

Primavera de 2024

Health letter



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

Cúidese del asma esta primavera

Si padece **asma**, es importante saber cómo mantenerlo bajo control y tomar su medicamento para el asma, a la vez manteniéndose alejado de las cosas que puedan empeorar su asma. Si necesita ayuda para elaborar un plan de acción contra el asma, haga clic en [aquí](#).

¿Qué empeora el asma?

Hay algunas cosas a las que llamamos **desencadenantes**. Estos son algunos de los desencadenantes comunes:

- Resfriados y sinusitis
- Polen, polvo y pelo de mascotas
- Olores fuertes de perfumes o humo
- Ejercicio
- Sentirse estresado o asustado

Su médico puede ayudarle a conocer sus desencadenantes, para que así pueda alejarse de ellos. Para saber más sobre los desencadenantes, complete un cuestionario [aquí](#).

Tome sus medicamentos correctamente

Cuando se tiene asma, pueden necesitarse dos tipos de medicamentos:

1. El medicamento de alivio rápido se utiliza cuando se sufre un ataque de asma.
2. El medicamento de control a largo plazo se toma todos los días para reducir los síntomas.

Aunque se sienta bien, es importante que tome su medicamento de control a largo plazo todos los días. Esto ayuda a que no necesite su medicamento de alivio rápido con tanta frecuencia.



Gane una recompensa



Reponga su medicamento de control del asma para ganar \$5 por una reposición de 30 días y \$30 por una reposición de 90 días con una recompensa máxima de \$120. Para inscribirse en las recompensas, 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. ¿Necesita ayuda para concertar una cita? Llame al Departamento de Servicio de atención al afiliado: 800.303.9626 (TTY: 711).

Haga tiempo para los controles de sus hijos

Ser padre puede mantenerle muy ocupado. Hay mucho que hacer, como trabajar o llevar a sus hijos a sus actividades, pero hay algo muy importante que debe recordar: los **controles pediátricos**. Estas visitas médicas son para bebés, niños y adolescentes y en ellas se abarcan muchas cosas, como vacunas y otros chequeos sanitarios.

Algunos niños no acuden a los controles pediátricos tan a menudo como deberían y esto no es bueno porque sus hijos podrían no recibir las vacunas que necesitan para mantenerse sanos.

Cuándo acudir a los controles pediátricos

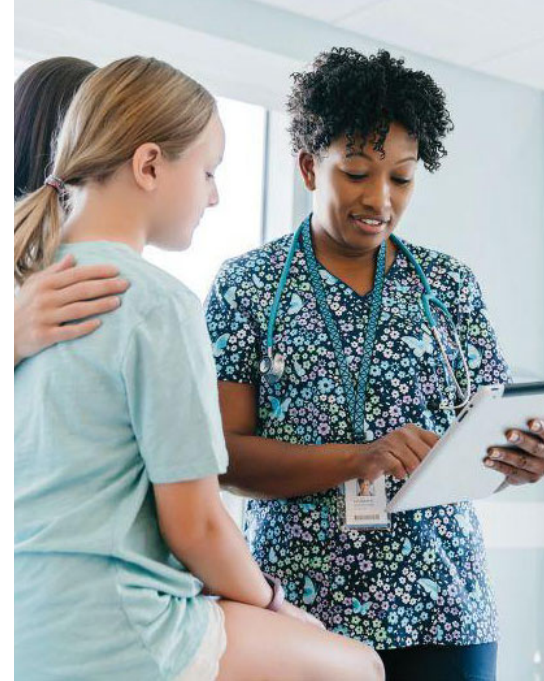
Los bebés y los niños pequeños deben acudir al médico varias veces durante sus dos primeros años. A partir de los 3 años, deben ir al médico todos los años hasta los 21 años. Para consultar el calendario de controles pediátricos, haga clic [aquí](#).

¿Qué ocurre en los controles pediátricos?

Las visitas al médico no son solo para cuando sus hijos están enfermos. El médico puede:

- Vacunar
- Realizar un examen físico
- Revisar ojos y oídos
- Hacer un análisis de detección de plomo
- Preguntar a su hijo/a si está contento/a o triste
- Hablar con los adolescentes sobre el consumo de alcohol y tabaco, la actividad sexual y la depresión

MetroPlusHealth tiene muchos servicios para ayudar a su familia a mantenerse sana. Llame al Servicio de apoyo a las familias y niños (Children and Family Support Services) al **800.303.9626**.



Gane una recompensa

Gane una recompensa de \$60 o \$20, según realice 6 visitas de control pediátrico en los primeros 15 meses o 2 visitas entre los 16 y los 30 meses de edad. Para inscribirse en las recompensas, haga clic [aquí](#).



¿Sus hijos corren riesgo de drogadicción?

¿Tiene su hijo/a mucho tiempo libre sin adultos alrededor? Esto puede facilitarles el acceso a las drogas y el alcohol.

Establezca normas y horarios en los que su hijo/a debe estar en casa, cúmplalos y explique a su hijo/a por qué son importantes estas normas. Esto ayudará a su hijo/a a entender por qué es importante actuar de forma segura.

Si cree que su hijo/a necesita ayuda con el alcohol o las drogas, no espere más. Llame al médico de su hijo/a. NYC Well también cuenta con numerosos servicios y recursos. Para más información, llame al **888.692.9355**.

