compasiva. Entendemos que esta etapa de su vida puede ser difícil, y nos comprometemos a brindarle atención de calidad en una atmósfera amistosa y con apoyo. Usted es la parte más importante de su equipo de tratamiento.

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

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

En nombre del personal del MidHudson Regional Hospital, le agradecemos que nos haya confiado su atención médica.

Todd M. Hixson, MBA
Vicepresidenta de la red
Servicios de salud conductual

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

Michael E. Doyle, Dr., MBA, CPE, FAPA
Programa de Tumores Sólidos
Departamento de Psiquiatría
North Region WMCHHealth

Acerca de WMCHHealth

Con sede en Valhalla, NY, la red Westchester Medical Center Health Network (WMCHHealth) es un sistema de salud que cuenta con más de 1,800 camas, 9 hospitales en ocho complejos que comprenden un total de 6,200 millas cuadradas en Hudson Valley. WMCHHealth cuenta con una fuerza laboral de más de 12,000 personas y tiene casi 3,000 médicos tratantes que atienden a más de 381,000 pacientes al año. Aproximadamente 600 de nuestros proveedores están empleados en uno de nuestros dos grupos médicos, que componen a WMCHHealth Physicians.

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

Nueva York, además de un creciente programa de telemedicina que vincula a los residentes de Hudson Valley con atención inmediata que puede salvar vidas.

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

La misión de WMCHHealth

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

Índice

Bienvenido	Interior de la portada
Acerca de WMCHHealth	Interior de la portada
Primero la seguridad	2
Nuestro compromiso con su atención	3
Su equipo de tratamiento	4-5
Servicios para nuestros pacientes	
Nutrición	6
Alimentos/Refrigerios/Bebidas	6
Ropa	6
Lavandería	6
Servicios de intérpretes/asistencia auditiva y visual	6
Correo	6
Habitaciones de pacientes/ Puertas de dormitorios	6
Horario de la unidad	7
Actividades de distracción	7
Servicios de salud espiritual	7
Programa terapéutico	7
Reunión de planeación del tratamiento interdisciplinario	7
Televisión	7
Teléfono	7
Farmacia Molloy Medical Arts	7

Servicios para visitantes y cuidadores	
Visitas/Privacidad de los pacientes	8
Uso de teléfonos celulares	8
Cajeros automáticos	8
Comidas	8
MidHudson Café	
Máquinas expendedoras	
Tiendas de regalos	8
Capilla interreligiosa	8
Hospitalidad kosher	8
Sala de oración musulmana	8
Estacionamiento	8
Preparación para su alta	9
Continuidad de su atención en WMCHHealth	10
Acceso a sus registros médicos	10
Explicación de sus facturas médicas	11
Pacientes agradecidos	12
Directorio telefónico	13
Consejos de resiliencia	15
Notas	16
Guía de pruebas, vacunas y estudios de detección de salud preventiva	18-19



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

Aviso especial sobre el COVID-19

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

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

Primero la seguridad

Su seguridad es nuestra principal preocupación. Siempre haremos nuestro mayor esfuerzo para trabajar en conjunto y asegurarnos de que reciba atención segura y de alta calidad. En la Unidad de Salud Mental para Pacientes Adultos Hospitalizados, le pedimos que esté atento a su entorno y que, en caso de una emergencia, siga las instrucciones del personal, con el fin de mantener su seguridad.

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



Prevención de caídas

Después de su ingreso, el personal de enfermería evaluará su riesgo de caídas. Si está en riesgo de sufrir caídas, no intente levantarse de la cama sin ayuda. Su enfermero y su equipo de tratamiento elaborarán un plan para garantizar su seguridad en el hospital.



Medicamentos

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

Pregúntele a su equipo de tratamiento cuáles son los potenciales efectos secundarios de los medicamentos.



Higiene de las manos

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



Interacciones sociales

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



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

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



Equipo de respuesta rápida

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

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



Identificación

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



Seguridad y protección personal

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 su seguridad personal.



