

Cambios en la Elegibilidad Hacen el Proceso Más Fácil

Usted podrá notar algunos cambios en las reglas y el horario de los centros de elegibilidad. Algunos centros estarán abiertos hasta más tarde. Las reglas para cuándo necesita renovar su estatus de elegibilidad con el Harris County Hospital District (HCHD) también han cambiado.

Centro nuevo

Se ha abierto un nuevo centro de elegibilidad en el Centro de Salud Acres Homes. Este reemplaza el que cerró el que estaba al frente de este Centro de Salud.

Horario nuevo:

Los siguientes centros de elegibilidad estarán abiertos desde las 8 a.m. hasta las 7 p.m. durante los siguientes días:

Lunes

Centro de Elegibilidad Strawberry

Martes

Centro de Elegibilidad Southwest

Miércoles

Centro de Elegibilidad South Loop

Jueves

Centro de Elegibilidad East Mount Houston

“Los centros de elegibilidad han extendido sus horas para unirse con aquellos centros de salud que están abiertos hasta más tarde. Queremos que las cosas sean más fáciles para los pacientes,” dijo Vania Duckett, Directora de Servicios de Elegibilidad del Paciente.

Cambios para pacientes de Medicare

Otro cambio en la elegibilidad afecta a pacientes de Medicare. Los pacientes en Medicare ahora necesitan renovar su elegibilidad para la Tarjeta Dorada cada dos años, en lugar de cada año.

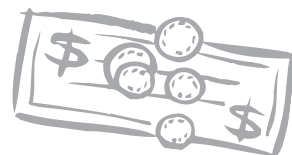
Para más información sobre elegibilidad, llame al 713-566-6691.



Calculador en Línea de Internet

El departamento de elegibilidad ha añadido un calculador en la línea de Internet para que usted pueda ver su programa de pago usando la Tarjeta Dorada o communityone. Visite nuestro sitio “En Español” de Internet en www.hchdonline.com, haga un “click” en Patient Information “Información del Paciente” y elija Gold Card/Online Calculator o communityone/Online Calculator. Cuando haya seleccionado el calculador, se le harán tres preguntas.

1. ¿Cuántas personas hay en su familia?
2. Su ingreso mensual total (La cantidad ganada antes de impuestos y gastos).
3. ¿Tiene Medicare?



Después de responder a las preguntas, haga un “click” sobre el botón SUBMIT para entregar información. Entonces se le mostrará cuál será su pago cuando visite los centros de salud del HCHD, sus farmacias, clínicas u hospitales.

Para más información sobre elegibilidad, llame al 713-566-6691.

Datos de Corazones Saludables

La enfermedad al corazón es la causa principal de muerte en los Estados Unidos. Alta presión sanguínea, insuficiencia cardíaca, el endurecimiento de las arterias y la embolia son todas enfermedades del corazón. Muchos tipos de enfermedades cardíacas pueden prevenirse.

Algunos aspectos que podemos controlar, tratar o prevenir para detener las enfermedades cardíacas son:

- ✓ Alta presión sanguínea
- ✓ Fumar tabaco
- ✓ Colesterol alto
- ✓ Inactividad física
- ✓ Obesidad
- ✓ Diabetes
- ✓ Estrés
- ✓ El uso de drogas y alcohol

Otros factores que no podemos controlar son:

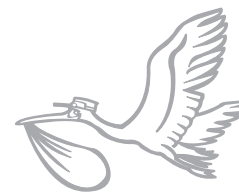
- ✓ La edad
- ✓ Sexo (hombre o mujer)
- ✓ Raza



- ✓ Historia familiar
 - ✓ Embolias o previos ataques al corazón
- Para disminuir sus riesgos de tener enfermedades cardíacas:**

- ✓ Sepa cuáles son sus factores de riesgo.
- ✓ No fume y evite el humo del cigarro de otras personas.
- ✓ Controle su presión arterial.
- ✓ Coma una dieta saludable- baja en grasas, colesterol y sal.
- ✓ Manténgase físicamente activo.
- ✓ Controle su peso.
- ✓ Visite a su médico regularmente.
- ✓ Siga las ordenes de su doctor para tomar sus medicinas.

Para mayor información, llame a Pregunte a su Enfermera al 713-633-CALL (2255).



BREVES DE SALUD:

Futuros Sanos

Pasos a tomarse para un parto saludable

El Distrito Hospitalario del Condado de Harris ofrece clases prenatales gratis y muy divertidas. Estas ayudan a las mamás a estar preparadas para el embarazo y el parto.

