

Otoño de 2025

# WellBeing



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

## Proteja su salud con la vacuna contra la gripe

Aunque la mayoría de las personas a partir de los seis meses de edad deben vacunarse contra la gripe anualmente, esta vacuna es aún más importante una vez cumplidos los 65 años.

**Por qué debe vacunarse:** Los cambios en el sistema inmunológico aumentan las probabilidades de sufrir complicaciones graves por la gripe. La vacuna de la gripe puede ayudarlo a no enfermarse, pero si contrae la gripe, tendrá menos probabilidades de acabar en el hospital o de sufrir una enfermedad potencialmente mortal.

**Qué debe vacunarse:** Si está disponible, vacúnese con la vacuna antigripal de dosis alta. Esta inyección puede funcionar mejor en personas de 65 años o más.

**Cuándo debe vacunarse:** En septiembre u octubre es el mejor momento para vacunarse contra la gripe, pero si se rezaga, no lo deje pasar. ¡Más vale tarde que nunca!

Además, asegúrese de estar al día en la vacunación contra el COVID-19.



### ¿Lo sabía?

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

Visítenos en [metroplus.org/medicare](https://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).

# ¿Se siente triste cuando los días se acortan?



El otoño suele traer consigo rutinas acogedoras y paisajes coloridos. Pero si los días más cortos le hacen sentir desánimo, podría tratarse de un **trastorno afectivo estacional (TAE)**.

## Señales que hay que vigilar

El TAE es un tipo de depresión relacionada con los cambios en la luz del día. Los síntomas pueden incluir:

- Tener antojo de alimentos ricos en carbohidratos
- Evitar actividades sociales
- Dormir demasiado

También puede provocar ansiedad, tristeza, problemas de concentración o dolores de cabeza y problemas estomacales.

## Cuándo pedir ayuda

Si estos signos le resultan familiares, hable con su médico. El tratamiento puede incluir suplementos de

vitamina D, medicamentos o terapia de conversación.

## Formas de sentirse mejor

Estas son cuatro maneras de afrontar el cambio de estación:

- 1. Moverse** El ejercicio regular puede levantarle el ánimo. Para buscar clases gratuitas de fitness Shape Up NYC, haga clic [aquí](#).
- 2. Conectar con los demás.** Únase a una clase o a un grupo de apoyo.
- 3. Disfrutar de la naturaleza.** Pasar tiempo cerca de árboles o del agua puede aliviar el estrés.
- 4. Buscar el sol.** Salga o busque un lugar soleado para leer en interiores.

MetroPlusHealth apoya su salud física, mental y emocional. Visite nuestra **Biblioteca de Salud Good4You** para obtener más información.



## ¡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\*\*](https://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.

## ¿Se siente triste?

Hay ayuda disponible. Llame o envíe un mensaje de texto al **988** o al **800.273.TALK (8255)** para obtener ayuda de inmediato. También puede ponerse en contacto con Vibrant Emotional Health llamando al **866.728.1885**.

## Solicitud de información para afiliados

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.

# Cuándo ir a urgencias o a la sala de emergencias

Estos son los mejores lugares adónde ir en función de sus necesidades.

## Clínicas de atención urgente

Algunos problemas de salud no son una emergencia, pero requieren de ayuda rápida, a menudo fuera de horario normal de atención al paciente. Las clínicas de atención urgente tratan:

- Síntomas de resfriado, gripe y COVID-19
- Quemaduras y reacciones alérgicas no graves
- Torceduras, esguinces y fracturas óseas
- Rasguños y cortes leves
- Picaduras de insectos, hiedra venenosa y otras erupciones cutáneas

Estas clínicas son rápidas, pero no disponen de su historial médico. Indique qué medicamentos está

tomando y consulte a su médico después.

## Sala de emergencias

Si tiene una herida grave o se pone muy enfermo, llame al **911** o acuda a la sala de emergencias.

Las emergencias potencialmente mortales incluyen:

- Dificultad para respirar o hablar
- Dolor repentino e intenso, especialmente en el pecho o el estómago
- Tos o vómitos con sangre
- Lesiones por accidente grave de tráfico
- Sangrado, vómitos o diarrea que no se puede detener
- Lesiones en la cabeza o la columna vertebral

En estas situaciones, los minutos importan. Actúe si cree que su vida, o la de un ser querido, están en peligro.

## Ayude a prevenir las caídas

Las caídas son una causa frecuente de lesiones y pueden provocar incapacidad. Si toma medicamentos que le producen somnolencia o tiene problemas de visión, dificultades para caminar o falta de equilibrio, puede ser más propenso a las caídas. La buena noticia es que existen formas eficaces de prevenir las caídas.

Aquí tiene algunas medidas que puede tomar:

- **Ejercicio:** Pruebe estos **ejercicios de equilibrio con una sola pierna**, o también puede hacer yoga o tai chi.
- **Cuidado de la vista:** Hágase chequeos oculares periódicos.
- **Seguridad en el hogar:** Mantenga el espacio vital bien iluminado y libre de obstáculos con los que tropezar, como las alfombras. Utilice una alfombrilla antideslizante en el cuarto de baño.

Para más consejos sobre prevención de caídas, haga clic [aquí](#).



## Es hora de dejar de fumar

El tabaquismo supone aproximadamente una cuarta parte de las muertes por cardiopatías. Sin embargo, al cabo de un año de dejar de fumar, el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca se reduce a la mitad. Aunque dejar de fumar no sea fácil, merece la pena. Elija una fecha para dejar de fumar dentro del próximo mes, de modo que tenga tiempo para prepararse. Para obtener recursos para dejar de fumar, haga clic [aquí](#) o visite [smokefree.gov](https://www.smokefree.gov) o [nysmokefree.com](https://www.nysmokefree.com). Para solicitar parches o pastillas de nicotina gratuitos, llame al **866.697.8487**.



# Mejore su **Bienestar**



## ¿Es hora de hacerse una 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. Consulte con su médico sobre la prueba de detección.

Gane una recompensa cuando se haga una mamografía. Para inscribirse en las recompensas para afiliados, haga clic [\*\*aquí\*\*](#).

## Adopte un hábito a la vez

Los hábitos saludables pueden dar lugar a grandes mejoras con el tiempo. Empiece poco a poco: un solo cambio puede marcar la diferencia. Por ejemplo, puede intentar:

- Reducir la cafeína
- Caminar 10 minutos al día
- Comer más verduras
- Reducir el consumo de **alcohol**

Una vez que lo convierta en una rutina, ¡añada otro cambio!



## Compruebe su colesterol

El **análisis de detección del colesterol** es un análisis general de las grasas en la sangre. Muestra los niveles de cada tipo de grasa: LDL, HDL, triglicéridos y otros. Hable con su médico sobre cuándo debe hacerse esta prueba. Mantener niveles saludables de colesterol puede reducir el riesgo de padecer cardiopatías y accidentes cerebrovasculares.

## Pies sanos, ojos sanos

La diabetes puede causar problemas en el flujo sanguíneo, las articulaciones y los nervios de los **pies**. Compruebe sus pies a menudo. Si nota hinchazón, enrojecimiento, hormigueo, entumecimiento, úlceras o cambios, informe a su médico. Acuda al podólogo una vez al año para un examen completo de los pies.

La diabetes también puede dañar los vasos sanguíneos de los ojos. Realícese un **examen ocular con dilatación de pupilas** cada año para prevenir la pérdida de visión.