

Primavera 2023

# Health letter



¡Cuide su salud y gane una recompensa! Si ve este símbolo, vaya a [metroplusrewards.org](https://metroplusrewards.org) para saber cómo puede conseguir las recompensas para afiliados.

## ¿Tiene el asma bajo control?



Los exámenes son una parte importante del cuidado del asma. Durante el examen, su médico comprobará si el asma está bajo control. Su médico podría hacerle preguntas sobre:

- **Sueño.** ¿Algún síntoma le despierta mientras duerme?
- **Medicamento de rescate o de alivio rápido.** ¿Cuántas veces al día usa estos medicamentos?
- **Ejercicio.** ¿Ha tenido algún síntoma durante el ejercicio?

### Sepa usar sus medicamentos

¿Sabe tomar su medicación y usar su inhalador? Pida ayuda a su médico. También puede **ver este video**. Algunas personas usan un inhalador con cámara espaciadora. La cámara espaciadora ayuda a que llegue más medicamento a los pulmones. Pregunte a su médico si debe usar una cámara espaciadora.

### Reporte cualquier efecto secundario

Anote cualquier efecto secundario para poder comunicárselo a su médico. Es posible que su médico le cambie la dosis o le haga probar un medicamento diferente.

### Pida las reposiciones con tiempo

Asegúrese de siempre tener suficientes medicamentos para el asma. Pida las reposiciones durante su visita. Si viaja, lleve medicamentos extra por si se retrasa su regreso.



## ¿Tiene un plan de acción contra el asma?

Pídale a su médico que le ayude a elaborar un **plan de acción contra el asma**. Lleve una copia del plan de acción contra el asma a cada visita.

[VISÍTENOS EN METROPLUS.ORG](https://metroplus.org)

¿Habla otro idioma que no sea el inglés? MetroPlusHealth cuenta con personal de Servicio de Atención al Afiliado que habla su idioma. Si necesita ayuda para programar una cita, llame al Departamento de Servicio de Atención al Afiliado al **800.303.9626 (TTY: 711)**.

# ¿Ha programado una visita de control pediátrico?

**Las visitas de control pediátrico** ayudan a mantener a su hijo/a sano/a. Durante el examen, el médico revisará la estatura, el peso, la audición y la vista de su hijo/a. El objetivo es detectar cualquier problema de salud y tratarlo antes de que se agrave.

Su hijo/a puede recibir vacunas durante el examen. Las vacunas ayudan a proteger a su hijo/a de las enfermedades. Si su hijo/a no se vacunó a la edad recomendada, no es necesario que vuelva a empezar. Su hijo/a recibirá una vacuna en su próxima visita.

El médico también puede hacerle a su hijo/a un análisis para la detección de plomo. El plomo puede causarle problemas de aprendizaje y de

conducta a los niños. El análisis para la detección de plomo revela cuánto plomo tienen en la sangre. Si el análisis detecta plomo en la sangre de su hijo/a, es posible que necesite más pruebas y tratamientos.

Puede hacer cualquier pregunta durante la visita de control pediátrico. Si hay algo que no entienda, pregunte.



## Cómo ganar una recompensa de afiliado



Complete las 6 visitas de control pediátrico en los primeros 15 meses por \$60. Gane \$20 por realizar 2 visitas de control pediátrico entre los 16 y los 30 meses de edad. ¡Programa una cita hoy mismo!

## ¿Qué hacer tras una hospitalización?

Cuando un paciente sale del hospital tras una operación de corazón, trabaja con su médico para controlar su estado. Lo mismo ocurre con las personas que abandonan el hospital tras recibir tratamiento para la depresión o el abuso de sustancias.

Aquí hay algunos consejos para tener una buena recuperación:

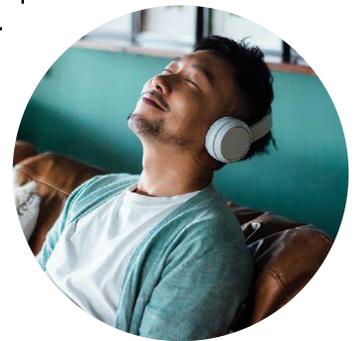
- 1. Busque más información sobre sus medicamentos.** Anote los medicamentos que deberá tomar y cuándo debe tomarlos. Si tiene algún efecto secundario, hable con su médico. Es posible que le cambien la dosis.
- 2. Sea paciente.** Puede que no se sienta mejor de inmediato. Lleve un registro de cómo se siente y compártalo con su médico.

### 3. Manténgase al día con su tratamiento.

Acuda a todas las citas médicas y sesiones de terapia. Tome su medicación según lo prescrito.

### 4. Reconozca sus límites.

No planee demasiadas cosas a la vez. También es importante dedicarse tiempo a uno mismo. Programe tiempo para hacer ejercicio, escuchar música o comer con un amigo. Estas actividades le ayudarán a mantener sus niveles de estrés bajo control.



## El programa EPSDT mantiene la salud de sus hijos

EPSDT (siglas en inglés de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos) es un programa que le ayuda a sus hijos a mantenerse sanos. Si sus hijos tienen 21 años o menos, serán inscritos en este programa. Más información sobre el **EPSDT**.

