

WellBeing



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

Vacúnese contra la gripe para mantenerse saludable

Es hora de vacunarse otra vez contra la gripe. La vacuna contra la gripe es especialmente importante para las personas con alto riesgo. Los adultos mayores y las personas con problemas médicos crónicos enfrentan un mayor riesgo de sufrir problemas relacionados con la gripe, como neumonía y bronquitis. La gripe también puede suponer una hospitalización.

Vacúnese contra la gripe cuando esté disponible este otoño. Para encontrar un centro de vacunación contra la gripe cerca de usted, haga clic [aquí](#). Una vacuna de dosis alta contra la gripe está disponible para las personas mayores de 65 años, ya que puede ayudar a aumentar la protección un 24 % más. Además, pregúntele a su médico cuándo debe recibir una vacuna contra la neumonía.

Si contrae la gripe, hay algunas cosas que puede hacer para sentirse mejor. Descanse lo suficiente hasta que sus síntomas mejoren. Asegúrese de beber líquidos calientes para ayudar con la congestión nasal. Si sus síntomas empeoran o tiene síntomas nuevos, infórmele a su médico. Para obtener más consejos sobre cómo tratar un resfriado y la gripe, haga clic [aquí](#).

Protéjase contra el VRS

El **virus respiratorio sincitial (VRS)** puede causar más que tos y estornudos molestos. Los bebés, los niños pequeños y los adultos mayores tienen más probabilidades de enfermarse gravemente. Hay una vacuna disponible para las personas de 60 años o más. Pregúntele a su médico acerca de la vacuna contra el VRS.



Gane una recompensa de \$10

Ganará 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 para afiliados, haga clic [aquí](#).



Visítenos en 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)**.

Mejore el equilibrio para reducir el riesgo de caídas

Uno de cada cuatro adultos de 65 años o más sufre una caída cada año, y más de 3 millones terminan en las salas de emergencia con lesiones relacionadas con caídas. La falta de equilibrio juega un papel importante en muchas de estas caídas.

El ejercicio es una de las mejores medidas contra las caídas. Cuanto más débiles estén los músculos, mayor será el riesgo de caerse. El ejercicio ayuda a desarrollar y mantener la fuerza, así como a mejorar el equilibrio. Casi cualquier persona puede hacer ejercicio, independientemente de su edad y salud. Caminar o nadar durante 30 minutos la mayoría de los días de la semana puede ser una buena manera de comenzar. También puede considerar tomar una clase de taichí para mejorar el equilibrio y la coordinación.

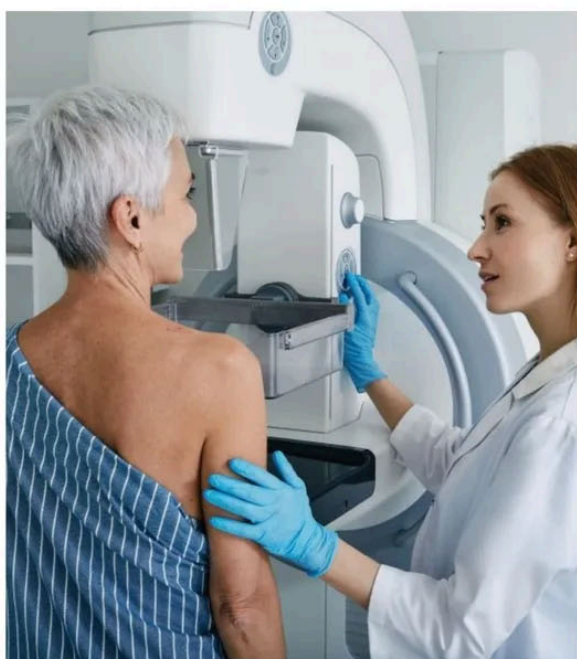
Pruebe este ejercicio de equilibrio: Equilibrio de una sola pierna

1. Párese cerca de una silla, pared o mesa para mantener el equilibrio.
2. Doble la rodilla derecha y levante el pie derecho del suelo mientras se balancea sobre la pierna opuesta. Mantenga la posición durante 10 segundos.
3. Repita de 10 a 15 veces. Repita de 10 a 15 veces más con el pie izquierdo.



Evite caídas en su hogar

Preste atención a cualquier peligro que pueda hacerle tropezar. Además, considere instalar pasamanos y barras de apoyo. Para más consejos, haga clic [aquí](#).



Las mamografías ayudan a detectar el cáncer de mama

¿Se ha realizado una mamografía recientemente? Es posible que deba realizarse esta prueba. 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.

