

Otoño de 2023



WellBeing



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

Es hora de vacunarse contra la gripe

Miles de personas sufren de gripe cada año. Suele comenzar con fiebre, dolor muscular, de garganta y tos. Vacunarse contra la gripe todos los años puede ayudar a prevenirla.

Las personas mayores de 65 años son más propensas a sufrir problemas de salud graves cuando contraen la **gripe**. La gripe puede provocar una **neumonía**, infartos y, también, accidentes cerebrovasculares. Con el paso de los años, el sistema inmune se debilita. Esto dificulta su lucha contra la gripe.

Intente vacunarse contra la gripe en septiembre u octubre. Además, consulte a su médico sobre las vacunas contra la neumonía y el **herpes zóster** y póngase todas las vacunas contra el COVID-19.

¿Necesita más razones para vacunarse contra la gripe? Un estudio reciente indica que la vacunación contra la gripe puede reducir el riesgo de padecer Alzheimer. Las personas del estudio que se vacunaron al menos una vez contra la gripe tenían un 40 % menos de probabilidades de desarrollar la enfermedad de Alzheimer que las que no se vacunaron durante esos mismos cuatro años.



Obtenga una recompensa de \$10

Puede ganar una recompensa de \$10 si se vacuna contra la gripe. Para avisar que se vacunó, **haga clic aquí**.

Visite nuestro sitio web metroplus.org/medicare

No se pierda información importante sobre su cobertura. Avísenos cuando se mude o cambie de número de teléfono para que podamos seguir en contacto. Llame al Servicio de atención al afiliado al **866.986.0356 (TTY: 711)**.

3 maneras de comer sano cuando se tiene EPOC

Hacer una dieta saludable puede tener un impacto en su forma de respirar cuando sufre de **EPOC**. Tomar decisiones más saludables también puede ayudarle a tener más energía, combatir las infecciones y mantener su peso. Los siguientes tres consejos pueden ayudar a que se alimente bien y se sienta mejor:

1 Coma de cuatro a seis comidas diarias más pequeñas en lugar de tres comidas abundantes. Las comidas más pequeñas ayudan a que el diafragma pueda moverse libremente, lo que facilita la respiración. ¿Siente cansancio cuando come tarde? Intente comer más durante la mañana. Además, al comer, mantenga una postura recta para reducir la presión sobre los pulmones.

2 Limite el consumo de sal. Comer demasiada sal puede provocar hinchazón, lo que a su vez podría aumentar la tensión arterial. Esto puede provocar una disminución del flujo sanguíneo que va a los pulmones. En lugar de la sal, utilice hierbas o especias para dar sabor a la comida.

3 Evite los alimentos que provocan hinchazón Pueden dificultar la respiración. Limite las bebidas gaseosas, así como los frijoles, el brócoli, la coliflor, el repollo y el salvado. También debe limitar el consumo de leche y otros productos lácteos o sustituirlos por alternativas sin lactosa.



Vivir bien teniendo EPOC

Para obtener más información sobre el control de los síntomas de la EPOC, **vea este video.**



¿Tiene riesgo de caerse?

Caerse no es solo una cuestión de dignidad. Una de cada cinco caídas causa daños graves. Algunos adultos pueden sufrir una fractura o un traumatismo craneal. Estas lesiones pueden dificultar las actividades cotidianas.

Hay varios factores que aumentan el riesgo de sufrir caídas a medida que se envejece:

- Debilidad en la parte inferior del cuerpo, a menudo relacionada con la falta de actividad física
- Visión deficiente, generalmente debida a enfermedades como las cataratas y el glaucoma
- Pérdida de la audición, que se asocia a un mayor riesgo de sufrir caídas
- La osteoporosis, que aumenta la probabilidad de una fractura en caso de caída

Ayude a prevenir las caídas

Para obtener consejos sobre cómo prevenir las caídas en casa, **vea este video.**

¿Qué tan grave es su situación?

Saber a qué lugar acudir en caso de emergencia es clave para recibir el tratamiento más adecuado. Y no siempre se acude a la sala de emergencias. Los centros de atención urgente tratan lesiones y enfermedades leves cuando no se puede esperar para ir al médico.

