

Primavera de 2026

Health letter



Cuando vea este símbolo, visite metroplusrewards.org para ver cómo puede ganar recompensas de afiliado.

¿Ha llegado el momento de vacunar a su hijo/a?

Estar al día con las vacunas de su hijo/a es una de las mejores maneras de contribuir a su salud. Las vacunas infantiles ayudan a prevenir enfermedades graves que pueden contagiarse fácilmente a otras personas.

Por qué es importante cumplir el calendario de vacunación

Las vacunas funcionan mejor cuando se administran a las edades adecuadas. Cumplir el calendario de vacunación ayuda a proteger a su hijo/a en los momentos de mayor riesgo y también a los demás. Para consultar el calendario de vacunación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), haga clic [aquí](#).

Mantenerse al día en la vacunación puede:

- Proteger a su hijo/a antes de la exposición a la enfermedad
- Reducir la propagación de enfermedades en la escuela, la guardería y los lugares de juego
- Mantener a su hijo/a sano/a para la escuela y otras actividades

¿Se está retrasando en las vacunas? Le pasa a muchas personas

Los retrasos pueden ocurrir, pero puede volver a ponerse al día. Si no sabe qué vacunas necesita su hijo/a, pregunte a su médico. Le ayudarán a recuperar las vacunas perdidas.



Obtenga recompensas por las visitas de control pediátrico



Ayude a mantener sano/a a su hijo/a con controles periódicos. Gane \$60 por 6 controles pediátricos en los primeros 15 meses, o \$20 por dos controles pediátricos entre los 16 y los 30 meses. Para inscribirse en el programa de recompensas, haga clic [aquí](#).

VISÍTENOS EN METROPLUS.ORG

Cómo controlar el asma esta primavera



La primavera en Nueva York trae días más cálidos, pero las personas con asma también pueden tener más síntomas. Cuando hay un cambio de estación es bueno ir un paso por delante. Esto es lo que debe saber.

Cuando las plantas empiezan a florecer, los niveles de polen aumentan. El tiempo cálido y húmedo puede aumentar el moho, a la vez que los ácaros del polvo también son más frecuentes en primavera. Estos desencadenantes pueden dificultar la respiración.

No siempre puede evitar los desencadenantes, por eso son tan importantes los medicamentos diarios contra el asma. Estos calman las vías respiratorias y reducen la hinchazón, además de ayudar a prevenir los brotes antes de que empiecen.

Para seguir el tratamiento correctamente:

- Tome su medicación todos los días, incluso cuando se sienta bien.
- Guárdela en el mismo lugar, por ejemplo, junto a su cepillo de dientes.
- Programe una alarma para que siempre la tome a la misma hora.

Recordatorio: Los inhaladores de alivio rápido ayudan rápidamente durante un ataque de asma, pero no previenen los síntomas. La medicina diaria hace ese trabajo.

Si utiliza su inhalador de alivio rápido más de dos veces por semana, consulte a su médico. Esto puede ser una señal de que su asma no está bajo control.

Obtenga recompensas por reponer su medicamento para el asma



Mantenerse al día con la medicación para el asma puede dar buenos resultados. Obtenga \$5 por cada reposición de 30 días y \$30 por cada reposición de 90 días. Puede ganar hasta \$120 al año. Para inscribirse en las recompensas, haga clic [aquí](#). Si necesita ayuda para elaborar un plan de acción contra el asma, haga clic [aquí](#).

Guías de práctica clínica: Ayuda fácil para su salud

MetroPlusHealth ofrece guías de práctica clínica para ayudarle a comprender su atención. Estas guías ayudan a explicar las mejores formas de tratar y cuidar las enfermedades más comunes, además de ayudarle a:

- Saber qué cuidados puede necesitar
- Conocer las opciones de tratamiento
- Encontrar formas de mantenerse sano/a
- Consulte a su médico.

Puede encontrar estas guías en metroplus.org/afiliados/.

Vaya a “Más recursos” y haga clic en “Guías de práctica clínica”.

Queremos apoyarle y ayudarle a tomar las riendas de su salud.



Cuidados de salud para los niños Los controles periódicos y la atención a través del programa EPSDT (Detección, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos) ayudan a mantener sanos a los niños. Estos servicios están cubiertos para niños y adolescentes. Para más información, haga clic [aquí](#).

Mantenerse activo/a ayuda a controlar el azúcar en sangre

Vivir con diabetes significa tomar decisiones saludables cada día. Una buena opción es mantenerse activo/a. Incluso un simple movimiento ayuda al azúcar en sangre y a la salud en general.

