

Otoño de 2024

Health letter



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

Vacúnese contra la gripe

Es hora de vacunarse otra vez contra la gripe. La vacuna contra la gripe ayuda a protegerse de la gripe, para que no falte a la escuela, al trabajo o a las reuniones con amigos y familiares. Si se enferma, la vacuna contra la gripe puede disminuir los síntomas, por lo que se sentirá mejor más rápidamente. Vacunarse contra la gripe también es una buena manera de proteger a sus seres queridos, ya que si no contrae la gripe, no podrá contagiar a otras personas.

¿Quién necesita vacunarse contra la gripe?

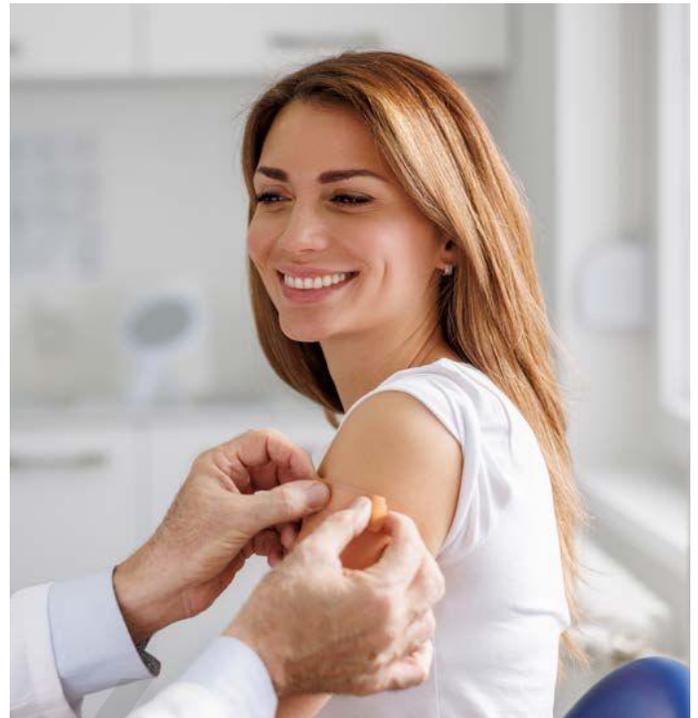
Los expertos recomiendan que todas las personas mayores de 6 meses se vacunen contra la gripe todos los años. Es especialmente importante si:

- Tiene un problema de salud durante un tiempo prolongado, como diabetes, asma o enfermedad cardíaca
- Está embarazada
- Tiene 65 años o más
- Es menor de 5 años

No se olvide de la vacuna contra la neumonía

Pregúntele también a su médico acerca de la vacuna contra la neumonía. Los adultos mayores de 65 años y los niños menores de 5 años pueden necesitarla.

Para ayudar a detener la propagación de gérmenes y evitar la gripe, lávese las manos con frecuencia con agua y jabón. Use desinfectante de manos si no dispone de agua y jabón.



Gane una recompensa de \$10

Puede ganar una recompensa de \$10 por vacunarse contra la gripe. Además, reciba todas las vacunas y refuerzos contra la COVID-19 si aún no lo ha hecho. Para inscribirse en las recompensas de afiliados, 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)**.

¿Por qué es importante hacerse una mamografía?



Una mamografía es una radiografía de la mama que detecta cáncer de mama. Puede ayudar a detectar el cáncer temprano, antes de que tenga síntomas. Cuando se detecta el cáncer a tiempo, es menos probable que se haya propagado. La detección temprana del cáncer también significa que puede recibir tratamiento antes.

La frecuencia con la que necesita una mamografía dependerá de su edad. Esto es lo que recomienda la Sociedad Americana contra el Cáncer:

- **Desde los 40 a los 44:** puede elegir 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:** puede seguir haciéndose mamografías una vez al año. O puede hacerse una cada dos años. Su médico podrá asesorarla.

Si tiene un alto riesgo de cáncer de mama, es posible que deba hacerse una mamografía antes. Consulte con su médico.

Gane una recompensa

Hágase la mamografía y gane una recompensa. Para inscribirse en las recompensas para afiliados, haga clic [aquí](#).



Hágase la prueba de detección de cáncer colorrectal

El cáncer colorrectal es un tipo de cáncer que crece en el colon o el recto. Las pruebas de detección del cáncer colorrectal detectan el cáncer en una etapa temprana, antes de que tenga síntomas. Hacerse una prueba para detectar el cáncer puede dar miedo, pero si el cáncer colorrectal se detecta a tiempo, es más fácil de tratar. A continuación, se ofrece información sobre dos tipos de prueba.

