

Health letter



¡Cuide su salud y gane una recompensa! Cuando vea este símbolo, visite metroplusrewards.org para conocer cómo obtener una recompensa para afiliados.

Las mamografías ayudan a detectar el cáncer de mama

El cáncer de mama es una enfermedad tratable cuando se detecta a tiempo. La mejor manera de detectar el cáncer de mama en una fase temprana es hacerse mamografías con regularidad.

¿Cómo es hacerse una mamografía?

Una máquina de rayos X presiona cada mama entre 2 paneles antes de tomar la imagen. Se siente una leve presión. Sin embargo, solo dura unos segundos.

¿Qué debo tener en cuenta al prepararme para una mamografía?

No lleve loción, perfume ni desodorante bajo los brazos o en los pechos el día del examen. Estos productos pueden dificultar la visualización de las radiografías. Además, comunique al técnico de rayos X si usted está amamantando o si es posible que esté embarazada.

¿Cuándo debo hacerme una mamografía?

A continuación, se indica cuándo deben hacérsela las mujeres que tienen un riesgo promedio:

- Desde los 40 a los 44: puede hacerse una mamografía una vez al año.
- Desde los 45 a los 54: hágase una mamografía una vez al año.
- Desde los 55 en adelante: siga haciéndose mamografías una vez al año. O puede hacerse una cada dos años. Su médico podrá asesorarla.



Cómo reducir el riesgo

Algunas cosas pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar cáncer de mama. Lea estas **5 estrategias de estilo de vida**.

Gane una recompensa de \$20

Hágase la mamografía y gane una recompensa de \$20. Para avisar que se realizó la mamografía, haga clic aquí.



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

¿Habla otro idioma que no sea 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 del Servicio de atención al afiliado al **800.303.9626 (TTY: 711)**.

Vivir con lumbalgia

La lumbalgia es un problema frecuente. Puede causar desde dolor leve hasta dolor intenso. La lumbalgia puede estar causada por un esfuerzo, un esguince o una lesión alrededor de la columna vertebral. Otras causas son la artritis, los problemas de discos o las fracturas. Sin embargo, algunos dolores de espalda están causados por el estrés, el sobrepeso o el sedentarismo.

En la mayoría de los casos, no es necesario acudir al médico para tratar el dolor de espalda. ¿Por qué es así? El dolor de espalda suele desaparecer en unos días sin ningún tratamiento. Pero hay cosas que pueden ayudar hasta que se mejore. Cuando tenga dolor de espalda, haga ejercicios de estiramiento. Además, retome su actividad normal tan pronto como pueda. Permanecer demasiado tiempo en la cama puede agravar el dolor de espalda. Pregunte a su médico si puede tomar un analgésico de venta libre como el ibuprofeno. Esto puede ayudar a aliviar el dolor y reducir la inflamación.

Si el dolor de espalda no mejora al cabo de unos días, consulte a su médico.



Cuide su espalda

Para obtener consejos útiles sobre cómo tratar el dolor de espalda, **vea este video**.

¡Es hora de vacunarse contra la gripe!

Todas las personas a partir de los 6 meses deben vacunarse contra la gripe todos los años, incluidas las mujeres embarazadas.

Un buen momento para vacunarse contra la gripe es en septiembre u octubre. Pero, aunque se vacune contra la gripe más adelante, sigue siendo recomendable. Para encontrar un centro de vacunación contra la gripe, **haga clic aquí**.

Es posible que también necesite una vacuna contra la neumonía. Consulte a su médico sobre las vacunas que necesita y cuándo debe ponérselas.

Proteja a su familia y a usted de los gérmenes al lavarse las manos con frecuencia. Si no hay agua disponible, utilice desinfectante de manos. Además, procure no acercarse a personas enfermas.



Gane una recompensa de \$10



Notifique su vacunación contra la gripe para recibir una recompensa de \$10. Además, reciba todas las vacunas y refuerzos contra el COVID-19.

Recordatorio de la encuesta CAHPS. Revise su correo para ver si recibió la encuesta de Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Atención (CAHPS). Complete la encuesta para indicar si MetroPlusHealth y sus médicos satisfacen sus necesidades.

Ayuda para la depresión

La depresión es un problema de salud grave. Puede influir en su estado de ánimo y sus pensamientos. Cuando una persona se siente deprimida, puede ser difícil encontrar una mejoría.

La depresión provoca muchos **síntomas**. Aquí presentamos algunos signos comunes:

- Sentir tristeza o una sensación de vacío
- Tener dificultades para dormir
- Sentir ansiedad
- Perder el interés por las cosas que antes le gustaban
- Sentirse inútil
- Tener problemas para pensar

¿Ha tenido síntomas durante más de 2 semanas? Consulte a su médico. La depresión se puede tratar. Su médico le ayudará a encontrar el tratamiento más adecuado para usted.

