

Health letter



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

No olvide sus vacunas contra la gripe y el COVID-19

¿Ya se ha vacunado contra la gripe y el COVID-19 para este invierno? El invierno trae consigo un tiempo más fresco, las fiestas de fin de año y, por desgracia, un aumento de los casos de gripe y COVID-19. Por suerte, no es demasiado tarde para vacunarse.

Las vacunas son la mejor protección contra ambas enfermedades. Si enferma, la vacuna puede hacer que los síntomas sean menos graves.

Vacunarse contra la gripe también ayuda a proteger a sus seres queridos, ya que si no contrae la gripe, no podrá contagiar a otras personas.

Las vacunas contra la gripe se recomiendan a partir de los 6 meses de edad, incluidas las mujeres embarazadas. Hable con su médico para asegurarse de recibir las vacunas que necesita.

Tome medidas para prevenir la gripe

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón. Si no hay agua disponible, use un desinfectante de manos.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca.
- Además, procure no acercarse a personas enfermas.



Gane una recompensa de \$10

Ganará una recompensa de \$10 por vacunarse contra la gripe. Para inscribirse en las recompensas, haga clic **aquí**. Si busca un lugar donde vacunarse contra la gripe, 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)**.

Lista de vacunación infantil

Las vacunas ayudan a proteger a sus hijos de enfermedades graves o incluso mortales. Esto puede mantenerlos sanos para la escuela y las actividades sociales. Además, muchas escuelas y guarderías requieren vacunas actualizadas.

Las vacunas dependen de la edad del niño. El médico de su hijo puede asegurarse de que reciba las vacunas adecuadas en el momento oportuno. El médico también puede modificar el calendario de vacunación para adaptarlo a las necesidades de su hijo. Esto puede deberse a problemas de salud, factores de riesgo o a la necesidad de ponerse al día con las dosis olvidadas.



Programe un control pediátrico



Manténgase al día con las vacunas y otros cuidados de su hijo. También puede obtener una recompensa por completar un control pediátrico. Para inscribirse en las recompensas, haga clic [aquí](#).

Nacimiento
• HepB
1 mes
• HepB (a los 1-2 meses)
2 meses
• RV • DTaP • Hib • PCV15, PCV20 • VPI/IPV
4 meses
• RV • DTaP • Hib • PCV15, PCV20 • VPI/IPV
6 meses
• HepB (a los 6-18 meses) • DTaP • RV (si se necesita una tercera dosis) • PCV15, PCV20 • Hib (si se necesita una tercera dosis) • VPI/IPV (a los 6-18 meses) • Gripe (segunda dosis 4 semanas después, si es necesario)
12 meses
• Hib (refuerzo a los 12-15 meses) • PCV15, PCV20 (a los 12-15 meses) • Triple viral/MMR (a los 12-15 meses) • VAR (a los 12-15 meses) • HepA (a los 12-23 meses, 2 dosis con 6 meses de diferencia)
15 meses
• DTaP (a los 15-18 meses)
18 meses
• Gripe (segunda dosis 4 semanas después, si es necesario)
2-3 años
• Gripe (anual, de 1 a 2 dosis)
4-6 años
• DTaP • VPI/IPV • Triple Viral/MMR • VAR • Gripe (anual, de 1 a 2 dosis)
7-10 años
• Gripe (anual, de 1 a 2 dosis)
11-12 años
• Gripe (anual) • Tdap • VPH • MenACWY
13-15 años
• Gripe (anual)
16 años
• Gripe (anual) • MenACWY (segunda dosis)
17-20 años
• Gripe (anual)
21 años
• Gripe (anual) • Tdap o Td (dependiendo de la Tdap anterior)

Deje de fumar para siempre. MetroPlusHealth ofrece información sobre cómo dejar de fumar. Para obtener más información, haga clic [aquí](#). También puede llamar a la línea de ayuda para dejar de fumar del Estado de Nueva York al **800.697.8487**.

Por qué son importantes los cuidados prenatales y de posparto



El cuidado de su bebé empieza por cuidarse bien a sí misma. Acudir al médico para controles periódicos, antes y después de que nazca el bebé, puede ayudarlo a lograrlo. Los cuidados prenatales y de posparto le ayudan a usted y a su bebé a mantenerse sanos.

Antes de que nazca el bebé

Durante el embarazo, su cuerpo experimenta muchos cambios a medida que el bebé crece. La atención prenatal proporciona apoyo durante este periodo, incluso si ya ha tenido un bebé.

