

Primavera de 2024



# WellBeing



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

## ¿Se siente solo? No está solo

Aunque tenga amigos, es posible que se sienta solo o desconectado de los demás. ¿Por qué es así? No todas las amistades son relaciones estrechas y significativas que ofrecen un sentimiento de pertenencia. La soledad es el resultado de la diferencia entre el nivel de conexión que desea y el que tiene.

Relacionarse con otras personas puede ayudarle a protegerse de problemas de salud como las cardiopatías, la depresión y el deterioro cognitivo, por eso es importante mantener los lazos. Hay muchas formas de establecer más contactos sociales. Estas son algunas ideas:

- Conozca a gente nueva trabajando como voluntario, asistiendo a clases o uniéndose a un club de lectura, un grupo de deporte, arte o de otro tipo.
- Invite a otras personas a que hagan ejercicio con usted, a comer y a otras actividades que ya realiza.
- Únase a una iglesia u otra organización espiritual.

El Departamento para Adultos Mayores de la Ciudad de Nueva York ofrece un programa de visitas amistosas. Para más información, llame al **212.244.6469** o haga clic [aquí](#).



### Estamos aquí para ayudar

Hable con su médico acerca de sus sentimientos y preocupaciones. Puede que le remita a un profesional de la salud mental. Para ponerse en contacto con el Servicio de atención al afiliado, llame al **800.303.9626**. Para obtener ayuda inmediata de la **Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis**, llame o envíe un mensaje de texto al **988** o al **800.273.TALK (8255)**. Este servicio gratuito está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

### ¿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.

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)**.

# ¿Le toca un chequeo anual de rutina?

Cuando la vida se vuelve ajetreada, es fácil olvidarse de la atención sanitaria, pero si todavía tiene que ir a su **visita anual de rutina de Medicare**, es hora de apuntarlo en el calendario.

La visita anual de rutina le dará la oportunidad de hablar con su médico sobre su salud física y mental.

Juntos pueden detectar pequeños problemas de salud para atajarlos a tiempo y poder hacer planes para evitar que surjan nuevos problemas.

Prepare su visita haciendo una lista de temas. Aquí presentamos algunos temas comunes:

- 1. Ejercicio:** Pregúntele a su médico si debe hacer más ejercicio, ya que podrá ofrecerle consejos sobre las mejores actividades para su nivel de forma física.
- 2. Hábitos en el baño:** ¿Tiene problemas para controlar los esfínteres? Saque el tema ahora para que las cosas mejoren y no empeoren.
- 3. Riesgo de caídas:** La mala visión y los problemas de equilibrio pueden aumentar el riesgo de sufrir caídas. Informe a su médico si ha sufrido alguna caída recientemente. Para obtener consejos sobre cómo prevenir las caídas en casa, haga clic [aquí](#).
- 4. Salud emocional:** Es normal sentirse triste o estresado a veces, pero si su mal humor no desaparece, dígaselo a su médico.



## Gane una recompensa

Priorice su salud y reciba una recompensa de \$30 por acudir a su visita anual de rutina. Para inscribirse en estas recompensas, haga clic [aquí](#).



## ¿Siente el peso de la edad? Su diabetes también podría verse afectada

Si padece diabetes, los cambios en su organismo relacionados con la edad pueden afectar también a su respuesta a los medicamentos. Con algunos **medicamentos para la diabetes**, la dosis que necesita puede variar, mientras que otros medicamentos podrían ocasionarle nuevos efectos secundarios.

Es importante seguir el tratamiento adecuado. Con el tiempo, un mal control del azúcar en sangre puede provocar enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, enfermedades renales, lesiones nerviosas y problemas de visión.

A medida que envejece, varios factores podrían afectar su respuesta a un medicamento para la diabetes. Es posible que su cuerpo no asimile el medicamento tan bien como cuando era más joven y este, a su vez, podría interactuar con otros medicamentos que tome.

Algunas personas necesitan una dosis menor de medicamento para la diabetes a medida que envejecen. A menudo, cuando se empieza a tomar un nuevo medicamento para la diabetes, el médico puede recetar una dosis baja para luego ajustar la dosis según sea necesario.

## Complete su evaluación de riesgos de salud



Reciba una recompensa de \$10 por completar la Evaluación de riesgos de salud. Para inscribirse en las recompensas, haga clic [aquí](#).

# No deje que la enfermedad renal le sorprenda

Usted podría no saberlo y encontrarse entre los 37 millones de estadounidenses con enfermedad renal crónica (ERC), un daño renal que se produce de manera gradual.