Los medicamentos para la depresión se denominan antidepresivos. Existen muchos tipos de antidepresivos. La terapia también puede ayudar.

MetroPlusHealth también ofrece Consultas virtuales. Reciba atención en cualquier momento y lugar por teléfono o por videoconferencia. Más información sobre la **consulta virtual**.



Línea de ayuda en caso de crisis y para la prevención del suicidio: 988

Si está pensando en autolesionarse o en hacer daño a otras personas, llame o envíe un mensaje de texto al **988** o al **800.273.TALK (8255)** para obtener ayuda inmediata. También puede hablar con especialistas ingresando a **988lifeline.org**. Este servicio gratuito está disponible todos los días a toda hora.

Ayude a prevenir el cáncer cervical

La causa más frecuente de cáncer de cuello uterino (cervical) es la infección por el **virus del papiloma humano (VPH)**. Se puede contraer el VPH al tener relaciones sexuales con alguien que tenga el virus. Sin embargo, no todas las infecciones causadas por este virus se convierten en cáncer. El VPH puede desaparecer solo. Tan solo determinados tipos de VPH pueden provocar cáncer cervical. Puede reducir el riesgo de cáncer cervical si se vacuna contra el VPH.

Estas son las recomendaciones de los **CDC**:

- Niños(as) de 11 a 12 años: 2 dosis. Las dosis se administran con un intervalo de 6 meses.
- Adolescentes y adultos jóvenes de 15 a 26 años: reciben 3 dosis. Las dosis se administran a lo largo de 6 meses.

También hay una vacuna para adultos de entre 27 y 45 años. Hable con su médico para decidir si es necesario. Para obtener más información sobre el cáncer cervical, **responda a nuestro cuestionario**.

Es posible que no necesite antibióticos

Cuando tenga un **resfriado** o la **gripe**, querrá sentirse mejor cuanto antes. Sin embargo, pedir al médico que le recete antibióticos no servirá de nada. Los antibióticos no sirven para los resfriados ni para la gripe. Tomar antibióticos cuando no se necesitan puede hacer más fuertes a las bacterias. **Las bacterias pueden adquirir resistencia**. Esto significa que los antibióticos dejarán de hacer efecto.



¿ESTÁ AL DÍA CON SUS VACUNAS? Vacúnese contra la gripe y reciba todas las vacunas y refuerzos contra el COVID-19 si aún no lo ha hecho. **Notifique su vacunación contra la gripe** para recibir una recompensa de \$10. Además, pregunte a su médico cuándo debe vacunarse contra la neumonía y el herpes zóster.

Anímesese a dejar de fumar

Dejar de fumar no es fácil. Pero si miles de personas pueden hacerlo, usted también.

Los programas de deshabituación tabáquica pueden ayudarle a dejar el hábito. No obstante, encontrar una razón propia para dejar de fumar puede ayudarle en los momentos difíciles. Aquí encontrará algunos puntos para reflexionar:

Su salud

Dejar de fumar reduce el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, enfermedades pulmonares y cáncer. Pero no tiene por qué esperar para disfrutar de una buena salud. ¿Sabía que su cuerpo empieza a curarse después de dejar de fumar? La tensión arterial baja a los 20 minutos del último cigarrillo.

Su dinero

Fumar no es nada barato. Piense en todo lo que podrá hacer con sus **ahorros cuando deje de fumar**. En Nueva York, un paquete de cigarrillos cuesta unos \$15. Si fuma un paquete todos los días, puede suponer unos \$450 al mes.



Su familia

El humo pasivo puede causar problemas de salud a sus seres queridos. Y puede arrebatárle de ellos a una edad temprana. En promedio, los fumadores mueren 13 años antes que los no fumadores.

**¿Quiere dejar de fumar?
Comience hoy.**

Ingrese a smokefree.gov o nysmokefree.com para conseguir ayuda. También puede obtener ayuda llamando a la Línea para dejar de fumar del estado de Nueva York al **800.697.8487**. Para recibir parches o pastillas de nicotina GRATIS, llame al **311** o al **866.697.8487**.

¿Le toca someterse a una colonoscopia?

La colonoscopia puede ayudar a su médico a detectar cualquier tipo de problema en el colon. También se utiliza para detectar el **cáncer colorrectal**. Este estudio puede detectar el cáncer colorrectal en una fase temprana. En este caso puede ser más fácil de tratar. También puede prevenir el crecimiento del cáncer mediante la detección y extirpación de pólipos.

Las personas con un riesgo promedio se deben realizar el estudio a partir de los 45 años. Las personas con mayor riesgo de cáncer colorrectal se lo deben empezar a realizar antes. Hable con su médico para saber cuándo debe hacerse una colonoscopia.



Tome la iniciativa

¿Cómo puede reducir el riesgo de cáncer colorrectal? Una manera de hacerlo es ejercitándose. Conozca más **consejos de vida saludable**.