

Invierno de 2024



# WellBeing



Cuando vea este símbolo, visite [metroplusrewards.org](https://metroplusrewards.org) para conocer cómo obtener una recompensa para afiliados.

## Maximice sus beneficios de servicios médicos

Con las ajetreadas fiestas navideñas, es fácil dejarse llevar por la actividad y el bullicio. Sin embargo, es importante que no descuide su salud ni olvide sus beneficios de servicios médicos.

Esta lista de comprobación puede ayudarle como recordatorio. Marque los pasos que ya haya completado. Luego, realice los pasos restantes lo antes posible.

- Programa su visita anual de bienestar con su médico.** Si es nuevo en Medicare en los últimos 12 meses, programe en su lugar una **visita de Bienvenida a Medicare.**
- Pregunte a su médico qué pruebas de diagnóstico le corresponden y hágaselas.** Estas pruebas ayudan a detectar precozmente los problemas de salud, cuando pueden ser más fáciles de tratar. Algunos ejemplos son las pruebas de diagnóstico de pérdida ósea, cardiopatías, diabetes y ciertos tipos de cáncer.
- Vacúnese contra la gripe y contra el COVID-19, y manténgase al día con otras vacunas.** Los adultos mayores de 65 años tienen más probabilidades de sufrir problemas de salud graves cuando contraen la gripe. La gripe puede provocar una **neumonía**, infartos y accidentes cerebrovasculares. Además, pregunte a su médico cuándo debe vacunarse contra la neumonía y el **herpes zóster.**



No es demasiado tarde para vacunarse contra la gripe

**Informe de su estado de vacunación contra la gripe** para obtener una recompensa de 10 dólares. Visite [metroplusrewards.org](https://metroplusrewards.org) para registrarse y enviar la información. Además, ya están disponibles las vacunas contra el COVID-19 actualizadas. Para encontrar un centro de vacunación cerca de usted, **haga clic aquí.**



Visítenos en [metroplus.org/medicare](https://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).**

# Las enfermedades crónicas pueden provocar depresión

Una **enfermedad crónica** es una afección que dura mucho tiempo. Algunos ejemplos son la diabetes, el cáncer, las cardiopatías y las enfermedades renales. Pero unos hábitos saludables, la medicación y una buena atención médica pueden ayudar a controlar los síntomas.

Es normal estar triste por una enfermedad de larga duración. Por ejemplo, puede preocuparle su futuro. El dolor crónico puede limitar su movilidad e impedirle hacer las cosas que le gustan. Pero si se siente triste durante más de un par de semanas, también puede tener depresión.

## Los signos de depresión

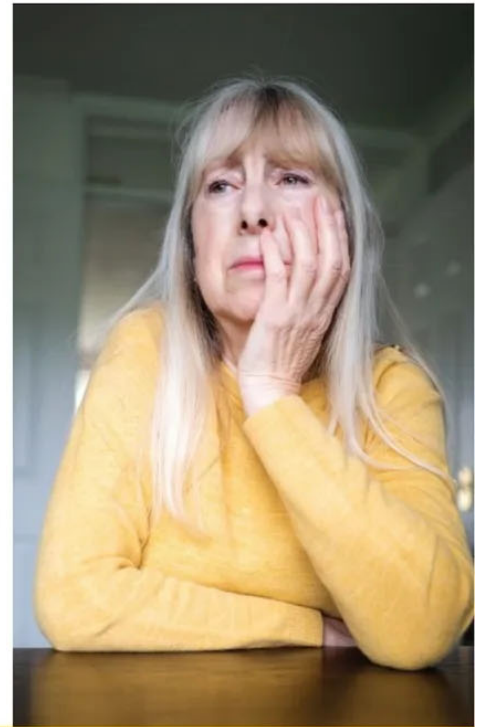
incluyen:

- Sentirse desesperado
- Perder interés por las actividades
- Tener dificultades para dormir
- Cambios de peso o apetito
- Dificultad para concentrarse, tomar decisiones o recordar cosas

Su salud general incluye tanto el bienestar físico como el mental. La depresión es tratable, incluso si padece una enfermedad crónica.

Estos son algunos consejos para hablar con su médico/a acerca de su enfermedad crónica o depresión:

- Haga una lista para llevar a su cita.
- Describa sus síntomas y cuándo empezaron.
- Incluya detalles de otros **factores de estrés** que puedan estar empeorando sus síntomas.
- Recuerde que todo lo que hable será confidencial.



## La depresión es tratable

Nuestro equipo de atención al afiliado está aquí para ayudarle. Llame al **800.303.9626** o **haga clic aquí**. Para llamar a la **Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis**, llame o envíe un mensaje de texto a **988** o **800.273.TALK (8255)** para obtener ayuda de inmediato. También puede hablar con especialistas a través de la web **988lifeline.org**. Este servicio gratuito está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

## ¿Cómo podemos ayudarle?

Existen servicios locales de ayuda:

- Cuidado de niños
- Comestibles
- Vivienda
- Transporte
- Servicios
- Gastos médicos
- Aprendizaje sobre la salud
- Aislamiento social
- Inmigrantes/solicitantes de asilo
- Asistencia jurídica
- Discapacidad

Para obtener más información sobre estos servicios, **haga clic aquí**.