El cuidado prenatal empieza antes de la concepción. Si usted planea embarazarse, cuídese y visite a su doctor. Su doctor querrá estar seguro que su cuerpo este saludable para el embarazo. Si usted está embarazada, visite a su doctor inmediatamente. La atención medica que reciba puede ayudarle a tener un bebé sano.

Para un bebé saludable, siga estos pasos sencillos antes y durante el embarazo:

- ✓ Reduzca el estrés.
- ✓ No fume.
- ✓ No use drogas ni alcohol.
- ✓ Tome solamente medicinas aprobadas por su doctor.
- ✓ Coma saludablemente.
- ✓ Tome vitaminas prenatales con ácido fólico.
- ✓ Manténgase físicamente activa.
- ✓ Asista a las clases prenatales.

Para más información, llame al 713-566-6292.

Esta publicación se co-produce con el Departamento de Servicios de la Promoción de la Salud para los pacientes del Distrito de Hospitales del Condado de Harris. Toda la copia española es proporcionada por los Servicios de la Interpretación de HCHD. Para hacer preguntas o comentar sobre el contenido, póngase en contacto con Beth Gullett vía correo electrónico a beth_gullett@hchd.tmc.edu o por teléfono al 713-566-6936.

Comida Rápida (Fast Food)

Nuestras vidas están más ocupadas que nunca. Cuando tenemos un programa muy agitado, buscamos comida rápida (fast food) en los restaurantes. La mayoría de nosotros sabemos que la comida rápida no es la mejor elección para la dieta. Lo bueno es que los locales de comida rápida han incorporado a su menú alimentos más saludables. Se le sugiere estas alternativas para que su próxima comida rápida sea más saludable:

- ✓ En vez de comer alimentos fritos, trate cosas al horno, asadas, hervidas o cocinadas a la parrilla.

- ✓ No use mayonesa o otras salsas extras con sus comidas.
- ✓ Pruebe una ensalada, pero use solamente la mitad del aderezo para ensalada.
- ✓ Las sodas contienen muchas calorías y azúcar. Tome soda de dieta, té helado sin azúcar, leche con bajo contenido de grasa, jugos del 100 porcentaje o agua.

Comer comida rápida que sea saludable no es difícil, pero hay que hacer pequeños cambios para una vida más sana.



Precaución para el Cáncer

El cáncer afecta a cada uno diferente. Se lo puede encontrar en muchas partes del cuerpo, tales como los pechos, próstata, pulmón y aún en el cerebro. Los científicos no están seguros como empieza el cáncer. Hay cosas que usted puede hacer para reducir las posibilidades para que éste se desarrolle. He aquí como:

1. Haga ejercicios por 30 minutos como mínimo de 3 a 5 días por semana.
2. Coma una dieta rica en fruta fresca y vegetales.
3. Deje de fumar.
4. Tome menos alcohol.
5. Cuando salga afuera use protectora contra el sol.
6. Hable de este tema con su doctor.

Si el cáncer ha afectado a alguien en su familia, usted puede estar a alto riesgo. Es importante hablar con su doctor sobre su riesgo de cáncer. Existen signos de precaución que debería conocer acerca del cáncer.

Recuerde la palabra en el inglés de CAUTION:

- C** = Cambio de las heces fecales o de la vejiga de la orina
- A** = Una herida que no desaparece
- U** = Sangrado o desecho inusual
- T** = Tejido del seno (pecho) que se hace más grueso o abultado
- I** = Indigestión o dificultad para tragar
- O** = Visibles cambios en una verruga o lunar
- N** = Constante tos o ronquera.

Si tiene preguntas o le gustaría aprender más acerca del cáncer, llame al Centro de Recursos del Cáncer de Ben Taub al 713-873-2556 o al Centro de Recursos del Cáncer de LBJ al 713-566-4008.

Guía Telefónica para Pacientes



Línea de Citas

Llame para hacer citas en cualquier localidad.
713-526-4243

Pregunte a Su Enfermera

Línea de ayuda 24 horas del día.
713-566-6437

Ben Taub General Hospital

713-873-2000

Línea de información para Servicio Comunitario

713-566-6064

Línea de Información para “Health Call”

713-715-2800

LBJ General Hospital

713-566-5000

Oficina para Cuentas de Pacientes

713-566-6600

Clases para Educación de Pacientes

713-566-6292

Oficina para Elegibilidad de Pacientes

713-566-6691

Quentin Mease Community Hospital

713-873-3700