Tabaco

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



Signos vitales

Es importante que verifiquemos con regularidad sus signos vitales (temperatura, presión arterial y frecuencia 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 su atención

Durante su estancia, su satisfacción es importante para nosotros.

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

Quejas e inquietudes

El equipo de Patient Experience actúa como enlace entre los pacientes, sus familias y el hospital, y está a su disposición para ayudarlo a resolver cualquier inquietud, queja o reclamación que pueda tener en relación con su atención médica. Patient Experience puede proporcionarle información sobre los derechos del paciente, detalles sobre los servicios hospitalarios y soluciones a solicitudes por necesidades especiales.

Puede ponerse en contacto con el equipo de **Patient Experience** llamando al 845.483.5565.

Usted también tiene derecho a presentar una queja ante:

Servicio Legal de Salud Mental de Dutchess:

845.483.8460

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

¡Agradecemos sus comentarios!

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

Su equipo de tratamiento

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

Psiquiatras tratantes/Enfermeros profesionales

Los psiquiatras y enfermeros psiquiátricos están disponibles en el centro de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m. Se provee cobertura de guardia fuera de este horario de atención. Mientras está en el hospital, estos profesionales supervisan su atención y tratamiento, lo que incluye recetar medicamentos que ayuden a su recuperación.

Estudiantes de medicina

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

Enfermeros

Los enfermeros registrados (RN) atienden la unidad las 24 horas al día, siete días a la semana. Cuando sea admitido, un RN se reunirá con usted para hablar sobre su historia clínica y psiquiátrica y lo orientará en la unidad. Se le asignará un RN en cada turno para 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 ayudarlo en todo momento, y con gusto contestarán sus preguntas y le ayudarán a orientarse durante su estancia.

Terapeutas de salud mental

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

Equipo de gestión de casos/Planificación del alta

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

Terapeuta de recreación/expresión / Especialista en actividades

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

Dietistas clínicos

Los dietistas clínicos le ayudarán con sus necesidades alimenticias específicas durante su estancia en el hospital.

Personal de apoyo

Hay cientos de otros profesionales capacitados en el MidHudson Regional Hospital, incluyendo técnicos de laboratorio y rayos X, fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales, flebotomistas, farmacéuticos, transportistas, personal de limpieza y personal de servicios alimenticios.

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



Asegúrese de conocer a su equipo de atención.

Pídales a las personas que se identifiquen y le expliquen lo que hacen. Exigimos a todos los miembros del equipo de tratamiento que lleven sus tarjetas de identificación para que usted pueda reconocer quién le está atendiendo.

Asegúrese de que su equipo de tratamiento lo conozca.

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

Tome notas.

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

Asegúrese de entender por qué lo tratan.

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

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

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

Entienda sus medicamentos.

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

No ignore el dolor.

Avísele a su equipo de tratamiento cuando sienta dolor.

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

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

TODOS estamos para servirle.

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

Servicios para nuestros pacientes

Nutrición

Servimos comidas en nuestro comedor comunitario tres veces al día. Los servicios nutricionales se proporcionan en bandejas individuales específicas para la dieta prescrita por su médico. Respetamos las necesidades dietéticas religiosas y étnicas, y su profesional médico autorizado puede ordenar dietas especiales, como kosher y halal.

Alimentos/Refrigerios/Bebidas

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

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

Para garantizar el mantenimiento de las condiciones sanitarias, **no se permite guardar comida ni bebida en la habitación.**

Ropa

Es posible que se le proporcione ropa hospitalaria al ingresar. Puede usar ropa personal apropiada cuando haya una indicación clínica. Usar calzado con huella ayuda a evitar caídas. Debido al espacio limitado de almacenamiento, le recomendamos que guarde aquí solo tres (3) conjuntos 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 se permite traer almohadas, cobijas 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 intérpretes/asistencia auditiva y visual

Tenemos disponible asistencia gratuita de intérpretes para los pacientes con problemas de audición y para personas que hablan un idioma distinto al inglés. Hay disponible interpretación remota a más de 200 idiomas las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono y videollamada. Ofrecemos acceso a intérpretes de lengua de señas estadounidense (ASL, por sus siglas en inglés) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, usando videollamadas remotas. Con previo aviso, podemos organizar traducción presencial de ASL sin cargo. Hay disponibles versiones en braille de diversos documentos en el Departamento de Admisiones, el Departamento de Emergencias y las clínicas para pacientes ambulatorios.

