

Primavera de 2025

WellBeing



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

Tratamiento de la incontinencia urinaria

¿Va corriendo al baño o tiene pérdidas cuando se ríe? No está sola. Muchas mujeres sufren **incontinencia urinaria**, sobre todo durante o después del embarazo y el parto. Los cambios hormonales de la menopausia también pueden debilitar los músculos pélvicos y provocar insuficiencia urinaria.

Existen varias causas y puede resultar ser un problema a corto o a largo plazo, pero requiere atención. Los síntomas varían desde pequeñas pérdidas hasta la pérdida total del control de

la vejiga. Algunas personas incluso tienen problemas para orinar. La incontinencia también está relacionada con infecciones frecuentes de la vejiga.

El tratamiento dependerá de sus síntomas, pero las opciones incluyen entrenamiento de la vejiga, ejercicios del suelo pélvico, medicación e incluso cirugía en casos graves.

Si la incontinencia urinaria afecta a su vida cotidiana, hable con su médico y juntos podrán encontrar un plan de tratamiento que funcione para usted.



¿Ha completado su evaluación de riesgos de salud?



Una vez que su evaluación de riesgos de salud esté en nuestro sistema, crearemos un plan de salud. Este plan le ayudará a estar al día con sus pruebas de detección de cáncer, controles de diabetes y vacunas importantes. También puede obtener una recompensa por completar su evaluación de riesgos de salud. Para inscribirse en las recompensas, haga clic **aquí**. Si desea más información sobre la evaluación de riesgos de salud, llame a nuestro equipo de atención al cliente en el **866.986.0356 (TTY: 711)**.

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)**.

Mantenga sus conexiones para estar bien

La jubilación, los cambios de salud y de residencia suelen venir con la edad y pueden dificultar el contacto con su comunidad y sus seres queridos.

Puede que descubra que pasa más tiempo solo/a en casa, y eso es normal, pero si empieza a sentirse solo/a, piense en su red social y sus conexiones.

Mantener una vida social es muy importante, no solo como apoyo emocional, sino también para la salud, ya que tener contactos sociales puede ayudarle a protegerse de problemas de salud como las enfermedades cardíacas, la depresión y la pérdida de memoria.



Conecte con los demás haciendo algo pequeño con lo que se sienta cómodo/a. Por ejemplo, dedique unos minutos al día a llamar a un amigo/a o familiar. También puede pasarse por casa de un vecino o presentarse a un nuevo vecino.

Para ampliar aún más sus actividades sociales, pruebe estos consejos:

- Acuda a lugares donde encuentre gente con intereses similares, como centros de mayores, organizaciones religiosas y acontecimientos deportivos.
- Únase a clubes que coincidan con sus intereses, como tejer, lectura, ajedrez o juegos de cartas.
- Apúntese a una clase de ejercicio en grupo o a un club de senderismo. ¡Hacer ejercicio juntos es mejor!
- Ofrezcase como voluntario/a para una causa o grupo de su comunidad.

Cómo obtener ayuda

Si se siente abrumado/a por la soledad, hable con su médico para que le ayude a encontrar formas de sentirse mejor. Para ponerse en contacto con el Servicio de atención al afiliado, llame al **800.303.9626**.

¿Ha recibido sus vacunas?



Manténgase al día en todas las vacunas para proteger su salud. La **vacuna antigripal de dosis alta** ofrece protección contra la gripe y ayuda a prevenir complicaciones graves. No olvide vacunarse contra la neumonía y mantener al día las vacunas contra la COVID-19. Haga clic **aquí** para averiguar cómo puede ganar una recompensa de \$10 por vacunarse contra la gripe.



Su opinión es importante

Es posible que en las próximas semanas reciba la encuesta de Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Atención (CAHPS). Si recibe la encuesta, puede aprovechar la oportunidad para indicar si MetroPlusHealth y sus médicos cumplieron con 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 controlar la hipertensión



¿Se ha enterado de que tiene **hipertensión arterial**? Puede que le sorprenda o incluso le asuste, pero puede tomar medidas para proteger su corazón y su salud.

Empezé haciendo pequeños cambios. Comer menos sal, hacer actividad física y controlar el estrés pueden ayudar a reducir la tensión arterial. A veces, estos cambios pueden no ser suficientes y su médico le recetará medicación. La medicación para la tensión arterial puede ayudar a reducir las probabilidades de sufrir un ACV o un infarto de miocardio, además puede protegerle de problemas de memoria y pérdida de visión.

Si toma medicación para la tensión arterial, aquí tiene algunos consejos:

- **Cumpla su rutina:** Tome la medicación a la misma hora todos los días.
- **No deje de tomarla de repente:** Si tiene efectos secundarios o quiere dejar de tomarla, hable con su médico. Dejar de tomar la medicación puede empeorar su tensión arterial.
- **Planifique con antelación:** Reponga su receta antes de que se agote y si se va de viaje, lleve dosis extra.

