

Invierno de 2026

# Health letter



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

## Deje de fumar hoy, siéntase mejor mañana

Fumar daña casi todas las partes de su cuerpo, pero cuando deja de fumar, este empieza a trabajar para reparar el daño. Descubra cómo la recuperación progresa con el tiempo:

- **Después de unos minutos:** La frecuencia cardíaca y la tensión arterial empiezan a bajar.
- **Al cabo de 24 horas:** Los niveles de nicotina en sangre bajan a 0.
- **Al cabo de unos días:** Nota que su boca se siente más limpia. Su sonrisa se ve más luminosa.
- **Al cabo de unas semanas:** La dificultad para respirar mejora. Puede que ciertas actividades le resulten más fáciles.
- **Al cabo de 1-2 años:** El riesgo de infarto es mucho menor.

Dejar de fumar no es fácil, pero cada día sin cigarrillos es un paso hacia una salud mejor.

### ¿Y el vapeo?

Aunque los vaporizadores suelen contener menos sustancias tóxicas, no están exentos de riesgos. La única opción segura es dejar de fumar.



### Podemos ayudarle a dejar de fumar

Para conocer los 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)**.

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

# Comida reconfortante sin calorías extra



Cuando hace frío, apetece comer algo caliente que nos haga sentir bien. La comida reconfortante puede animarnos, sobre todo si estamos estresados. Pero es fácil comer en exceso, aunque no se tenga hambre.

La comida reconfortante suele recordarnos a la familia y los días festivos. Sabe muy bien y nos trae buenos recuerdos. Sin embargo, muchas comidas tienen un alto contenido en grasa, azúcar y sal. ¿La buena noticia? Puede seguir disfrutando de sus platos favoritos realizando unos pequeños cambios.

## Formas fáciles de reducir calorías

Aquí tiene algunos consejos para hacer que sus comidas sean un poco más ligeras:

- Utilice yogur natural bajo en grasa en lugar de crema espesa en guisos o puré de papas. Eche un vistazo a esta versión más sana de **macarrones con queso**.
- Añada frijoles y verduras como zanahorias o espinacas a la sopa. Utilice carne picada de pavo en lugar de ternera en esta receta de **chili con pavo**.
- Utilice compota de manzana sin azúcar en lugar de mantequilla o aceite para muffins y panes. Pruebe esta receta de **pan de avena y compota de manzana**.

Estos cambios saludables son fáciles y saben muy bien.

## Encuentre alivio para el estrés de las fiestas

Las fiestas pueden ser ajetreadas y estresantes, por lo que encontrar pequeñas formas de aliviar la presión puede ayudarle a sobrellevarlas.

Pruebe uno de estos consejos:

- Respire hondo varias veces para relajarse.
- Escriba sus pensamientos en un cuaderno.
- Tómese pequeños descansos de las redes sociales.
- Mantenga su rutina normal en la medida de lo posible.
- Pase tiempo con personas que le apoyen.
- Pasee por un parque.
- Fije un presupuesto que pueda seguir.

¿Le abruma el estrés? Pida ayuda a su médico. Para obtener información sobre los servicios de salud conductual de MetroPlusHealth, haga clic **aquí**.



**¿Se ha vacunado contra la gripe y el COVID-19?** Estas vacunas pueden ayudar a cuidar de su salud este invierno. Además, puede ganar una recompensa para afiliados por vacunarse contra la gripe. Para inscribirse en las recompensas para afiliados, haga clic **aquí**.

# Mantenga sanos a sus hijos con las vacunas

Las **vacunas** ayudan a proteger a sus hijos de enfermedades graves. También ayudan a mantenerlos sanos para la escuela, la guardería y el recreo con los amigos. Muchas escuelas y guarderías exigen vacunas para mantener seguros a todos los niños.

El pediatra le administrará las vacunas adecuadas para su edad. Si su hijo/a se ha saltado una dosis, no pasa nada: no tiene que volver a empezar. El médico puede ayudarle a ponerse al día. También puede ajustar el calendario si su hijo/a tiene algún problema de salud u otros riesgos.



## ¿Ha llegado la hora del control pediátrico?



Mantenga a sus hijos sanos y al día con las vacunas y los controles médicos. Además, ¡gane una recompensa por acudir a la visita! Para inscribirse en las recompensas para afiliados, haga clic [aquí](#).