¿Necesita encontrar un proveedor de MetroPlusHealth o programar una cita?

Llame al Servicio de Atención al Afiliado al **800.303.9626 (TTY: 711)** o visite **metroplus.org**.

# Protéjase y proteja a sus seres queridos de una sobredosis



En la ciudad de Nueva York mueren demasiadas personas por sobredosis. En 2022, se produjeron más de 3000 muertes por sobredosis. Más que nunca antes.

**Hay buenas noticias:** todo el mundo puede formar parte de la solución. ¿Cómo? Conociendo los peligros y compartiendo los datos con sus seres queridos. Esto es lo que debe saber.

## Conozca los riesgos

Alrededor del 80 % de las muertes por sobredosis en la ciudad están relacionadas con el fentanilo. Esta droga es un opiode peligroso. Es hasta 50 veces más fuerte que la heroína. En ocasiones, los médicos recetan fentanilo para tratar el dolor. Pero la gente también puede comprar esta droga ilegalmente.

La heroína, la cocaína y la metanfetamina suelen estar mezcladas con fentanilo. Pero el fentanilo no se puede ver, saborear ni oler. Así que es fácil tomar una mezcla mortal sin siquiera saberlo. Combinar drogas de la calle con medicamentos recetados tampoco es seguro.

## Pida ayuda

Si tiene problemas con el consumo de drogas, está bien pedir ayuda. La adicción puede tratarse. Pregunte a su médico sobre opciones como:

- Medicamentos contra el síndrome de abstinencia y la ansiedad.
- Terapia.
- Programas de apoyo.

## Recursos locales

Para obtener información gratuita y derivaciones para tratamientos, llame al **800.662.HELP (800.662.4357)** a cualquier hora del día. También puede enviar un mensaje de texto con su código postal al **435748** para encontrar ayuda cerca de usted. En las farmacias de la ciudad de Nueva York hay kits gratuitos de rescate para sobredosis. Averigüe dónde puede conseguir un **kit de rescate**.

## ¿Su hijo/a necesita ayuda con el abuso de sustancias?

El abuso de sustancias es el consumo indebido de sustancias ilegales o legales. Puede causar problemas en el trabajo, en la escuela y en las relaciones.

¿Cree que su hijo/a puede estar consumiendo drogas? Preste atención a estas señales:

- Pérdida de interés en las cosas que le solían gustar.
- Mentir sobre lo que hace y adónde va.
- No tener mucha energía o tener demasiada energía.
- Ausencias escolares.
- Problemas con los profesores y las calificaciones.



## Ayuda disponible

MetroPlusHealth dispone de muchos tipos de **servicios de apoyo**. Si cree que su hijo/a necesita ayuda con el alcohol o las drogas, no espere más. Llame al médico de su hijo/a. También puede encontrar servicios y recursos en **NYC Well**. Para más información, llame al **888.692.9355**.



**¿ESTÁ AL DÍA CON LAS VACUNAS?** Si aún no lo ha hecho, vacúnese contra la gripe y contra el COVID-19 y póngase los refuerzos. Recibirá una recompensa para afiliados de \$10 por vacunarse contra la gripe. Además, pregunte a su médico cuándo debe vacunarse contra la neumonía y el herpes zóster.

# Aproveche al máximo su medicación para la diabetes

Puede mantenerse saludable aunque tenga **diabetes**. Una forma es mantener la glucemia bajo control. Esto ayuda a prevenir o retrasar problemas de corazón, riñones y ojos.

Algunas personas pueden mantener la glucemia en el nivel deseado con dieta y ejercicio. Otros necesitan tomar medicamentos.

Si toma medicamentos, siga las instrucciones. Estas son algunas cosas que debe saber:

- Cuánto tomar.
- Con qué frecuencia tomarlo.
- Si debe tomarlo con alimentos.
- Qué hacer si se le olvida tomar una dosis o la toma tarde.
- Efectos secundarios que pueda presentar.
- Qué hacer si presenta efectos secundarios.

Los medicamentos para la diabetes funcionan mejor cuando también come alimentos sanos y hace ejercicio. ¿Tiene otros problemas de salud, como hipertensión o colesterol alto? Si es así, pregúntele a su médico cómo controlarlos.



## Podemos ayudarle a controlar la diabetes

Los administradores de atención de MetroPlusHealth están disponibles de lunes a sábado, de 9 a. m. a 5 p. m. Llame al programa de Gestión de la Atención de la Diabetes al **800.303.9626** (TTY: 711).

## ¿Por qué utilizar MyChart?

MyChart es un portal en línea gratuito que le ayuda a gestionar su información de salud. Utilice el portal en cualquier momento para programar una cita o solicitar la reposición de un medicamento. También puede consultar los resultados de sus exámenes y enviar un mensaje al consultorio de su médico. ¡Regístrese hoy mismo en MyChart!



## Actualización del plan de farmacia

**NYRx** es un plan de farmacia de Medicaid que empezó a cubrir sus recetas a partir del 1 de abril. No necesitará una tarjeta de identificación nueva. NYRx cubre la mayoría de los medicamentos y suministros. Para más información, llame a la línea de ayuda de Medicaid del estado de Nueva York al **855.648.1909**.