¿Le toca controlar su colesterol?

El colesterol puede comprobarse con un simple análisis de sangre. La Asociación Americana del Corazón (AHA) recomienda a todos los adultos que se hagan controles del colesterol cada cuatro o seis años.

Consejos de medicación que puede probar

Tomar la medicación de forma correcta le ayudará a mantenerse sano/a. Los pastilleros, tablas, calendarios y aplicaciones de medicación pueden hacerlo más fácil. Aquí tiene otros consejos que puede probar:

- **Utilice notas:** Escriba recordatorios en notas adhesivas. Colóquelas donde las vea, como en el refrigerador o en el espejo del baño.
- **Use colores:** Utilice etiquetas en sus frascos de medicamentos donde combine el color con la hora del día. Por ejemplo: azul para la mañana, rojo para la tarde y amarillo para la hora de acostarse.
- **Haga coincidir con sus hábitos diarios:** Tome sus dosis con cosas que ya hace. Por ejemplo: tómese el medicamento de la mañana antes del café o el té y la dosis de la noche después de lavarse los dientes.



Apoyo a la medicación

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

Mejore su **bienestar**

Controlar la diabetes con la edad

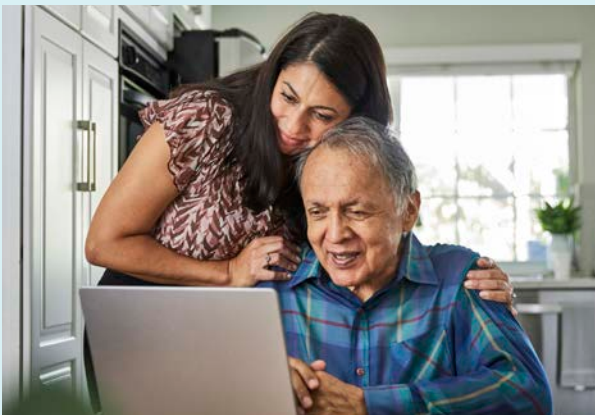
A medida que envejece, su organismo puede tratar la diabetes de forma diferente. Informe a su médico si nota algún síntoma nuevo, ya que podrían ser efectos



secundarios de su medicamento, incluso si antes le funcionaba bien. Es posible que su médico tenga que ajustar su plan de tratamiento a sus nuevas necesidades. Acudir al médico con regularidad puede ayudarle a mantenerse sano/a y sentirse lo mejor posible.

MetroPlusHealth se compromete a prestar una atención de calidad

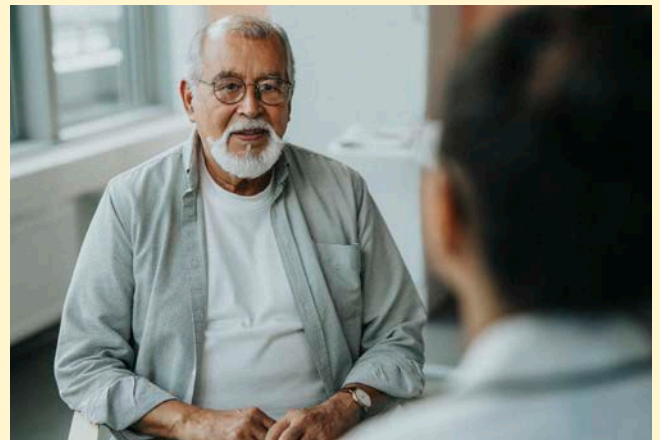
MetroPlusHealth quiere que todos los neoyorquinos tengan acceso a una buena asistencia médica. Nuestro objetivo es ser el mejor plan de salud para las comunidades a las que servimos. Para obtener más información sobre el Programa de Gestión de Calidad, haga clic **aquí**.



Programe una visita de bienvenida a Medicare



Cuando la vida se vuelve ajetreada, es fácil olvidarse de la atención médica, pero si todavía tiene que ir a su visita de bienvenida a Medicare, es hora de apuntarlo en el calendario. La visita le dará la oportunidad de hablar con su médico sobre su salud física y mental, y además podrá obtener una recompensa por acudir. Para inscribirse en las recompensas, haga clic **aquí**.



Realice las pruebas de detección de enfermedades renales

La diabetes puede dañar los riñones, pero las pruebas tempranas pueden ayudar a prevenir problemas graves. Un nivel elevado de azúcar en sangre hace que los riñones trabajen demasiado, lo que provoca que una proteína se filtre en la orina. Pequeñas cantidades significan daño renal precoz. Sin tratamiento, esto podría conducir a una insuficiencia renal que requiera diálisis o un trasplante. La enfermedad renal no suele presentar síntomas precoces, por lo que las pruebas son fundamentales. Pregunte a su médico con qué frecuencia debe hacerse las pruebas.