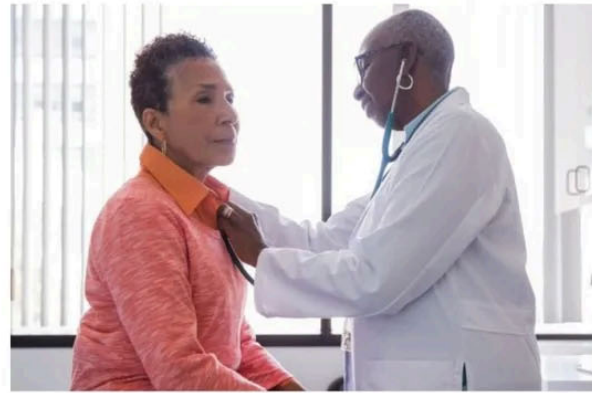
Esto se debe a que sus riñones pueden seguir trabajando mientras la ERC avanza. Sin embargo, a medida que la situación empeora, puede notar hinchazón en las piernas, los pies, los tobillos, las manos o la cara. También puede experimentar los siguientes síntomas:

- Fatiga y problemas de sueño
- Dolor de pecho
- Falta de aire
- Náuseas
- Pérdida de peso

Si no se trata, la ERC también puede provocar insuficiencia renal, cardiopatías y accidentes cerebrovasculares.

La ERC suele empeorar con el tiempo, pero usted puede tomar medidas para proteger sus riñones. Afortunadamente, existen dos sencillas pruebas que pueden ayudarles a usted y a su médico a realizar un seguimiento de su función renal:

- **Tasa de filtración glomerular (TFG):** esta prueba mide la capacidad de los riñones para filtrar la sangre. Las lecturas de 60 o más se consideran normales, mientras que las personas con enfermedad renal tendrán lecturas más bajas.



- **Albúmina:** este análisis de orina comprueba la presencia de albúmina. La albúmina es una proteína que se encuentra en la sangre. Si los riñones funcionan bien, evitan que pase a la orina. Un resultado inferior a 30 se considera normal, mientras que las lecturas superiores a 30 pueden significar que padece una enfermedad renal.

## ¿Corre riesgo de padecer una enfermedad renal?

Para obtener más información acerca de la enfermedad renal, haga clic **aquí** y responda un sencillo cuestionario.

## ¿Tiene hipertensión?

Si padece hipertensión arterial, es importante que modifique su estilo de vida para mantener un corazón sano pero, como muchas personas, también puede necesitar medicamentos que le ayuden a bajar la presión arterial.

### Los medicamentos para la presión arterial

pueden reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares.

Existen muchos tipos de medicamentos para la presión arterial. Es posible que necesite tomar dos o más tipos de medicamentos. Hable con su médico si tiene alguna duda sobre su medicamento para la presión arterial.



## Obtenga ayuda para administrar sus medicamentos

El programa de Manejo del Tratamiento con Medicamentos (MTM) del plan MetroPlus Health, le ayudará a gestionar sus medicamentos. Para saber más sobre el MTM, haga clic **aquí**.

# Mejore su **bienestar**

## Empiece con el pie derecho



Unos pies felices son el resultado de lo que les pone. Los calcetines gruesos de algodón ayudan a mantener los pies menos sudorosos, lo que significa que será menos probable que huelan mal y tengan problemas cutáneos. Si evita los zapatos demasiado estrechos o apretados, tendrá menos probabilidades de sufrir ampollas, callos, juanetes y otros dolores. Para realizar un rápido cuestionario sobre la salud de los pies, haga clic [aquí](#).

## Cambie los hábitos de bebida para aliviar la incontinencia urinaria

Un cambio en los hábitos de consumo de alcohol puede ayudar a controlar los **problemas de control de la vejiga**. Reduzca las pérdidas de orina limitando el consumo de café, té, bebidas gaseosas y otras bebidas con cafeína. Su médico puede ayudarle a determinar la cantidad de agua y otros líquidos que necesita para mantenerse hidratado.

## ¿Le toca controlar su colesterol?

Pregunte a su médico con qué frecuencia necesitará una **prueba de colesterol**. Aunque los adultos sanos deben someterse a pruebas de detección cada cuatro o seis años, es posible que usted necesite controles más frecuentes. Si sus niveles son elevados, pregunte qué puede hacer para reducirlos. Es posible que necesite tomar estatinas para controlar sus niveles de colesterol.



## Una judía pequeña con grandes beneficios

Las lentejas son una buena fuente de proteínas, fibra, ácido fólico, hierro y otras vitaminas y minerales, por lo que también pueden ayudarle a prevenir las enfermedades cardiovasculares y la diabetes. Añada lentejas a sopas o ensaladas. Para más consejos sobre nutrición, haga clic [aquí](#).



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](https://metroplus.org/medicare).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.



Lláme 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).