El primer control prenatal suele ser el más largo. Durante este control, su médico:

- Realiza un examen físico, incluida una prueba de Papanicolaou
- Controla su presión arterial y su peso
- Pregunta por su estado general de salud
- Habla con usted sobre las pruebas

Programe un control posparto



Consulte a su médico después de tener un bebé. Puede ganar una recompensa de \$20 por realizar su control posparto. Para inscribirse en las recompensas, haga clic [aquí](#).

Las vacunas deben formar parte de su atención prenatal. Durante el embarazo, las vacunas ayudan a protegerla a usted y a su bebé. Durante el tercer trimestre de embarazo, necesita una vacuna Tdap. Esto ayuda a protegerla a usted y a su bebé contra la tos ferina (tos convulsa).

Su médico también puede recomendarle vacunas contra la gripe, el COVID-19, el VRS y la hepatitis. Más información sobre las vacunas en [cdc.gov/vaccines/pregnancy](https://www.cdc.gov/vaccines/pregnancy).

Después de que nazca el bebé

Unas semanas después del parto, tendrá un control posparto. En este control, su médico le hará un examen y le preguntará cosas como:

- Horas y calidad de sueño
- Si hace ejercicio
- Salud mental
- Métodos anticonceptivos

Algunas mujeres se sienten tristes después de dar a luz. Esto es normal. Si sigue sintiéndose triste al cabo de dos semanas, acuda al médico de inmediato. Es posible que padezca una enfermedad llamada **depresión posparto**. No hay que avergonzarse de tener depresión posparto. Hay muchos tratamientos disponibles. Pida ayuda a su médico.

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).*

Cómo evitar los excesos durante las fiestas

Las fiestas son un momento para estar con sus seres queridos. Se reúnen, cuentan historias, se ríen y, por desgracia para muchos, comen alimentos poco saludables.

Puede que tenga algunas dudas sobre cómo comer sano en esta época del año. Obtenga sus respuestas aquí.

P: ¿Cómo puedo reducir la grasa cuando cocino alimentos navideños?

R: Intente reducir la grasa de las recetas o puede sustituirla por ingredientes bajos en grasa.

P: Pero, ¿cómo puedo reducir la grasa de mis recetas?

R: Pruebe los siguientes métodos:

- Reduzca la cantidad de mantequilla o aceite a la mitad y sustitúyala por compota de manzana sin azúcar.
- Utilice un spray antiadherente en lugar de mantequilla para engrasar las sartenes.

- Evite freír los alimentos. Puede hornearlos o asarlos.

P: ¿Qué sustitutos bajos en grasa puedo usar?

R: He aquí algunos ejemplos:

- Yogur descremado en lugar de mayonesa o crema agria
- Zanahorias pequeñas y otras verduras crudas en lugar de papas fritas
- Salsa o yogur griego en lugar de salsas a base de crema

P: ¿Qué pasa cuando solo como y no cocino? ¿Cómo puedo evitar los excesos de grasa?

R: Antes de ir a una fiesta, coma un tentempié saludable. Así se asegurará de no tener demasiada hambre cuando llegue. En la fiesta, intente controlar sus porciones. Elija un plato más pequeño. Y deje de comer cuando sienta saciedad.



Servicios de apoyo en la comunidad

Queremos ayudarle a tener una vida más sana y feliz.

Tanto si necesita ayuda para hacer las compras, como si necesita atención médica o transporte, **FindHelp.org** está aquí para ayudarle.

Existen servicios locales de ayuda en las siguientes áreas:

- Cuidado de niños
- Discapacidad
- Violencia doméstica
- Compras en supermercado
- Aprendizaje sobre la salud
- Vivienda
- Inmigrantes/solicitantes de asilo
- Asistencia jurídica
- Gastos médicos
- Salud mental
- Embarazo
- Dejar de fumar
- Transporte
- Facturas de servicios públicos

¿Necesita ayuda? Visite **FindHelp.org** e ingrese su código postal.



Prepare un postre saludable

¿Quiere preparar algo rico para las fiestas? Para obtener una receta de galletas de merengue con chocolate y menta, haga clic **aquí**.

La entidad cubierta no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad en sus actividades y programas de salud.
Editora: Kathryn Soman

Desarrollado por Krames, una solución de WebMD Ignite. © 2024 11085A