

Verano de 2025

Health letter



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

Su médico de cabecera le ayuda a mantenerse sano/a

Su médico de cabecera (PCP, por sus siglas en inglés) es su médico principal y le ayuda a mantenerse saludable. Es la primera persona a la que se acude para la mayoría de los problemas de salud.

Su médico de cabecera se familiariza con usted y su historial médico. Ayuda con los problemas de salud, da consejos y le apoya a la hora de tomar decisiones médicas. Si necesita un especialista, le ayudará a encontrarlo. Se asegurará de que le hagan controles, reciba vacunas y se le realicen pruebas para mantener la salud. Su médico de cabecera también le mantendrá al día respecto a la vacunación contra el COVID-19.

Si tiene problemas de salud a largo plazo, como **diabetes**, **hipertensión** o **asma**, su médico le ayuda a tratarlos mediante un plan de cuidados.

Las visitas regulares a su médico de cabecera permiten detectar problemas de salud a tiempo, antes de que se agraven. Tales visitas también le dan la oportunidad de hacer preguntas y recibir consejos para mantener la salud.

Elegir al médico de cabecera adecuado le facilitará el cuidado de su salud. Busque a alguien que le escuche y le transmita confianza.



Programe un control médico cada año

Acuda a sus controles para recibir las vacunas y hacerse las pruebas que necesite, entre estas las **vacunas contra el COVID-19**. Si padece algún problema de salud, es posible que tenga que acudir al médico más a menudo. Por ejemplo, las visitas adicionales son importantes si tiene diabetes o una enfermedad cardiaca.

VISÍTENOS EN METROPLUS.ORG

Ayude a su hijo/a a vivir mejor con el TDAH

Los niños con **trastorno por déficit de atención con hiperactividad** (TDAH) pueden tener problemas para prestar atención, permanecer quietos o pensar antes de actuar. Sin embargo, hay muchas cosas que puede hacer para ayudarles a controlar los síntomas y desempeñarse mejor en sus tareas. Pruebe estos consejos:

Seguir una rutina

A los niños con TDAH les va mejor si saben qué esperar. No obstante, puede ser muy difícil durante los meses de verano, cuando no acuden a clases. Para ayudarles, prepare una estructura básica para sus días. Asegúrese de que se despierten y se vayan a la cama a la misma hora. Haga una lista de las reglas y horarios.

Concentrarse en la salud

Piense en formas divertidas para que su hijo/a realice actividad física este verano. Pruebe con clases de natación o campamentos de verano. Den un paseo por



un parque local. El ejercicio no solo puede ayudar a su hijo/a a sentirse mejor, sino también a dormir mejor.

Procurar una interacción positiva

La forma en que se comunica es importante. Sea positivo, directo y específico. Y recompense a su hijo/a con elogios cuando siga las instrucciones.

Seguimiento del medicamento para el TDAH

Programe una visita de seguimiento dentro de un plazo de 30 días luego de que empiece a tomar un **medicamento para el TDAH**. El médico de su hijo/a querrá comprobar si el medicamento está funcionando.

Los controles pediátricos mantienen sanos a los niños

Los controles pediátricos son chequeos médicos generales.

Pueden mantener a los niños en un rumbo saludable y detectar cualquier problema con antelación.

Algunas de las cosas que hará el médico de su hijo/a en la visita son:

- Dar seguimiento al crecimiento y desarrollo de su hijo/a
- Asegurarse de que la vacunación esté al día
- Examinar a su hijo/a de pies a cabeza
- Detectar y tratar cualquier problema de salud
- Responder a sus preguntas e inquietudes.

Lleve a sus hijos/as a un control pediátrico al menos una vez al

año si tienen 3 años o más. Los niños más pequeños/as necesitan chequeos más frecuentes.

Pregunte a su médico cuándo debe concertar una cita.

Asegúrese de que su hijo/a reciba las vacunas necesarias para ir a clase. Para consultar el calendario de vacunación del estado de Nueva York, haga clic [aquí](#).



Programe un control pediátrico



Gane una recompensa de \$60 realizando seis visitas de control pediátrico en los primeros 15 meses o \$20 por dos visitas entre los 16 y los 30 meses de edad. Para inscribirse en las recompensas para afiliados, haga clic [aquí](#).



Recordatorio: vacúñese contra la gripe. Puede ayudarle a proteger su salud. Ganará una recompensa para afiliados de \$10 por vacunarse contra la gripe. Para inscribirse en las recompensas para afiliados, haga clic [aquí](#).

Proteja la bella sonrisa de sus hijos

Más de la mitad de los niños tienen al menos una caries a los 8 años. La caries dental (la causa de los dientes picados) puede provocar dolor y dificultad para comer. Afortunadamente, hay medidas que puede tomar para mantener sanos los dientes de sus hijos. Esto es lo que hay que hacer:

Bebés (0-1 año)

Limpie las encías de su bebé dos veces al día con un paño limpio y suave. Una vez que aparezcan los primeros dientes, cepíllelos con agua sola y un cepillo de dientes suave para niños.