Para recibir estos servicios, pida ayuda a su enfermero o llame al Departamento de Experiencia del Paciente a la extensión 35565.

Correo

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

Su nombre
MidHudson Regional Hospital
241 North Road
Poughkeepsie, NY 12601

Habitaciones de pacientes/Puertas de dormitorios

La mayoría de las habitaciones de la unidad son semiprivadas. El entorno está diseñado para favorecer la convivencia; sin embargo, la habitación semiprivada es un área compartida entre usted y su compañero de habitación. Los dormitorios son para las personas asignadas y no para visitar o socializar. Respete la privacidad de los demás.

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

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

Horario de la unidad

Se recomienda que los pacientes se levanten a las 7:30 a. m., hagan su higiene personal, se vistan y estén listos para el desayuno a las 8 a. m. El armario de 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. La preparación de las camas y la limpieza de las habitaciones deberían finalizar antes de las 9 a. m. para que pueda participar de manera óptima en la programación de la unidad.

Actividades de distracción

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

Servicios de salud espiritual

Nuestros capellanes certificados por la junta y practicantes de educación pastoral clínica de cuentan con capacitación profesional y clínica para servir como proveedores de salud espiritual, ofreciendo una presencia clínica, comprensiva y compasiva y acompañando a los pacientes, a sus seres queridos y a personal durante las épocas cambiantes de la vida. Los capellanes forman parte de su equipo de tratamiento y ayudan a las personas a entender cómo sus prácticas espirituales afectan a su salud y bienestar. Los capellanes están disponibles para ayudarle con sus preocupaciones éticas o religiosas particulares, administrar los sacramentos o ayudarle a llamar a su propio clérigo. No es necesario pertenecer a una tradición organizada, a un templo religioso, ni siquiera considerarse religioso para hablar con un capellán. Puede llamar a Servicios de Salud Espiritual a la extensión 18887.

Programa terapéutico

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

Contamos con muchos programas diferentes, y el tratamiento tiene un enfoque terapéutico general centrado en el desarrollo de habilidades de afrontamiento, la planificación de la seguridad y las habilidades basadas en la terapia dialéctico-conductual.

Reunión de planeación del tratamiento interdisciplinario

Los programas y actividades terapéuticas que ofrece el personal están orientados a proporcionarle las habilidades que desea desarrollar y se basan en una planificación del tratamiento dirigida en gran medida por usted. Le pediremos que firme un formulario de consentimiento para que el equipo de tratamiento pueda ponerse en contacto con los familiares o proveedores de servicios involucrados para obtener información adicional y coordinar la planificación del alta.

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

Televisión

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

Teléfono

Hay teléfonos de cortesía disponibles para uso de los pacientes.

Farmacia Molloy Medical Arts

La farmacia Molloy Medical Arts está ubicada en el complejo 207, en el segundo piso del pabellón Medical Arts, ubicado en 19 Baker Avenue, Poughkeepsie. Se puede acceder a través del atrio o la entrada del estacionamiento. Para su conveniencia, puede solicitar sus medicamentos recetados con antelación por teléfono y retirarlos cuando le den el alta.

Horario de atención:
De lunes a viernes
8:30 a. m. - 6:30 p. m.

Sábado
8:30 a. m. - 2 p. m.
Cerrado los domingos.
845.471.7455

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 fuera de la unidad.

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

Horario de visitas:

Diario

1 p. m. - 2 p. m.

6 p. m. - 7 p. m.

Uso de teléfonos celulares

NO se permite el uso de celulares en la unidad de salud mental para adultos hospitalizados y se guardarán en un casillero seguro durante las visitas.

Cajeros automáticos

Hay un cajero en el MidHudson Café, en el primer piso de Spellman.

