



Mercy Care Advantage es un plan de HMO SNP que tiene contrato con Medicare y con el Programa Medicaid de Arizona. La inscripción en Mercy Care Advantage depende de la renovación del contrato. Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Comuníquese con el plan para obtener más información. Debe recibir toda la atención de rutina de parte de los proveedores del plan. Esta información de salud es de carácter general y no debe remplazar las instrucciones o la atención del médico. Siempre consulte con el médico u otro proveedor de atención médica para obtener información sobre sus necesidades de atención médica particulares.

Mercy Care, que realiza operaciones comerciales como Mercy Care Advantage (HMO SNP), cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Mercy Care d/b/a Mercy Care Advantage (HMO SNP) complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Mercy Care d/b/a Mercy Care Advantage (HMO SNP) 遵守適用的聯邦民權法律規定，不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而歧視任何人。

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-624-3879** (TTY: **711**).

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-877-436-5288** TTY: **711**。



4755 S. 44th Place
Phoenix, AZ 85040

Información de prevención
o de bienestar y salud



mercy care
advantage
HMO SNP

Transición en la atención



Cómo prepararse para su internación en el hospital

Una hospitalización es una transición de su atención diaria habitual.

Aunque ir al hospital puede ser estresante, usted puede **seguir ciertos pasos para prepararse**. Esperamos que este folleto le sea útil para cuando usted y sus cuidadores comiencen a **planificar su próxima hospitalización**.

Las 10 mejores formas de evitar una hospitalización

Paquete previo a la internación

- Puede recibir un paquete con documentos o una llamada telefónica del hospital antes de su internación planificada (que a menudo se llama carta o llamada telefónica previa a la internación). Esta información lo ayudará a saber lo siguiente:
- Las pruebas que pueden ser necesarias antes de que lo internen.
 - El lugar al que debe dirigirse el día de su internación.
 - La hora a la que debe llegar al hospital.
 - El horario de visitas para su familia y sus amigos.

Entre los elementos que debería llevar al hospital se mencionan los siguientes:

- Identificación de miembro de Mercy Care Advantage (HMO SNP)
- Alguna otra identificación adicional (por ejemplo, licencia de conducir o tarjeta de identificación estatal)
- Una lista de sus médicos, incluido su PCP.
- Los números de teléfono de los miembros de su familia, cuidadores u otros contactos de emergencia.
- Una lista de sus medicamentos o alergias a alimentos.
- Los nombres de sus medicamentos, vitaminas, productos a base de hierbas y productos de venta libre que tome (incluida la frecuencia y la cantidad).
- Instrucciones anticipadas.*
- Anteojos, dentaduras o audífonos.
- Productos de cuidado personal como cepillo de dientes, pasta dental, cepillo para el pelo, etc.
- Su manta preferida o una almohada cómoda.
- Periódicos, revistas o libros.
- Teléfono celular y cargador (consulte si es seguro usar su teléfono celular).

Entre los elementos que no debería llevar al hospital se mencionan los siguientes:

- Frascos de medicamentos (salvo que se le pida traerlos).
- Objetos de valor (por ejemplo, billetera y joyas).
- Equipos médicos que usa en su hogar.

Durante su estadía en el hospital, recuerde lo siguiente:

- Mercy Care Advantage le informará a su PCP si lo interna otro médico.
- El enfermero de revisiones concurrentes de Mercy Care Advantage controlará su progreso mientras esté en el hospital para que tenga un plan de atención actualizado cuando se vaya a su casa.

Controle su propio tratamiento

Recuerde que tiene derecho a hacer preguntas sobre su afección y tratamiento. Es buena idea anotar las preguntas o inquietudes que tenga a medida que van surgiendo. Si tiene una lista de preguntas, ya estará listo para hacérselas al médico o enfermero cuando lo visiten. Si no le quedó en claro cierta información, pida que se la repitan. Si es una persona sorda o con dificultades auditivas, puede solicitar un intérprete de lenguaje de señas.

*Si aún no tiene instrucciones anticipadas, pídale información al respecto a su médico o al personal del hospital. Asegúrese de que su PCP y otros proveedores incluyan una copia de sus instrucciones anticipadas en sus registros médicos.

Esté preparado para el alta

Es aconsejable que haga muchas preguntas para despejar dudas antes de irse del hospital. Estas son algunas de las preguntas que debe tener en cuenta:

1. ¿A dónde iré luego de dejar el hospital?
2. ¿Qué medicamentos debo tomar y cómo los consigo?
3. ¿Cómo tomo mis medicamentos?
4. ¿Me harán falta suministros o equipos médicos especiales?
5. ¿Qué síntomas deberían llamar mi atención cuando esté en casa?
6. ¿A quién debo llamar si me surge algún problema?
7. ¿Ya programé una consulta para ver a mi médico dentro de los dos días posteriores al alta?
8. ¿Le di a mi enfermero de Mercy Care Advantage mi información de contacto actual? (Esto resulta sumamente importante si va a estar en un lugar diferente luego de su internación).



Manténgase activo y saludable

Su cuerpo necesita una buena alimentación y ejercicio para funcionar bien. Cuando está saludable, se ve bien y se siente bien. Los hábitos poco saludables como comer de más, fumar o beber alcohol repercuten negativamente en su salud. Tenga como objetivo una mejor salud realizando lo siguiente:

1. Vea a su PCP al menos una vez al año y cuando lo necesite.
2. Tome sus medicamentos según lo indicado.
3. Respete la dieta que le sugiere su médico, como las comidas con bajo contenido de azúcar, sodio, grasas, etc.
4. Haga ejercicio a diario.
5. Duerma lo suficiente.
6. Evite las bebidas alcohólicas y las drogas recreativas.
7. Mejore su bienestar psicológico.
8. Siga sus pasiones.
9. Realice pequeños cambios en su vida que puedan tener un gran impacto.
10. Familiarícese con el sistema de atención médica para que se sienta seguro a la hora de tomar decisiones sobre su salud.

Para consultas sobre su salud o transiciones en la atención, llame a su Médico de atención primaria (PCP), a su administrador de casos o al Departamento de Servicios para miembros de Mercy Care Advantage. Puede comunicarse con el Departamento de Servicios para miembros de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los 7 días de la semana. **602-586-1730** o **1-877-436-5288** (TTY/TDD **711**).

www.MercyCareAdvantage.com

H5580_E_18_090_C