

Primavera de 2025

Health letter



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

Diga sí a las vacunas

Las vacunas enseñan al organismo de sus hijos a defenderse de los gérmenes. Eso significa que podrán combatir las infecciones ahora y en el futuro. Los bebés, los niños y los adolescentes necesitan vacunas para protegerse de distintas enfermedades. Sin estas vacunas, estas enfermedades podrían provocar:

- Estancias hospitalarias
- Enfermedades graves
- Muerte

Un ejemplo es la tos ferina (pertussis). Esta enfermedad provoca tos y puede dificultar la respiración. Cualquiera puede contraer la tos ferina, pero los bebés menores de un año son más susceptibles de enfermar gravemente y casi la mitad de ellos acaban en el hospital. Para evitarlo, las vacunas contra esta enfermedad comienzan a los 2 meses de edad.

Pregunte a su médico sobre las vacunas que necesita su hijo/a, incluidas las pruebas de detección y el análisis de plomo.



Programe un control pediátrico



Mantenga a sus hijos sanos acudiendo regularmente a los controles pediátricos y podrá ganar una recompensa de \$60 o \$20. Tendrá que realizar 6 controles pediátricos en los primeros 15 meses o 2 controles pediátricos entre los 16 y los 30 meses. ¿Se ha inscrito para recibir recompensas? Haga clic **aquí**.

VISÍTENOS EN 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)**.

Controle la diabetes para una vida más sana

La glucosa aporta energía al organismo, y estimula los músculos, el cerebro y el corazón, pero si tiene **diabetes**, un exceso de glucosa en sangre puede dañar su organismo. Controlar el azúcar en sangre le ayuda a cuidar su salud.

Qué ocurre con la diabetes

El cuerpo convierte los alimentos en glucosa y utiliza la insulina para transportarla a las células y obtener energía.

- Diabetes de tipo 1: Su cuerpo no produce insulina.
- Diabetes de tipo 2: El cuerpo no produce suficiente insulina o no puede utilizarla bien.

Un exceso de azúcar en la sangre puede obstruir los vasos sanguíneos y dañar los nervios. Esto puede causar:

- Entumecimiento, dolor u hormigueo en los pies o las piernas
- Pérdida de visión o ceguera
- Daño renal
- Enfermedad cardíaca o ACV
- Infecciones cutáneas

Cómo controlar el azúcar en sangre

Es posible vivir una vida sana con diabetes.

Estos son algunos consejos:

- **Visite regularmente a su médico** para que pueda recetarle insulina u otro medicamento. Tómelo siempre según las indicaciones.
- **Siga una dieta saludable.** Consuma frutas, verduras, proteínas magras y cereales integrales. Reduzca el consumo de alimentos procesados, bebidas azucaradas y alcohol.
- **Haga actividad física.** Haga ejercicio durante al menos 2,5 horas cada semana, como caminar, bailar, nadar o incluso hacer las tareas domésticas.
- **Controle el azúcar en sangre.** Para ver un vídeo sobre cómo hacerlo en casa, haga clic **aquí**. Si necesita ayuda, pregunte a su médico.
- **Encuentre formas sencillas de relajarse.** Respire despacio unas cuantas veces para calmarse. Concéntrese en relajar cualquier parte tensa de su cuerpo. También puede hablar con un amigo o familiar para que le apoye.

Controle el azúcar en sangre para sentirse mejor y cuidar su salud.

Consejos de nutrición



¿Desea hacer cambios más saludables en su estilo de vida este año? Para saber más sobre el control y el tamaño de las porciones, haga clic **aquí**. También puede buscar información en nuestra Biblioteca de Salud Good4YOU haciendo clic **aquí**.



 **Recordatorio: Vacúnese contra la gripe y el COVID-19.** Estas vacunas pueden ayudar a proteger su salud. Ganará una recompensa de \$10 por vacunarse contra la gripe. ¿Se ha inscrito para recibir recompensas? Haga clic **aquí**.

Respire mejor con estos consejos sobre el asma

Si tiene asma, sus vías respiratorias pueden reaccionar al polen y al moho, lo que podría dificultar la respiración. El polen y los alérgenos del moho son desencadenantes habituales de crisis asmáticas.

¿Qué son el polen y el moho?

El polen procede de plantas como las malas hierbas, las gramíneas y los árboles que suelen liberarlo durante la primavera, el verano y el otoño.

¿Cómo le afectan?

Las personas alérgicas al polen o al moho pueden presentar diversos síntomas, entre los que se incluyen:

- Estornudos
- Congestión o secreción nasal
- Picor, enrojecimiento o lagrimeo de los ojos
- Picor de nariz, boca o garganta

En las personas asmáticas, estos alérgenos pueden provocar inflamación de las vías respiratorias y desencadenar crisis asmáticas.

Consejos para controlar los desencadenantes

Con estas medidas puede evitar o reducir la exposición al polen y al moho:

- **Compruebe los niveles diarios de polen y moho.** Permanezca en el interior o limite la actividad al aire libre cuando los niveles sean elevados, especialmente en días calurosos, secos o ventosos.



- **Evite el humo.** Además, no deje que fumen en su casa o en su coche.
- **Póngase una mascarilla.** Utilice una cuando trabaje en el jardín.
- **Evite los perfumes fuertes.** Los productos de limpieza y la pintura fresca también pueden ser desencadenantes.
- **Lávese después de estar al aire libre.** Limpie su piel y su pelo para eliminar los alérgenos.
- **Utilice el aire acondicionado.** Mantenga las ventanas y puertas cerradas para reducir los alérgenos en el interior.