- Las **pruebas de heces** analizan las heces en busca de sangre. Esta prueba se realiza en casa.
- Una **colonoscopia** utiliza un tubo con una cámara para examinar el interior del recto y el colon. El médico buscará cáncer y pólipos. Los pólipos son células que pueden convertirse en cáncer. Durante la prueba, el médico puede extirpar cualquier pólipo.

La mayoría de las personas necesitan comenzar a hacerse pruebas de detección del cáncer colorrectal a los 45 años. Si se hace una prueba de heces, necesitará un control cada año o cada tres años, dependiendo del tipo de prueba de heces que utilice. Si usted realiza una colonoscopia, necesitará una prueba cada 10 años.

Es posible que las personas con mayor riesgo deban comenzar a hacerse la prueba antes de los 45 años, o puede que necesiten hacérsela con más frecuencia. Su médico podrá asesorarle.

Gane una recompensa

Hágase la prueba de detección de cáncer colorrectal para ganar una recompensa. Para inscribirse en las recompensas para afiliados, haga clic [aquí](#).

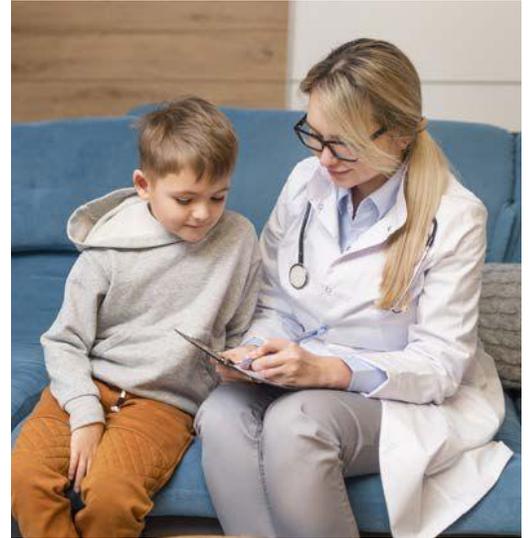


¡Deje de fumar hoy! Para buscar programas y recursos para dejar de fumar en la ciudad de Nueva York, haga clic [aquí](#). Para obtener parches y pastillas de nicotina gratuitos, llame al **866.NY.QUITS (866.697.8487)**.

Por qué MetroPlusHealth solicita información sobre raza y etnia

Como afiliado de MetroPlusHealth, es posible que le pregunten sobre su raza y etnia. Quizás se pregunte por qué queremos conocer esta información personal y qué hacemos con ella. Esas son buenas preguntas. Queremos que sepa que es seguro responder y mantendremos sus respuestas en privado. Usamos estos datos de su historia clínica para poder brindarle una mejor atención y servicio. Estas son algunas de las cosas que podemos hacer con su información:

- Enviarle mensajes en el idioma que prefiera
- Enviarle correos sobre los beneficios de salud
- Ponerle en contacto con médicos que hablan su idioma
- Llevar un registro del número de afiliados de cada raza que cuidamos
- Ayúdenos a brindarle la mejor atención posible



Lo que hay que saber sobre el VPH y el cáncer

El virus del papiloma humano (VPH) es un virus común. Se puede contagiar al tener relaciones sexuales. El VPH también es la causa de muchos tipos de cáncer. Más del 90 % de los cánceres de cuello uterino y ano son causados por el VPH, pero puede detener el VPH, y los cánceres, si se pone la vacuna contra el VPH.

Su hijo debe recibir la primera dosis a los 11 o 12 años y la segunda inyección entre seis y 12 meses después. Sin embargo, la vacunación contra el VPH puede comenzar a los 9 años.

¿Qué pasa si su hijo es mayor de 12 años y no ha recibido las dos vacunas contra el VPH? Hable con su médico sobre cómo ponerse al día.

Para obtener más información sobre los calendarios de vacunación para niños y adolescentes, 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). Háganos saber qué tan bien MetroPlusHealth y sus médicos satisfacen sus necesidades.

Ayuda para la depresión

Todo el mundo se siente triste de vez en cuando, pero tener depresión puede hacer que se sienta infeliz la mayor parte del tiempo. La depresión puede dificultar la alimentación, el trabajo, el sueño o la vida social. El lado positivo es que puede recibir ayuda.