Al mover el cuerpo, los músculos utilizan glucosa (azúcar) como fuente de energía. Esto ayuda a reducir el azúcar en sangre. También ayuda al organismo a utilizar mejor la insulina.

El ejercicio también tiene muchos otros beneficios. Puede:

- Mejorar los niveles de colesterol
- Reducir la hipertensión
- Reducir el riesgo de cardiopatías
- Ayudar a perder peso
- Mejorar el sueño
- Ayudar a sentirse más feliz

Estas son algunas formas sencillas para ser más activo/a:

- Caminar mientras habla por teléfono.
- Subir por las escaleras siempre que pueda.
- Hacer algunas tareas de limpieza general.

Con la llegada del buen tiempo, intente salir a la calle. Los paseos ligeros son una buena forma de empezar si no ha sido muy activo/a. Aunque sean solo 10 minutos, dar una vuelta a la manzana puede marcar la diferencia.

Pregunte a su médico qué actividades son las mejores para usted y si hay algo que deba evitar.



Manténgase al día con el cuidado de la diabetes



Las visitas regulares al médico le ayudan a controlar la diabetes y a detectar cualquier problema a tiempo. ¿Busca un médico? Haga clic [aquí](#) para empezar.

Obtenga ayuda para las necesidades diarias

Las redes de asistencia social (SCN) ayudan a los afiliados a obtener ayuda en su comunidad.

Los servicios de las SCN pueden ayudar con la vivienda, la comida, el cuidado de niños, el empleo y el transporte.

Para obtener más información sobre los servicios de las SCN, haga clic [aquí](#). También puede visitar el sitio web del Departamento de Salud del estado de Nueva York [aquí](#).

Mantenga sus dientes sanos

El cuidado de los dientes es una parte importante de la salud. Visite a su dentista cada seis meses para un control y una limpieza. Si tiene dolor de dientes, sangrado de encías, llagas que no se curan o dientes flojos, no espere. Llame a su dentista para que le atienda de inmediato. Para encontrar un dentista, haga clic [aquí](#).



Recordatorio de la gripe y el COVID-19 Estas vacunas pueden ayudar a cuidar su salud. Además, puede ganar una recompensa para afiliados por vacunarse contra la gripe. Para inscribirse en las recompensas para afiliados, haga clic [aquí](#).

Cúidese después de una hospitalización por salud mental

¿Cómo se siente después de salir del hospital? Muchas personas tienen días buenos y días malos. Esto es normal. La recuperación lleva su tiempo.

Una buena salud mental es tan importante como una buena salud física. El estrés, los problemas de salud y los cambios en la vida pueden afectar a cómo se siente, incluso después de salir del hospital. Dar pequeños pasos puede ayudarle a sentirse mejor.

- Intente levantarse, comer y acostarse a la misma hora todos los días. Saber lo que viene a continuación puede reconfortarle.
- Manténgase en contacto con familiares y amigos. Incluso una llamada telefónica rápida o

un mensaje de texto pueden ayudarle a sentir más conexión con los demás.

- Haga algo que le guste cada día: escuche música, lea un libro o juegue con una mascota.
- De un pequeño paseo para hacer ejercicio. Mantenerse activo/a puede mejorar su estado de ánimo.
- Asegúrese de dormir lo suficiente. El descanso ayuda a sanar la mente.

Sea paciente consigo mismo/a. Algunos días le resultarán más fáciles que otros. Dar pequeños pasos cada día puede ayudarle a mantenerse bien y a seguir avanzando.



Apoyo disponible

Llame al Servicio de atención al afiliado al **800.303.9626**. También puede llamar, enviar un mensaje de texto o chatear con especialistas formados en el **NYC 988** de manera totalmente gratuita y confidencial.



Ayude a su hijo/a adolescente a mantenerse a salvo de las drogas

A medida que cambian las leyes sobre drogas, muchos adolescentes ven el consumo de drogas como algo menos arriesgado, pero las drogas pueden seguir afectando al aprendizaje y al rendimiento escolar. Los padres pueden desempeñar un papel importante. Hable con su hijo/a, escúchele sin juzgarle y establezca normas claras. Preste atención a las señales de alerta, como nuevos amigos, cambios de humor, problemas en la escuela o alejamiento de la familia. Pida consejo al médico de su hijo/a.

Apoyo de salud con el que puede contar

MetroPlusHealth no solo le ayuda a recuperarse, sino también a cuidar su salud. Visite nuestra **Biblioteca de salud Good4You** para leer sobre temas de salud, buscar recetas y ver videos. También puede enterarse de cómo nuestro **Programa de Gestión de Calidad** apoya el acceso a una buena atención médica.

Complete nuestra encuesta

¿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.