

Otoño de 2025

# Health letter



Cuando vea este símbolo, visite [metroplusrewards.org](http://metroplusrewards.org) para conocer cómo obtener una recompensa para afiliados.

## Sométase a un chequeo de detección de cáncer de mama

El **cáncer de mama** puede parecer aterrador y fuera de su control, pero lo mejor es detectarlo cuanto antes. Empezar el tratamiento de manera temprana aumenta las probabilidades de curarse, por lo que las revisiones periódicas pueden salvarle la vida.

Puede someterse a un chequeo de detección de cáncer de mama a través de una prueba simple llamada mamografía.

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos (USPSTF, por sus siglas en inglés) recomienda que todas las mujeres de 40 a 74 años se hagan una mamografía cada dos años. Si ya le toca hacerse una mamografía, programela lo antes posible.

Es posible que algunas personas necesiten pruebas diferentes o adicionales, las cuales podrían empezar a edad más temprana. Esto puede ocurrir si tiene algún familiar con cáncer de mama o si hay otros **factores de riesgo**.

Consulte con su médico. Juntos pueden elaborar un plan de cuidados que se adapte a sus necesidades.



### Gane una recompensa



Puede ganar una recompensa para afiliados al hacerse una mamografía. Para inscribirse en las recompensas para afiliados, haga clic [aquí](#). ¿Necesita que le lleven a una cita? Llame al servicio de atención al cliente de MetroPlusHealth al **800.303.9626** para obtener más información.

VISÍTENOS EN [METROPLUS.ORG](http://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)**.

# Cuide de su salud - Vacúñese contra la gripe

Nadie quiere enfermar de **gripe** y quedarse en casa durante días, pero hay buenas noticias. Si usted y su familia se vacunan contra la gripe:

- Es menos probable que contraigan la enfermedad
- Si lo hacen, no será tan malo
- Quizá no falten al trabajo o a clases

Todas las personas a partir de los seis meses de edad deben vacunarse contra la gripe cada año.

¿Por qué tan a menudo? Cada temporada se propagan diferentes virus de la gripe y las vacunas están diseñadas para adaptarse a tales diferencias.

Las vacunas contra la gripe son especialmente importantes para:

- Personas con cardiopatías, asma o diabetes
- Embarazadas
- Adultos mayores y niños pequeños

Pregunte a su médico si también debe vacunarse contra el neumococo, esto dependerá de su edad o de otros problemas de salud que padezca.



## Vacúñese contra la gripe este otoño



Puede ganar una recompensa para afiliados de \$10 por vacunarse contra la gripe. Para inscribirse en las recompensas para afiliados, haga clic [aquí](#).

## Lo que debe saber sobre los antibióticos

Cuando uno está enfermo, puede pensar que los antibióticos son una solución rápida, pero no siempre son la respuesta.

### Cuándo funcionan y cuándo no

Los antibióticos pueden ayudar a detener las infecciones de origen bacteriano, lo que incluye enfermedades como la faringitis estreptocócica y las infecciones de vías urinarias, pero no funcionan con los virus. Eso significa que no son útiles para tratar resfriados, la gripe o el COVID-19.

### Cómo pueden ser perjudiciales

Debe tomar antibióticos solo cuando su médico le diga que los necesita, ya que consumirlos con demasiada frecuencia o por los motivos equivocados puede:

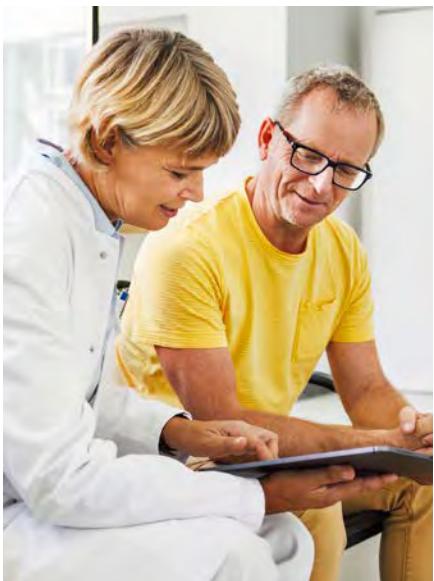
- Causar efectos secundarios, tales como malestar estomacal y diarrea
- Empeorar algunos problemas de salud
- Evitar que los antibióticos funcionen igual de bien posteriormente

A veces, el reposo, las pastillas para la tos y los líquidos son suficientes para que se sienta mejor. Consulte con su médico.

**Realice la encuesta CAHPS.** Revise su correo para ver si recibió la encuesta de Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Atención (CAHPS). Háganos saber qué tan bien MetroPlusHealth y sus médicos satisfacen sus necesidades.

# ¿Ha llegado la hora de realizar un chequeo para la detección del cáncer colorrectal?

Nadie quiere pensar en el cáncer colorrectal, pero seguir unos sencillos pasos puede ayudar a detectarlo y tratarlo de manera temprana.