Nacimiento
• HepB
1 mes
• HepB (a los 1-2 meses)
2 meses
• RV • DTaP • Hib • PCV15, PCV20 • VPI/IPV
4 meses
• RV • DTaP • Hib • PCV15, PCV20 • VPI/IPV
6 meses
• HepB (a los 6-18 meses) • DTaP • RV (si se necesita una tercera dosis) • PCV15, PCV20 • Hib (si se necesita una tercera dosis) • VPI/IPV (a los 6-18 meses) • Gripe (segunda dosis 4 semanas después, si es necesario)
12 meses
• Hib (refuerzo a los 12-15 meses) • PCV15, PCV20 (a los 12-15 meses) • Triple viral/MMR (a los 12-15 meses) • VAR (a los 12-15 meses) • HepA (a los 12-23 meses, 2 dosis con 6 meses de diferencia)
15 meses
• DTaP (a los 15-18 meses)
18 meses
• Gripe (segunda dosis 4 semanas después, si es necesario)
2-3 años
• Gripe (anual, de 1 a 2 dosis)
4-6 años
• DTaP • VPI/IPV • Triple Viral/MMR • VAR • Gripe (anual, de 1 a 2 dosis)
7-10 años
• Gripe (anual, de 1 a 2 dosis)
11-12 años
• Gripe (anual) • Tdap • VPH • MenACWY
13-15 años
• Gripe (anual)
16 años
• Gripe (anual) • MenACWY (segunda dosis)
17-20 años
• Gripe (anual)
21 años
• Gripe (anual) • Tdap o Td (dependiendo de la Tdap anterior)

**Responda a una encuesta.** 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 satisficieron sus necesidades.





## Cuide sus dientes

Su salud bucodental es una parte importante de su salud general. Asegúrese de visitar a su dentista cada 6 meses para un control y una limpieza. ¿Necesita ayuda para encontrar un dentista? Haga clic [aquí](#).

## Proteja a su bebé de la sífilis

La sífilis es una infección de transmisión sexual que, sin tratamiento, puede causar graves problemas de salud. La sífilis congénita se produce cuando una madre transmite la sífilis a su bebé durante el embarazo. La sífilis congénita es cada vez más frecuente. Ahora nacen más bebés con ella que en años anteriores. [Aquí](#) encontrará información sobre cómo protegerse y proteger a su bebé.

# Cuidados para usted y su bebé

Cuando está embarazada, su nuevo bebé es el centro de su mundo. Pero no olvide cuidar de usted misma. Acudir a todas las citas con el médico antes y después de la llegada del bebé es una buena forma de mantenerse al día. Esto es lo que puede esperar.

### Antes del parto

Los controles durante el embarazo pueden detectar problemas a tiempo, mantenerla a usted y a su bebé con buena salud y darle la oportunidad de hacer preguntas. Durante cada control, su médico:

- Escuchará la frecuencia cardíaca de su bebé.
- Hará los controles de su peso y su tensión arterial.
- Medirá el crecimiento de su bebé.
- Le dará consejos sobre [alimentación sana](#) y [actividad física](#).
- Le recomendará vitaminas prenatales.

Al principio, irá al médico una vez al mes. Más adelante en el embarazo, irá más a menudo.

### Después del parto

Después de que nazca el bebé, es igual de importante visitar al médico. Estas visitas la ayudarán a mantenerse sana para que pueda cuidar de su recién nacido/a. Verá a su médico:

- **En las 3 primeras semanas después del parto.** Su médico se comunicará con usted por teléfono o la atenderá en el consultorio para ver cómo se encuentran usted y su bebé.
- **Entre 4 y 12 semanas después del parto.** Su médico le hará un chequeo completo. Le preguntará si tiene algún problema, hablará de dieta y ejercicio y le hará pruebas si las necesita.

## Encuentre apoyo local

Todo el mundo necesita apoyo a veces. Ya se trate de alimentos, atención médica o un lugar seguro donde alojarse, podemos ponerle en contacto con los servicios locales. Para obtener ayuda, visite [findhelp.org](https://findhelp.org).



## Vaya al médico después del parto



Puede ganar una recompensa de \$20 por acudir a un control posparto. Para inscribirse en las recompensas para afiliados, haga clic [aquí](#).