Empiece los **controles dentales periódicos** a la edad de 1 año. Pregunte al dentista de sus hijos sobre los tratamientos con flúor.

Niños pequeños (2-5 años)

Siga cepillando los dientes de su hijo/a dos veces al día. Cuando su hijo/a tenga 2 o 3 años, empiece a añadir al cepillo una cantidad de pasta dentífrica con flúor del tamaño de un guisante. **Utilice el hilo dental** una vez al día.

Niños mayores (a partir de 6 años)

Hable con el dentista de sus hijos sobre los selladores, una fina capa que se aplica a los dientes posteriores. Los selladores ofrecen una protección adicional contra la caries.

A los 7 u 8 años, muchos niños pueden cepillarse los dientes y usar hilo dental solos, pero algunos niños necesitan ayuda con el hilo dental durante algunos años más.



Por qué son importantes los análisis para la detección de plomo

Los niños pueden **intoxicarse por plomo** al ingerir pintura con plomo desprendida o descascarillada, beber agua o comer alimentos que contengan plomo, o bien, al respirar polvo con partículas de plomo. Los niños menores de 6 años son los más expuestos.

El plomo genera graves problemas de salud. Entre ellos figuran:

- Retrasos en el desarrollo
- Problemas de audición
- Problemas de aprendizaje
- Problemas de comportamiento
- Retraso del crecimiento



Programe un control dental



¿Le toca a su hijo/a un control dental? Puede ganar una recompensa para afiliados de \$20 por ir al dentista. Para inscribirse en las recompensas para afiliados, haga clic [aquí](#).

La adicción a los opiáceos puede afectar a cualquiera, pero hay ayuda disponible. Hable con su médico sobre el tratamiento y los recursos para la **adicción a los opiáceos**. La recuperación es posible con el apoyo adecuado.

Los niños con riesgo de exposición al plomo deben someterse a pruebas. Pregunte a su médico si es necesario realizar análisis a su hijo/a.

Si se detecta plomo, su médico hablará con usted sobre los pasos a seguir.

Lo que debe saber sobre la clamidia

La clamidia es una enfermedad de transmisión sexual (ETS) muy común. Esto significa que se transmite entre personas durante las relaciones sexuales. Puede infectar la boca, el cuello uterino, la uretra y el recto.

Síntomas

La clamidia no suele causar síntomas. Esto significa que puede tenerla y no saberlo.

Síntomas en las mujeres:

- Flujo vaginal amarillento
- Dolor o ardor al orinar
- Sangrado entre periodos
- Sangrado o dolor rectal

Síntomas en los hombres:

- Secreción del pene
- Ardor al orinar

Pruebas y tratamiento

Una prueba permite detectar si tiene clamidia. Pregunte a su médico si debe hacerse análisis.

La clamidia se trata con antibióticos. Asegúrese de tomar todo el medicamento y no tenga relaciones sexuales hasta completar el tratamiento.

Prevención

La única forma de prevenir la clamidia por completo es no mantener relaciones sexuales. Si mantiene relaciones sexuales, hay formas de reducir el riesgo.

- Estar en una relación a largo plazo con una pareja que no tenga clamidia.
- Utilizar preservativos cada vez que mantenga relaciones sexuales.



Manténgase sana durante el embarazo con controles médicos

Acudir al médico para realizar **controles periódicos durante el embarazo** ayuda a su bebé a crecer fuerte y sano. Haga una cita en cuanto crea estar embarazada.

A continuación se indica la frecuencia con la que debe acudir al médico:

- **De la semana 4 a la 28:** una vez al mes
- **De la semana 28 a la 36:** dos veces al mes
- **De la semana 36 al parto:** cada semana



Consejos para un embarazo saludable

- **No fume.** Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico.
- **No consuma alcohol ni drogas.** Pueden perjudicar el crecimiento de su bebé.
- **Coma alimentos sanos.** Una dieta equilibrada ayuda a su bebé a crecer.
- **Tome vitaminas prenatales.** Su médico puede ayudarle a elegir las más adecuadas.
- **Pregunte por el aumento de peso.** Su médico le dirá qué tanto es saludable para usted.

Para conocer los programas y servicios de maternidad que ofrece MetroPlusHealth, haga clic [aquí](#).

Explore la Biblioteca de Salud Good4YOU

¿Busca consejos de salud, videos útiles y recetas nutritivas? ¡La Biblioteca de Salud Good4YOU tiene todo lo que necesita en un solo lugar! Compruébelo al hacer clic [aquí](#).