Comidas

MidHudson Café

Situado en la planta baja de MidHudson Regional Hospital, el MidHudson Cafe ofrece una selección de platillos calientes y fríos, tanto gourmet como tradicionales, alimentos populares para llevar, pizza, comidas a la parrilla, sopas, ensaladas y sándwiches. Hay disponibles opciones frescas sin gluten, halal, kosher, orgánicas y veganas.

Horario de atención:

De domingo a sábado

De 7:00 a. m. a 7:30 p. m.

Máquinas expendedoras

Hay máquinas expendedoras en la primera y segunda planta de Spellman y en el vestíbulo del Departamento de Emergencias.

Tienda de regalos

Tanto si es un paciente como un visitante, nuestra tienda de regalos alegrará su día. Ofrecemos una variedad de regalos únicos y artículos prácticos para personas de todas las edades. Nuestra tienda de regalos está ubicada en el segundo piso del atrio, a la derecha de la recepción, y está abierta de lunes a viernes de 8 a. m. a 5 p. m. Ofrecemos entregas a habitaciones de pacientes si se solicita. No dude en comunicarse para obtener más información al 845.483.5768.

Los globos de látex no están permitidos en el hospital debido a las alergias. Dado que las flores y las plantas naturales pueden aumentar el riesgo de infecciones, no las traiga ni las envíe a nuestros pacientes de las unidades de cuidados intensivos y oncología.

Capilla interreligiosa

La capilla interreligiosa está ubicada cerca del final del corredor del atrio principal, antes de los elevadores de Spellman. Está abierta las 24 horas del día como un sitio silencioso de meditación y oración.

Se celebra la misa católica romana en la capilla en los siguientes días y horarios: martes, jueves y viernes al mediodía; la misa de los domingos es a las 10 a. m.

Hospitalidad kosher

La sala de oración judía está ubicada en el complejo de Servicios de Salud Espiritual en el segundo piso. Los artículos rituales están disponibles previa solicitud, a discreción del equipo de atención. En Mapplewood Hall hay habitaciones shabbos para los familiares de pacientes que no pueden viajar en el sabbat o en otros días sagrados. Llame a Servicios de Salud Espiritual a la extensión 18887.

Sala de oración musulmana

La sala de oración musulmana está ubicada en el complejo de Servicios de Salud Espiritual en el segundo piso. Los artículos rituales están disponibles previa solicitud, a discreción del equipo de atención. Puede llamar a Servicios de Salud Espiritual a la extensión 18887.

Estacionamiento

Contamos con estacionamiento libre para visitantes en el primer y segundo nivel del estacionamiento. También ofrecemos estacionamiento con valet gratuito en la entrada principal del atrio, de lunes a viernes de 6:30 a. m. a 8 p. m. (no está disponible los fines de semana ni los feriados).

Preparación para su alta

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

Entienda sus medicamentos

Mientras más conozca y entienda los medicamentos que toma, más fácil le será tomarlos correctamente, y así avanzar en el camino a la recuperación. Si tiene un familiar u otra persona que le ayude con sus medicamentos, les proporcionaremos esa información. Antes de que reciba el alta, es importante que averigüe exactamente cómo tomar sus medicamentos en casa desde la primera vez. Recuerde anotarlos. Además, recuerde informar a su médico de atención primaria de todos los cambios en sus medicamentos y sus medicamentos nuevos. Si no está seguro de cuándo tomar sus medicamentos en casa, pídale a su enfermero que le vuelva a explicar lo que no comprende. Recuerde anotar la información.

Obtenga sus medicamentos

Para su comodidad, las recetas pueden enviarse a la farmacia Molloy's Medical Arts Pharmacy antes del alta y recogerse al salir.

Horario de atención:

De lunes a viernes

8:30 a. m. - 6:30 p. m.

Sábado

8:30 a. m. - 2 p. m.

Cerrado los domingos.

845.471.7455

Antes de que deje de estar bajo nuestro cuidado:



Pregunte cuándo es su cita de seguimiento.



Conozca todos sus medicamentos y sus efectos secundarios.