¿Necesita reponer sus medicamentos?



Puede ganar una recompensa por reponer su medicamento para controlar el asma. Gane una recompensa de \$5 por una reposición de 30 días y \$30 por una de 90 días. con una recompensa máxima de \$120. Para inscribirse en las recompensas, haga clic **aquí**. Para saber más sobre el asma, responda a un breve cuestionario haciendo clic **aquí**.

¿El ejercicio desencadena el asma?

El ejercicio es un desencadenante habitual para muchas personas asmáticas. pero eso no significa que deba dejar de hacer ejercicio. De hecho el ejercicio es muy útil para las personas asmáticas, ya que ayuda a mantener fuertes los pulmones y los músculos.

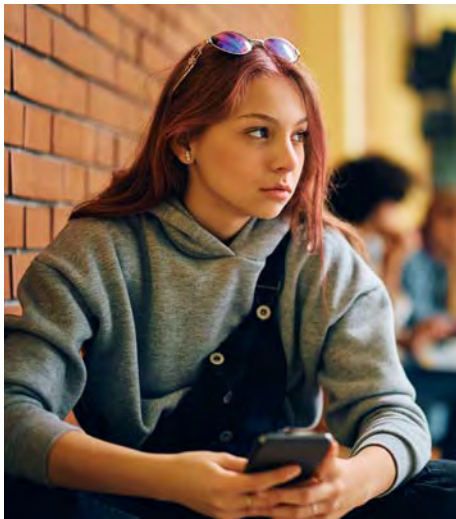
Algunas actividades pueden tener menos probabilidad de desencadenar síntomas. Hable con su médico sobre los tipos y la cantidad de ejercicio que más le convienen.

¿Se ha registrado en MyChart? Utilice MyChart para concertar una cita, obtener una reposición de medicamento, consultar los resultados de un chequeo o enviar un mensaje a su médico. Para registrarse en MyChart, haga clic **aquí**.

¿Su hijo/a consume drogas?

Puede ser difícil saber si su hijo/a adolescente consume drogas, pero aquí tiene algunas señales a tener en cuenta:

- Cambios de humor
- Falta a clase o baja las notas
- Tiene nuevos amigos o es reservado/a sobre su grupo social
- Falta dinero u objetos en casa
- Ha perdido interés por las actividades



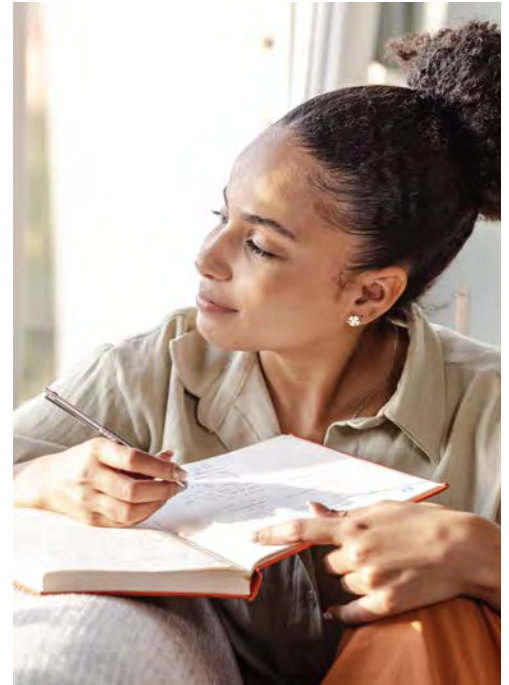
Algunos de estos cambios pueden formar parte del crecimiento, pero es importante darse cuenta si se producen de repente.

Si observa alguno de estos signos, hable con su hijo/a adolescente y pregúntele acerca de sus sentimientos y cómo afronta el estrés. También puede:

- Hablar con un orientador escolar o un trabajador social sobre la detección del consumo de drogas.
- Lleve a su hijo/a adolescente al médico para que le hagan un control de salud.

Para ponerse en contacto con el Servicio de atención al afiliado, llame al **800.303.9626**. También puede llamar, enviar un mensaje de texto o chatear con especialistas formados en el **NYC 988** de manera totalmente gratuita y confidencial.

Para obtener consejos sobre cómo hablar con su hijo/a adolescente acerca del consumo de drogas, haga clic **aquí**.



Cómo sentirse mejor tras una estadía en un hospital de salud mental

Cuidarse después de salir del hospital no siempre es fácil, ya que puede ser duro si está atravesando una depresión u otro problema de salud mental. Estas son algunas formas sencillas de sentirse mejor en casa:

- **Escriba en un diario.** Ponga sus pensamientos y sentimientos por escrito.
- **Medite.** Cierre los ojos e imagínese en un lugar que le haga sentirse feliz.
- **Respire profundamente.** Respire lenta y profundamente para relajarse.
- **Pruebe ejercicios ligeros.** Realice actividades suaves como yoga o caminatas. Solo 5 minutos de movimiento pueden ayudar a su mente a sentirse más tranquila.

Programa de Gestión de Calidad

MetroPlusHealth quiere que todos los neoyorquinos tengan acceso a una buena asistencia médica. Nuestro objetivo es ser el mejor plan de salud para las comunidades a las que servimos. Para obtener más información sobre el Programa de Gestión de Calidad, haga clic **aquí**.



El EPSDT cuida la salud de sus hijos

El beneficio de la detección, diagnóstico y tratamiento temprano y periódicos (EPSDT por sus siglas en inglés) ofrece servicios para que los jóvenes de 21 años o menores se mantengan sanos. Para obtener más información sobre el EPSDT, haga clic **aquí**.