Averigüe cuáles son las salas de emergencias y los centros de atención urgente más cercanos en su zona. A continuación, conozca las diferencias entre ellos para saber dónde acudir en caso de emergencia. Estas son algunas recomendaciones:



Cuándo acudir a la sala de emergencias

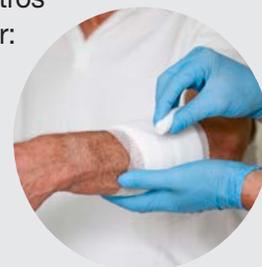
La sala de emergencias siempre está disponible para tratar problemas graves. Acuda inmediatamente a emergencias si usted o un miembro de su familia presenta síntomas repentinos que requieran atención urgente, por ejemplo:

- Dolor de pecho
- Dificultad para respirar
- Hemorragia incontrolable
- Vómitos
- Pérdida de conocimiento
- Asfixia
- Dificultad repentina para hablar
- Convulsiones
- Quemaduras graves
- Lesiones en la cabeza o la espalda

Cuándo es mejor acudir a un centro de atención urgente

Los centros de atención urgente ofrecen muchos de los mismos servicios que las salas de emergencias, como radiografías y análisis de sangre. Pero no atienden afecciones potencialmente mortales. Si necesita tratamiento inmediato para un problema menos grave, lo mejor es acudir a un centro de atención urgente. Los centros de atención urgente se encargan de tratar:

- Sinusitis o infecciones de oído
- Infecciones urinarias
- Cortes y quemaduras leves
- Esguinces o fracturas
- Fiebre y dolor de garganta



La consulta virtual le ofrece atención 24 horas al día, 7 días a la semana, en cualquier momento y lugar, por teléfono o videoconferencia. Más información sobre la **consulta virtual**.

¿Tiene programada una cita para una mamografía?

Las mamografías pueden ayudar a detectar el cáncer que no se ve ni se palpa. Una mamografía es una radiografía de baja dosis que examina el tejido mamario para detectar cualquier anomalía.

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.



Gane una recompensa de \$20

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





Los exámenes oculares con dilatación de pupila ayudan a proteger la vista

Durante un examen ocular con dilatación de pupilas (DEE), el oftalmólogo utiliza gotas para aumentar el tamaño de las pupilas. Esto ayuda al médico a detectar problemas como la **retinopatía diabética**. Muchos adultos deberían someterse a una prueba de detección cada uno o dos años. ¿Tiene diabetes o hipertensión? Es posible que necesite hacerse un DEE al menos una vez al año. Consulte con su médico.

Encuentre ayuda para dejar de fumar

Si fuma, consulte a su médico sobre el uso de productos para dejar el tabaco que le ayuden a dejar de fumar. Vale la pena hacer el esfuerzo de dejar de fumar. Además, los cigarrillos se vinculan con alrededor del 25 % de las muertes relacionadas con enfermedades cardíacas. En tan solo un año después de dejar de fumar, habrá reducido a la mitad sus probabilidades de desarrollar una enfermedad cardíaca.



Más información sobre nuestro **programa de deshabituación tabáquica en línea**. Encuentre recursos ingresando a smokefree.gov o nysmokefree.com. Para recibir parches o pastillas gratis de nicotina, llame al **311** o al **866.697.8487**.

Las bebidas con azúcar aumentan el riesgo de padecer diabetes tipo 2

No se exceda con los productos favoritos del otoño, como la sidra y el cacao. Así como los refrescos y jugos de fruta normales, a menudo contienen mucho azúcar y calorías adicionales. No es solo el aumento de peso lo que puede incrementar el riesgo de padecer diabetes tipo 2. Las investigaciones vinculan las bebidas azucaradas con la diabetes. Beba agua y deje que las bebidas con azúcar sean un gusto ocasional. Obtenga más información respondiendo a nuestro **cuestionario sobre la diabetes tipo 2**.



¿TIENE CONGESTIÓN NASAL? Cuidado con los descongestivos

Las alergias y los resfriados pueden provocar estornudos y congestión nasal. Si toma **descongestivos** de venta libre para el resfriado, utilice únicamente la dosis indicada en la etiqueta durante un periodo máximo de tres días. Una dosis mayor o más prolongada no hará que funcione mejor: podría empeorar la congestión. ¿Toma medicamentos recetados? Pregunte a su médico si es seguro tomar un descongestivo.