Continuidad de su atención en WMCHealth

WMCHealth Physicians incluye los consultorios médicos de Advanced Physician Services y Bon Secours Medical Group. Estos consultorios abarcan a más de 700 médicos que brindan atención en más de 150 consultorios en toda la región de Hudson Valley. Las personas que no tienen un proveedor establecido de WMCHealth o que necesiten consultar a un nuevo proveedor por cualquier motivo pueden llamar al teléfono 833.329.0095 para que le recomienden un consultorio médico de la región.

Conozca más sobre los consultorios en wmchealth.org



Más de 700 médicos
están disponibles para brindarle atención.





WMC Health

WMCHealth Physicians
Advanced Physician Services
Westchester Medical Center Health Network



Bon Secours Medical Group
Westchester Medical Center Health Network

Acceso a sus registros médicos

Solicitar copias de los registros médicos

Puede solicitar una copia de sus registros médicos en cualquier momento. Para hacer la solicitud, llene un formulario de autorización para divulgar información médica protegida de WMC, que está disponible en wmchealth.org. El formulario de autorización puede enviarse por correo postal al MidHudson Regional Hospital.

MidHudson Regional Hospital
Attn: Health Information Management
241 North Road
Poughkeepsie, NY 12601
o envíelo por fax al 845.483.5099.

Use este enlace para solicitar registros médicos:
swellbox.com/wmchealth-wizard.html

Según se solicite, 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 que WMCHealth le cobre una cuota razonable para recuperar los costos de copiado, envío por correo y suministros usados para satisfacer su solicitud. Los pacientes recibirán una factura previa o un aviso de pago con sus registros (se aplica un descuento significativo si se solicitan copias electrónicas). Sin embargo, si el registro se entrega a un médico o proveedor de servicios de salud no se cobra cuota alguna.

Explicación de sus facturas médicas

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

Términos de uso común

- Coordinación de beneficios (COB):** Designación del pagador principal de los servicios cuando está cubierto por dos o más compañías aseguradoras, como Medicare y una compañía comercial. La COB evita la duplicación de pagos. Se le pedirá que elija cuál cobertura de seguros desea usar cuando sea admitido.
- Copago:** Una cuota que usted paga por un servicio específico, habitualmente al momento del servicio.
- Coaseguro:** parte de sus gastos médicos que usted es personalmente responsable de pagar. Por ejemplo, su seguro puede cubrir el 80 por ciento de una factura, mientras que usted paga el 20 por ciento restante.
- Deducible:** la cantidad que usted debe pagar cada año antes de que su seguro empiece a hacer pagos.
- Explicación de beneficios (EOB, por sus siglas en inglés):** esta no es una factura. La EOB muestra la cantidad facturada por su médico u hospital, cuánto cubre su seguro y cuánto debe usted.

Proceso de facturación

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

Tipos de coberturas

WMCHealth trabaja con muchas compañías aseguradoras privadas, así como con Medicare y Medicaid. Colaboraremos con su plan de seguro para determinar cómo se pagará su factura. Es importante que entienda los términos de su cobertura de seguro, ya que su plan puede tener requisitos especiales.

Medicare

Si tiene Medicare, llenará un formulario de pagador secundario de Medicare (MSP, por sus siglas en inglés) cuando se le admita.

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

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

Medicaid

Si tiene preguntas sobre su elegibilidad para Medicaid, llame al Departamento de Asistencia Financiera al 845.483.5406.

Proveedores de seguros comerciales

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

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

Pacientes con pago por cuenta propia y pagos

Si planea pagar sus facturas sin ayuda de Medicare ni de un proveedor de seguro comercial, usted recibirá directamente las facturas del hospital.

Cuando reciba la primera factura, llame al Departamento de Servicio al Cliente de Facturación del hospital al 914.493.2089 para acordar un plan de pago.

Asistencia financiera

Si no entiende su factura, comuníquese con el Departamento de Servicio al Cliente de Facturación al 914.493.2089.

Si necesita asistencia para pagar su factura, comuníquese con el Departamento de Asistencia Financiera al 845.483.5406. Un representante del paciente puede ayudarle y orientarlo hacia servicios que puedan ayudarle.