¿TIENE LAS VACUNAS AL DÍA?

Si aún no lo ha hecho, vacúnese contra la **gripe** y 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.



El beneficio de EPSDT (siglas en inglés de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos) ofrece servicios para que los jóvenes de 21 años o menores se mantengan sanos. Para obtener más información sobre el EPSDT, haga clic [aquí](#).

Cómo seguir tras una estadía en un hospital de salud mental

Si recientemente ha pasado un tiempo en un hospital, probablemente le haga bien volver a casa, pero cuidarse después de una hospitalización no siempre es fácil. Puede ser duro si está atravesando una depresión u otro problema de salud mental.

Estos cinco consejos pueden ayudarle a afrontar los retos y a evitar otra hospitalización.

1. Siga su plan de tratamiento

Lea su plan de tratamiento y si tiene dudas, llame a su médico. Tome los medicamentos exactamente como se los han recetado y anote las citas con el médico o las visitas a terapia para no perderselas.

2. Siga su progreso

Es posible que no se sienta de la mejor forma posible tras

una hospitalización. Nuevos medicamentos pueden tardar en hacer efecto. Intente ser paciente. No deje de tomar un medicamento sin hablar antes con su médico.

3. Establezca una rutina

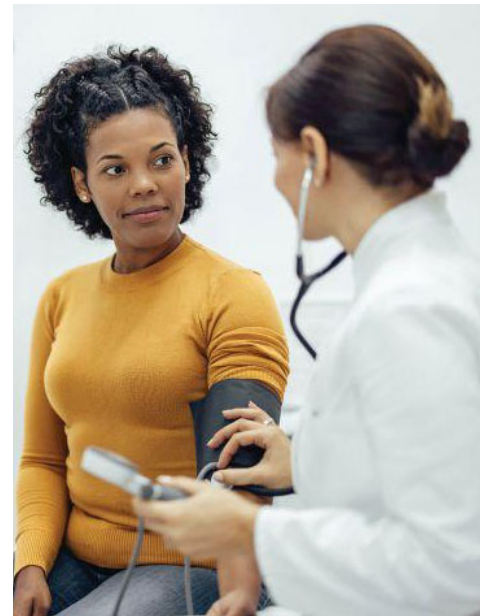
Programe un horario diario y haga todo lo posible por cumplirlo. Por ejemplo, establezca horarios regulares para dormir, comer y hacer ejercicio.

4. Tómese con calma

Volver a casa es un cambio importante y debe centrarse en el autocuidado y la recuperación. Relájese y haga cosas que le gusten, como leer o escuchar música.

5. Manténgase conectado

Busque el apoyo de amigos o familiares mientras se recupera y pida ayuda cuando la necesite.



Mantenga la diabetes bajo control

Cuidar de la **diabetes** es mucho trabajo, ¡pero usted puede hacerlo! Hable con su médico de tres cosas importantes:

- **Azúcar en sangre:** una prueba A1c comprueba su nivel de azúcar en sangre.
- **Presión arterial:** esto indica la intensidad con la que el corazón bombea la sangre. Tómese la presión arterial cada vez que acuda al médico.
- **Niveles de colesterol:** si toma estatinas, controle su colesterol una vez al año.

Apoyo a pacientes con diabetes

Si necesita ayuda para controlar la diabetes, llame al Programa de control de la diabetes al **800.303.9626** o haga clic **aquí**.



MyChart es un portal en línea gratuito. Le ayuda a gestionar su información sanitaria. Utilice el portal para programar una cita o para pedir la reposición de un medicamento. También puede consultar los resultados de sus chequeos y enviar un mensaje al consultorio de su médico. Para registrarse en MyChart, haga clic **aquí**.

Los estiramientos ayudan a dormir mejor

Estos estiramientos pueden ayudarle a mejorar:

- >> Cómo duerme >> Cuánto tiempo permanece dormido >> La rapidez con la que se duerme

Pruebe estos estiramientos



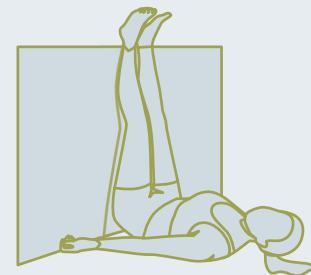
1 Postura del niño

Arrodílese en el suelo y siéntese sobre sus pies. Las rodillas pueden estar separadas o tocándose. Inclínese hacia delante, apoyando el pecho en los muslos y la frente en el suelo. Estire los brazos por encima de la cabeza o a los lados y relájese en esta posición durante 5 minutos.



2 Estiramiento del perro-gato

Empiece en cuatro patas, con las manos ligeramente por delante de los hombros y las rodillas por debajo de las caderas. Inhale y baje el vientre, llenando la caja torácica del pecho. Aguante. Luego exhale, presione la barbilla contra el pecho a la vez que mete el ombligo hacia dentro y hacia arriba. Su columna debe arquearse como la de un gato. Repita este movimiento varias veces.



3 Postura con las piernas en la pared

Siéntese cerca de una pared y apoye las piernas en la pared. Túmbese hacia atrás, con las caderas tocando la pared o a unos centímetros de distancia. Descanse en esta posición hasta 5 minutos.

¿Tiene problemas de sueño?

Consulte con su médico. Para completar un cuestionario sobre el sueño, haga clic [aquí](#).