

Invierno de 2024

Health letter



Cuando vea este símbolo, visite metroplusrewards.org para conocer cómo obtener una recompensa para afiliados.

¿Qué es la depresión posparto?

Las madres primerizas pueden tener "tristeza posparto" después de dar a luz. Pueden sentirse tristes o ansiosas. Es normal sentirse así. Su cuerpo experimenta muchos cambios después del parto.

¿Se ha sentido triste o ansiosa durante más de unas semanas? Podría ser **depresión posparto**. Si tiene varios de los síntomas enumerados a continuación durante más de 2 semanas, llame a su médico.

Los síntomas de la depresión posparto pueden incluir:

- Sentirse triste
- Sentir desesperanza
- Llorar mucho
- No interesarse por el bebé
- Pensar en hacerle daño al bebé
- Pensar en hacerse daño

Existe tratamiento para la depresión posparto. Un tratamiento terapéutico y/o medicamentos pueden ayudarle a sentirse mejor.

Ser madre puede ser duro. No pasa nada por pedir ayuda. Para más información sobre cuidados prenatales y posparto, **haga clic aquí**. Para buscar programas de maternidad gratuitos, **haga clic aquí**.



Haga tiempo para una visita posparto



Consulte a su médico después de tener un bebé. **Complete su visita posparto** para obtener una recompensa de 25 dólares. Visite metroplusrewards.org para inscribirse.

¿Le han hecho un chequeo a su bebé?

Su bebé necesita 8 chequeos para mantenerse sano/a.

Complete los chequeos de salud de su bebé y gane \$60 en recompensas. Llame al médico de su hijo/a para programar una cita hoy mismo.



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. ¿Necesita ayuda para concertar una cita? Llame al Departamento de Servicio de atención al afiliado: **800.303.9626 (TTY: 711)**.

Ayude a alguien a dejar de fumar

¿Quiere que un amigo/a o un ser querido deje de fumar? No puede obligar a nadie a hacerlo, pero puede estar a su lado. Estas son algunas ideas de cómo ayudar:

- Pregunte a la persona si quiere que usted le brinde apoyo. Hágale saber que está ahí para ayudar.
- Céntrese en lo bueno. Hable de los beneficios de dejar de fumar. No le fastidie con los peligros del tabaco.
- Comprenda sus cambios de humor. No es nada personal. Cuando una persona deja de fumar, puede sentirse malhumorada. Su estado de ánimo suele mejorar al cabo de unas semanas.
- Celebre el éxito. Planifique una recompensa para el primer día, semana y mes sin fumar.

Muchas personas que intentan dejar de fumar pueden volver a hacerlo en algún momento. Si esto ocurre, anímele a que intente dejarlo de nuevo. Pueden pasar varias veces antes de que lo deje definitivamente.



Consiga ayuda para dejar de fumar hoy mismo

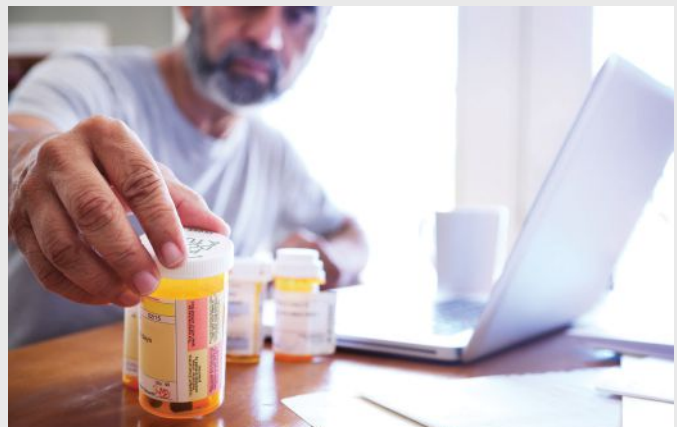
Vea este vídeo para obtener consejos sobre cómo crear un plan para dejar de fumar. Para obtener ayuda, póngase en contacto con la línea telefónica para dejar de fumar del Estado de Nueva York (NY State Smokers' Quitline) al **866.697.8487**, o visite **smokefree.gov** o **nysmokefree.com**. Para recibir parches o pastillas de nicotina gratis, llame al **311** o al **866.697.8487**.

Gestione sus medicamentos con un suministro para 90 días

¿Toma medicamentos recetados? ¿Ha olvidado alguna vez tomar su medicación?

¿Y si pudiera obtener su medicamento con menos frecuencia y a menor costo? ¿Sería más probable que tomara su medicación? Buenas noticias: usted cuenta con esa posibilidad. Se llama **suministro para 90 días**.