Si tiene un riesgo promedio, los expertos recomiendan hacerse una mamografía cada dos años para las mujeres de 40 a 74 años. Si no está segura de la frecuencia con la que debe hacerse una mamografía, hable con su médico.

Gane una recompensa



Hágase la mamografía y gane una recompensa. Para informar de que se realizó la mamografía, haga clic [aquí](#).

Cuándo ir a urgencias o a la sala de emergencias

¿A dónde debe acudir si está fuera del horario de atención o si tiene una emergencia? Pensar en el futuro puede ayudarle a tomar mejores decisiones.

Urgencias

Cuando su necesidad es apremiante, pero no una emergencia, un centro o una clínica de atención de urgencia podrán ayudarle cuando no es posible acudir a su médico. (Los fines de semana y muchos días festivos, por ejemplo). En este caso, los médicos pueden tratar problemas como:

- **Fiebre**
- **Dolor de garganta**
- **Infección urinaria**
- **Infecciones de oído u oculares**

Algunos centros pueden realizar radiografías y pruebas de laboratorio en el lugar. También podrá obtener una receta médica, si fuera necesario.

Sepa qué es una emergencia

Las salas de emergencia salvan vidas, pero son costosas, y la espera puede parecer interminable si su problema no es urgente. Reserve la sala de emergencias para verdaderas emergencias. Los ejemplos incluyen dolor en el pecho, debilidad en un brazo o una pierna, dificultad para respirar, huesos rotos importantes, reacciones alérgicas graves, convulsiones, sangrado incontrolado y quemaduras graves.



¿Está comiendo tentempiés por el valor de una comida completa?

Según un nuevo estudio, los tentempiés representan una cuarta parte de la ingesta diaria de energía de la mayoría de los adultos, igual a la cantidad de energía en una comida.

Para mantener sus tentempiés bajo control, elija opciones que sean ricas en nutrientes. Algunas opciones inteligentes incluyen yogur bajo en grasa y rodajas de fruta y manzana o pasteles de arroz con mantequilla de nueces.

Mantenga las opciones más saludables a la vista y a su alcance. Trate de comer en la mesa y no frente a una pantalla, de esa manera podrá prestar atención a las señales de hambre y saciedad en lugar de masticar sin pensar.



Mejore su **bienestar**



La forma en que cocina es tan importante como lo que cocina

¡Es temporada de hornear! Siempre que su repertorio se extienda más allá de las galletas, es una buena noticia para su salud. Hornear, tostar o asar la comida es mejor para usted que freír, (reducirá las calorías y las grasas, especialmente si reemplaza las frituras). Debería poder adaptar la mayoría de las recetas para el horno. ¿Quiere probar una nueva receta este otoño? Haga clic [aquí](#).



¿Días más cortos que le ponen triste?

¿Ha cambiado su estado de ánimo con las estaciones? Un tipo de depresión llamada trastorno afectivo estacional (TAE) suele comenzar a finales del otoño o principios del invierno y dura hasta la primavera o el verano. Junto con los síntomas de la depresión mayor, las personas con TAE pueden retirarse de las actividades sociales y comer en exceso alimentos ricos en carbohidratos. Hable con su médico si tiene dudas, ya que existe tratamiento. Más información en [samhsa.gov/mental-health](https://www.samhsa.gov/mental-health).

Colesterol alto: Más que un sentimiento

No se puede sentir el colesterol alto. Pero puede mejorarlo, una vez que sepa que lo tiene. Hágase una prueba de colesterol cada cinco años, a menos que su médico le recomiende un calendario diferente. Con el tiempo, un alto nivel de lipoproteína de baja densidad (LDL), o colesterol "malo", aumenta el riesgo de ataque cardíaco. Para completar un cuestionario rápido sobre el colesterol, haga clic [aquí](#).

Todos los tipos de tabaquismo son malos para la salud

No existe una forma segura de consumir tabaco. Incluso las versiones sin tabaco o nicotina emiten alquitrán y monóxido de carbono que pueden perjudicar su salud. Se descubrió que ciertos tipos aumentan el riesgo de una persona de sufrir un accidente cerebrovascular, una enfermedad cardíaca y diabetes.

Conozca más sobre nuestro **programa para dejar de fumar**. También puede visitar [smokefree.gov](https://www.smokefree.gov) o [nysmokefree.com](https://www.nysmokefree.com) para obtener asistencia. Para recibir parches o pastillas de nicotina gratis, llame al **866.697.8487**.

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://www.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)**.