## Complete la encuesta CAHPS®

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

*CAHPS es una marca registrada de la Agencia para la Investigación y Calidad de la Atención Médica (AHRQ, Agency for Healthcare Research and Quality).*



## 3 consejos para que gestione su medicación

La medicación con receta puede formar parte de su plan de tratamiento. Los siguientes consejos pueden ayudarle a tomarla correctamente.

### 1. Obtenga sus medicamentos de inmediato.

Recibir los medicamentos de inmediato es fundamental para mejorar y proteger su salud. Una vez que empiece a tomar un medicamento, no se salte ninguna dosis. ¿Tiene alguna pregunta sobre los **efectos secundarios o las interacciones** con otros medicamentos, vitaminas o alimentos, ya sean recetados o no? Consulte a su médico o farmacéutico.

### 2. Tome la dosis correcta.

No tome las pastillas con menos frecuencia ni las parta por la mitad para que la medicación le dure más. Hacerlo reduce la dosis y puede ser peligroso. Pregunte a su médico o farmacéutico por las marcas genéricas y los planes de asistencia.

### 3. Siga una rutina.

Tome la medicación a la misma hora todos los días. Conviértalo en un hábito para que sea menos probable que se le olvide. El desayuno y la cena pueden ser buenas opciones.



### ¿Quiere un suministro para 90 días?

Informe a su médico si desea un suministro del medicamento para 90 días. Para obtener más información sobre cómo conseguir un suministro para 90 días, **haga clic aquí**.

## Lo que debe saber sobre los antibióticos



¿Tiene mucha tos? Un **antibiótico** le ayudará a sentirse mejor, ¿verdad? Puede que no.

Los antibióticos no funcionan en la mayoría de los casos de bronquitis. ¿Y si la mucosidad es amarilla o verde? No significa que necesite un antibiótico. No deben tomarse antibióticos para las enfermedades víricas. Esto incluye resfriados, gripe, la mayoría de los dolores de garganta e infecciones sinusales, algunas infecciones de oído y bronquitis.

Cuando se utilizan antibióticos innecesarios, las bacterias se vuelven resistentes al antibiótico. Eso significa que sus infecciones serán más difíciles de tratar.

Los antibióticos pueden tratar una infección bacteriana como la faringitis estreptocócica. Si su médico le da un antibiótico es porque el tratamiento le ayudará a mejorar. Tómelos exactamente como se le indica.

# Mejore su **bienestar**

## Cómo reducir los niveles de A1c



Si tiene diabetes, planificar las comidas puede ser todo un reto. Sin embargo, puede alcanzar sus **niveles objetivo de A1C** con algunos cambios sencillos en los alimentos. Estas son algunas ideas: Sustituya la pasta normal por versiones integrales o a base de coliflor. Mejor aún, coma espaguetis de calabaza o fideos de calabacín. Pruebe también a añadir alubias negras o pintas en lugar de carne. Para buscar recetas saludables, [haga clic aquí](#).

## Deje de fumar en año nuevo

Para aprender a crear un plan para dejar de fumar, [vea este vídeo](#). Obtenga ayuda a través de la línea de ayuda para dejar de fumar del estado de Nueva York al **866.697.8487**, o en la web [smokefree.gov](http://smokefree.gov) o [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com). Para recibir parches o pastillas de nicotina gratis, llame al **311** o al **866.697.8487**.

## Conozca sus números.

Aproximadamente uno de cada tres adultos con **hipertensión** desconoce que la padece. La hipertensión arterial se produce cuando la sangre empuja contra las paredes arteriales con una fuerza extra. Esto puede contribuir a infartos, derrames cerebrales y otros problemas de salud. Pida a su médico que le revise la tensión arterial. En la mayoría de los adultos, una lectura de 130/80 mmHg o superior indica hipertensión.



## Cómo hacer ejercicio sentado

Todo el mundo se beneficia de la actividad física. ¿Le resulta difícil hacer ejercicio parado? En su lugar, pruebe a hacer ejercicio sentado. Por ejemplo, haga rodar una silla de ruedas por un sendero natural pavimentado, pedalee con las manos en una máquina del gimnasio o inscríbese en una clase de yoga en silla. Pídale sugerencias a su médico.

**CONSEJO:** Pruebe a realizar ejercicios de fuerza sentado utilizando pesas de mano o bandas elásticas. Para obtener consejos y ejemplos, visite [nchpad.org](http://nchpad.org) y haga una búsqueda de "ejercicios de fortalecimiento en posición sentada".

Desarrollado por Krames, una solución de WebMD Ignite. © 2024. La entidad cubierta no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad en sus actividades y programas de salud. Visítenos en [metroplus.org/medicare](http://metroplus.org/medicare). ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.

Llame al 866.986.0356 (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 866.986.0356 (TTY: 711).



11086A