Informe a su médico si desea obtener un suministro para 90 días. Para obtener consejos útiles sobre cómo tomar su medicación, **haga clic aquí**.



¡Ya están disponibles las vacunas COVID-19 actualizadas! Para encontrar un centro de vacunación cerca de usted, **haga clic aquí**.

Asegúrese de que sus hijos estén vacunados

Las vacunas ayudan a proteger a los niños de enfermedades graves. Asegúrese de que sus hijos reciban las vacunas adecuadas en la fecha prevista. Las distintas vacunas se administran en función de la edad del niño y comienzan al nacer. Los niños mayores y los adolescentes también necesitan vacunas.

Estas son las vacunas recomendadas.

- La triple viral protege contra el sarampión, las paperas y la rubéola.
- La MenACWY protege contra la enfermedad del meningococo.
- La vacuna con poliovirus inactivado previene la polio.
- La vacuna contra el rotavirus protege contra esta enfermedad.

- La DTPa protege contra la difteria, el tétanos y la tos ferina acelular.
- La Hib protege contra la meningitis, la neumonía, la artritis y las infecciones del torrente sanguíneo.
- La vacuna contra la hepatitis B protege contra un virus que puede causar enfermedades hepáticas.
- La PCV13 protege contra las enfermedades neumocócicas.
- Hay una vacuna contra la enfermedad de la varicela.

Su hijo/a necesitará recibir algunas de estas vacunas más de una vez.



Mantenga a sus hijos sanos este invierno

Lleve a sus hijos a una visita de control y gane una recompensa de 10 dólares. **Infórmenos de la visita de control** para obtener una recompensa de 10 dólares.



Conozca los secretos para vivir "de manera positiva" en Vivir bien con el VIH (Living Well With HIV). Visite metroplus.org/member/health-information/living-well-with-hiv.

No es demasiado tarde para vacunarse contra la gripe

Ayude a prevenir la gripe vacunándose. Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe todos los años, incluidas



las mujeres embarazadas. Para encontrar un centro de vacunación contra la gripe, **haga clic aquí**.

¿Cómo puede proteger a su familia de los gérmenes? Lávese las manos a menudo. Si no hay agua disponible, utilice un desinfectante de manos. Además, procure no acercarse a personas enfermas.

Infórmenos de su estado de vacunación contra la gripe para obtener una recompensa de 10 dólares. Visite metroplusrewards.org para registrarse e informarnos.



¿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).*

Menú combinado:

Verduras vibrantes

Según los expertos, los niños deben comer entre 1 y 3 raciones de verdura al día.

Pero casi la mitad de los niños no comen ni una sola verdura al día.

Eche un vistazo a este "menú infantil" para conocer algunas formas de añadir verduras a alimentos que a su hijo/a ya le encantan. Para buscar recetas saludables, **haga clic aquí**.

Desayuno

Waffles

Utilice puré de calabaza y un poco de sirope de arce en lugar de azúcar para darle un dulce sabor a la calabaza.



Añada sus propios ingredientes.

Almuerzo o cena

Pizza

Prepare una salsa de tomate que incluya cebolla cocida y picada, champiñones, espinacas y otras verduras.

Compre una base de pizza de coliflor ya preparada.

Espaguetis y albóndigas

Los fideos: hágalos con calabaza, calabacín, remolacha o boniato.

La salsa: hágala con salsa de pizza con verduras.

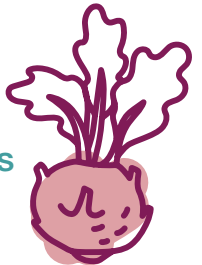
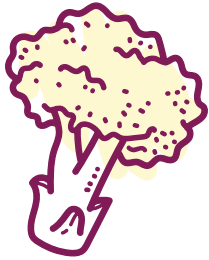
Las albóndigas: mezcle la carne con zanahoria, espinacas o coliflor picadas.

Tacos

Añada la cebolla, la zanahoria, el calabacín y las espinacas picados o rallados a la carne picada.

Nuggets

Antes de rebozar los nuggets en la mezcla de pan rallado, mezcle el pollo picado con un poco de arroz de coliflor.



Acompañamiento

Zanahoria frita

Pique algunas zanahorias en forma de patatas fritas. Úntelas con aceite y sazónelas. Puede cocinarlas al horno o en freidora de aire para tener las patatas fritas más sanas.



Postre

Galletas

- Mezcle puré de boniato enlatado o casero con
- avena instantánea y hornéelo. Añada dulzor con trocitos de chocolate o extracto de vainilla.

Croquetas

Caliente arroz de coliflor. Añada huevo y queso rallado. Forme bolas pequeñas. Fríelas en la sartén.