Pacientes agradecidos

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

Nomine a un Campeón de cuidados

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

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

Si desea reconocer la atención excepcional prestada por su(s) enfermero(s), visite [westchestermedicalcenter.org/daisy-award](https://www.westchestermedicalcenter.org/daisy-award).

Ayude a alguien más

Su generosidad desempeña un importante papel en el cumplimiento de nuestra misión de brindar acceso a atención compasiva y de alta calidad para todos, sin importar su capacidad de pago. El apoyo a MidHudson Regional Hospital amplía nuestra capacidad de proporcionar atención para cambiar y salvar la vida de adultos y niños de nuestra comunidad.

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

Oficina de Desarrollo de WMCHHealth
7 Skyline Drive, 3.º piso
Hawthorne, NY 10532

Si tiene alguna pregunta sobre las oportunidades de donación o desea obtener más información sobre su impacto, llámenos al 914.493.2575 o escriba un correo electrónico a [Foundation@ WMCHHealth.org](mailto:Foundation@WMCHHealth.org).
Gracias por ser una parte vital de nuestra misión.

Sea voluntario

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

Para obtener más información, visite [wmchealthjobs.org](https://www.wmchealthjobs.org) o llame al 845.483.5823.

Consejo Asesor de Pacientes y Familias

El Consejo Asesor de Pacientes y Familias aporta importantes comentarios sobre sus experiencias como pacientes para ayudarnos a seguir mejorando nuestros servicios. Estos voluntarios se reúnen con los directivos del hospital para ofrecer ideas y recomendaciones basadas en su atención o en la atención de un ser querido en el MidHudson Regional Hospital. Para obtener más información, visite [wmchealth.org/pfac](https://www.wmchealth.org/pfac).

Gracias por confiarnos su atención.

Directorio telefónico



¿Desea llamar desde el teléfono de su habitación?
Marque los 5 dígitos de la extensión.
Para hacer una llamada externa desde el teléfono de la habitación, **marque 9 + 1 antes del código de área y el número.**

Admisiones	18215
Servicio al cliente:	914.493.2089
Encargado de cumplimiento	35292
Asistencia financiera	845.483.5406
Información general	18211
Tienda de regalos	18210
Línea de atención de limpieza	17777
Asistencia Técnica de TI	35723
Registros médicos (Administración de Información Médica)	18152
Operador	0
Experiencia del paciente	35565
Información del paciente	18211
Autobuses de transporte público	845.473.8424
Trenes	1.800.METRO.INFO (1.800.638.7646)
Seguridad	18122
Servicios de salud espiritual	18887
Farmacia Molloy Medical Arts	845.471.7455
5 Spellman	845.431.8155
5 Thorne	845.431.8752

¡Agradecemos sus opiniones!

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

Le agradecemos por adelantado sus valiosas opiniones.



Consejos de resiliencia

1

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



2

Tómese tiempo todos los días para hacer algo por usted. El cuidado personal no es egoísta... ¡no se puede dar si no se tiene!



3

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



4

Sea implacable a la hora de seguir una rutina de alimentación, sueño y ejercicio. Mantener su cuerpo sano le dará la resistencia necesaria para superar los momentos difíciles cuando lo necesite.



5

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



6

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



Línea para suicidio y crisis 988

Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o inicie un chat en 988lifeline.org/chat (los mensajes de texto y el chat están disponibles en inglés y español)

Mi equipo de tratamiento

Mi médico (Dr.) es: _____

Mi enfermero practicante (NP) es: _____

Mis enfermeros son: _____

Mi técnico de salud mental es: _____

Mi planificador del alta es: _____

El terapeuta de recreación (RT)/ terapeuta de expresión (ET) / especialista en actividades (AS) es: _____

Mis técnicos en atención al paciente son (PCT): _____

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

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)



¿Lleva al día 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.WMCHHealth.org/guide).

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

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



MidHudson Regional Hospital
241 North Road
Poughkeepsie, NY 12601