Conozca las señales

Algunos síntomas comunes de la depresión incluyen:

- Tristeza que no se va
- Sentir desesperanza
- Falta de interés en las cosas que normalmente disfrutaba
- Sentir cansancio o poca energía
- No dormir bien o dormir demasiado
- Pensamientos de muerte

Busque ayuda

Si cree que podría tener depresión, hable con su médico.

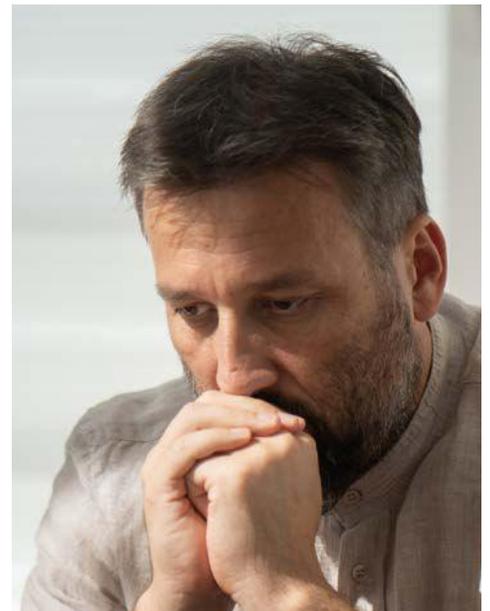
Los tratamientos comunes para la depresión son la terapia, los medicamentos o ambos.

Un terapeuta puede enseñarle cómo lidiar con los problemas. El terapeuta también puede ayudarle a cambiar los pensamientos y comportamientos poco saludables.

Hay muchos medicamentos que se pueden tomar para la depresión y se les conoce como antidepresivos. Estos medicamentos pueden tardar entre cuatro y ocho semanas en hacer efecto. Asegúrese de seguir tomando el medicamento, incluso si no se recupera de inmediato.

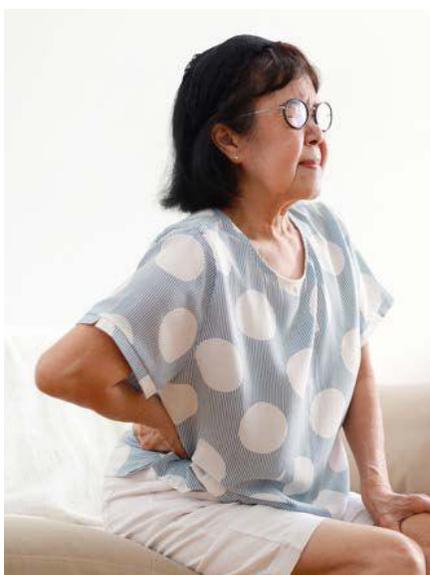
Dígale a su médico si tiene algún efecto secundario que le moleste. Es posible que deba probar algunos medicamentos antes de encontrar el mejor para usted.

Una vez que encuentre un medicamento que funcione, tómelo durante al menos nueve a 12 meses para que su depresión no regrese. No deje de tomar un medicamento sin hablar antes con su médico. Ellos pueden ayudarle a decidir cómo y cuándo disminuir su dosis de manera segura.



Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis

Si está pensando en autolesionarse o en hacer daño a otras personas, llame o envíe un mensaje de texto al **988** o al **800.273.TALK (8255)** para obtener ayuda inmediata. También puede hablar con los especialistas de la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis a través de la web **988lifeline.org**. Este servicio gratuito está disponible todos los días a toda hora.



Cómo cuidar el dolor de espalda

En la mayoría de los casos, no es necesario consultar a un médico por un **dolor de espalda**. ¿Por qué? El dolor de espalda suele mejorar por sí solo. Si tiene dolor de espalda, intente usar compresas de hielo para aliviar el dolor. También puede usar almohadillas térmicas durante 20 a 30 minutos cada vez para ayudar a detener los espasmos musculares. Si el dolor no mejora en unas pocas semanas, llame a su médico.

Es posible que no necesite un antibiótico

¿Tiene un resfriado o la gripe? Tomar un antibiótico no le ayudará. Tomar antibióticos cuando no se necesitan puede hacer más fuertes a las bacterias. Las bacterias pueden adquirir resistencia, lo que significa que los antibióticos dejarán de hacer efecto. Consulte con su médico.