La mayoría de los casos de **cáncer colorrectal** se originan por crecimientos anormales en el colon. Las pruebas pueden ayudar a detectarlos y eliminarlos antes de que se conviertan en cáncer. También permiten detectar el cáncer de colon de manera precoz y tratarlo más fácilmente.

## Pruebas de diagnóstico

Pregunte a su médico qué prueba es la más adecuada para usted:

- Un análisis de heces realizado en su domicilio. Utilizará un kit para tomar una muestra y enviarla por correo a un laboratorio.
- Una **colonoscopia de cribado**. Los médicos utilizan un tubo para detectar y extirpar los tumores al mismo tiempo.
- Una colonoscopia virtual. Utiliza rayos X para ver el colon desde el exterior.



## La vacuna contra el VPH ayuda a prevenir el cáncer

El **VPH** (virus del papiloma humano) es un virus común que se propaga fácilmente por contacto de la piel. La mayoría de la gente lo adquiere en algún momento, pero el VPH no siempre provoca síntomas. Sin embargo, existen algunos tipos que pueden causar cáncer, como el de cuello uterino y el de garganta.

El Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización (ACIP, por sus siglas en inglés) recomienda vacunarse contra el VPH a los 11 o 12 años, aunque en algunos casos puede iniciarse a los 9 años.

El ACIP también recomienda la vacuna para todas las personas hasta los 26 años si no la recibieron cuando eran más jóvenes.

Si tienes entre 27 y 45 años, habla con tu médico para ver si la vacuna contra el VPH puede ser adecuada para ti.

## Programación de una prueba de detección de cáncer colorrectal



Puede ganar una recompensa por someterse a una prueba de detección de cáncer colorrectal. Para inscribirse en las recompensas para afiliados, haga clic [aquí](#).

## Por qué solicitamos información sobre la raza y etnia

Como afiliado de MetroPlusHealth, es posible que le pregunten sobre su raza y etnia. Queremos que sepa que es seguro responder y mantendremos sus respuestas en privado. Utilizamos estos datos para ofrecerle una mejor atención y servicio. Estas son algunas de las cosas que podemos hacer con su información:

- Enviarle correos sobre los beneficios de salud
- Enviarle mensajes en el idioma que prefiera
- Ponerle en contacto con médicos que hablan su idioma

**Puede dejar de fumar.** Para buscar programas y recursos para dejar de fumar, haga clic [aquí](#). Para obtener parches y pastillas de nicotina gratis, llame al **866.NY.QUITS (866.697.8487)**.

# ¿Se siente mal? No es la única persona

Todo el mundo se siente triste en algunas ocasiones. Pero si la sensación dura más de dos semanas, podría tratarse de una depresión. La depresión es frecuente y tratable, le pasa a mucha gente y existe ayuda.

Estas son algunas de las señales de advertencia a las que debe prestar atención:

- Sentirse triste o como si le faltara algo
- Sentir cansancio casi todo el tiempo
- No disfrutar de las cosas que solía hacer
- Dormir mucho más de lo normal o demasiado poco
- Tener problemas de concentración
- Sentirse desesperanzado o inútil

Si presenta uno o más de estos signos, consulte a su médico.

Podrían sugerirle:

- Terapia (hablar con un profesional de la salud mental)
- Medicamentos para el estado de ánimo

Pedir ayuda es un signo de fortaleza, no de debilidad. La vida puede volver a sentirse mejor con el apoyo adecuado. Su médico le ayudará a encontrar un tratamiento que funcione para usted. Para saber más sobre salud mental, haga clic [aquí](#).



## ¡No deje escapar sus prestaciones dentales!

Las revisiones y limpiezas periódicas mantienen sus dientes en perfecto estado. También pueden ayudarle a evitar problemas dolorosos y costos elevados más adelante.

MetroPlusHealth se asocia con DentaQuest para brindarle acceso a dentistas profesionales y atención de calidad cerca de su hogar.

Sus prestaciones pueden incluir:

- Atención rutinaria y preventiva
- Atención de urgencia
- Diagnóstico por imagen
- Trabajo de restauración

Las prestaciones varían según el plan. Para más información, visite [metroplus.org/members/health-information/dental-health](http://metroplus.org/members/health-information/dental-health).

Aproveche al máximo sus prestaciones y ¡concierte su cita hoy mismo!

Haga clic [aquí](#) para encontrar un dentista.



### Obtenga ayuda de inmediato

Si está pensando en hacerse daño a si mismo/a o a otros, llame o envíe un mensaje de texto al **988** o al **800.273.TALK (8255)**. También puede hablar con los especialistas de la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis a través de la web **988lifeline.org**. Este servicio gratuito está disponible las 24 horas del día, todos los días de la semana.