

Verano de 2026

WellBeing



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

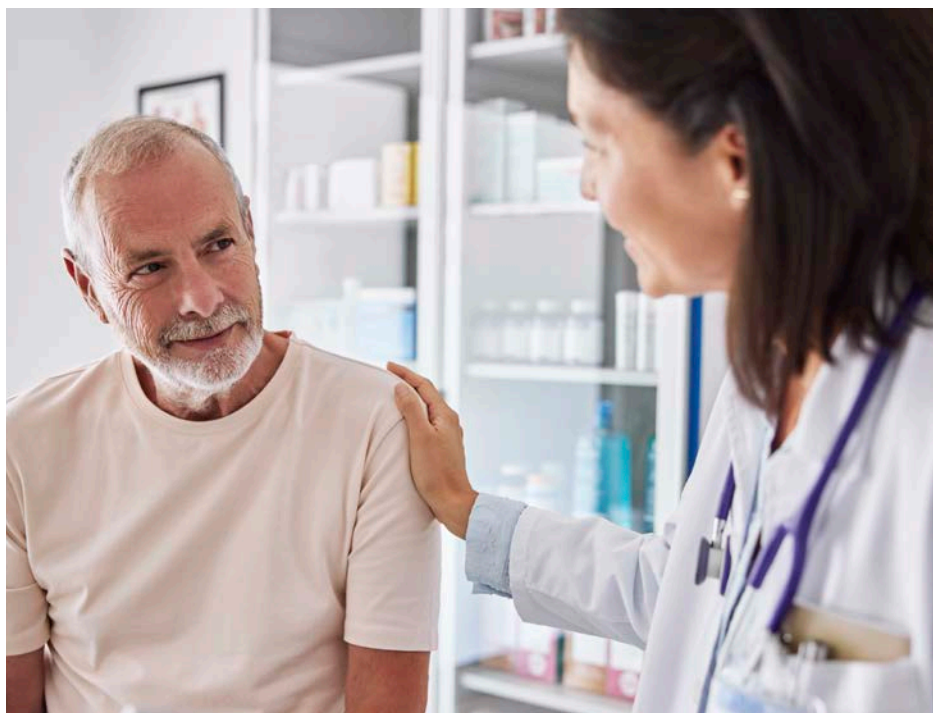
Aproveche al máximo su visita anual al médico de atención primaria

La visita anual con su médico de atención primaria puede parecer una tarea sencilla en su lista de tareas pendientes, pero desempeña un papel importante para su salud. Esta visita ayuda a detectar problemas en una fase temprana, lo cual le da tiempo para hablar con su médico sobre cómo mantenerse sano/a.

Antes de su cita, dedique unos minutos a pensar en su salud. ¿Ha notado algo nuevo o de modo continuo? Lleve una lista de sus medicamentos, alergias y problemas de salud, e incluya cualquier enfermedad que sea hereditaria en su familia. Esta información ayudará a su médico de atención primaria a darle consejos que se ajusten a sus necesidades.

Su visita anual al médico también es un buen momento para planificar con antelación. Pregunte qué estudios, vacunas o controles puede necesitar a continuación y cuándo debe programarlos. Un poco de planificación puede ayudarlo a sacar más provecho de su visita anual.

No lo olvide. Puede ganar una recompensa para afiliados por acudir a una visita anual al médico de atención primaria. Para inscribirse en las recompensas para afiliados, haga clic [aquí](#).



Gestione su atención médica con MyChart

MyChart es un portal en línea gratuito que le ayuda a gestionar su información de salud. Puede utilizarlo para concertar citas, solicitar reposiciones de recetas, consultar resultados de estudios y enviar mensajes al consultorio de su médico. Para registrarse en MyChart, haga clic [aquí](#).

Visítenos en 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. Si necesita ayuda, llame al Servicio de Atención al Afiliado al **866.986.0356 (TTY: 711)**.

¿Qué significa el "tiempo en rango" para su nivel de azúcar en la sangre?

Un pinchazo en el dedo mide su nivel de azúcar en sangre en un momento concreto, mientras que, por otra parte, la prueba de A1c mide su nivel promedio durante un período de dos a tres meses.

Ambas cifras pueden ayudarle a controlar la diabetes, pero hay una medida más nueva y precisa que puede utilizar: el "tiempo en rango".

El tiempo en rango le indica cuánto tiempo del día pasa dentro de su rango ideal de glucemia. Cuanto más tiempo pase dentro de los límites, menos probabilidades tendrá de desarrollar ciertas complicaciones de la diabetes. El seguimiento del tiempo en rango también puede ayudarle a evitar episodios de glucemia alta o baja.

Para medir el tiempo que permanece dentro de los valores ideales necesita un **monitor continuo de glucosa** (o MCG) que mide la glucemia en tiempo real.

Los MCG son cada vez más precisos, cómodos y baratos, y los médicos los recomiendan ahora a muchas personas con diabetes de tipo 1 y 2.

El software o la aplicación de su MCG calculará e informará de su tiempo en rango. Puede utilizar

esta información para comprender cómo afectan los hábitos y comportamientos diarios a sus niveles de azúcar en sangre.

Comer alimentos nutritivos, tomar los medicamentos según lo indique su médico, controlar el estrés y realizar actividad física son factores que ayudan a aumentar el tiempo en rango.



¿Está pensando en dejar de fumar? Por qué es importante

Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Aunque haya fumado durante muchos años, su cuerpo empieza a recuperarse rápidamente.

En cuestión de minutos, su ritmo cardíaco vuelve a la normalidad y con el tiempo, disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y cáncer, además de que puede que respire mejor y tenga más energía.

Llame al **866.NY.QUITS** o visite **nysmokefree.com** para obtener asesoramiento y parches o chicles de nicotina. También puede enviar un mensaje de texto con la palabra **QUITNOW** (en inglés) o **DÉJELO YA NY** (en español) para recibir ayuda.

Guías de práctica clínica: Ayuda fácil para su salud

MetroPlusHealth ofrece guías de práctica clínica para ayudarle a entender mejor los cuidados que necesita. Estas guías ayudan a explicar las mejores formas de tratar y cuidar los problemas de salud más comunes.

Además le ayudan 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/members/**. Vaya a "Más recursos" y haga clic en "Guías de práctica clínica". Queremos apoyarle y ayudarle a tomar las riendas de su salud.

Cómo controlar la EPOC en verano

El verano trae sol y días más largos, pero para las personas que padecen **enfermedad pulmonar obstructiva crónica** (EPOC), el calor y la humedad pueden dificultar la respiración. El calor, la mala calidad del aire y el polen pueden desencadenar los síntomas. Sin embargo, con unas sencillas medidas, puede estar más seguro/a y disfrutar de la estación.

El aire caliente y húmedo hace que su cuerpo trabaje más para mantenerse fresco, lo que puede dificultar la respiración. El calor también puede espesar la mucosidad, mientras que el polen y la contaminación agravan los síntomas. Juntos, estos factores desencadenantes pueden aumentar el riesgo de brotes que pueden requerir atención médica.

He aquí algunos consejos para mantenerse cómodo/a y reducir el riesgo:

- **Evite los picos de calor:** Quétese en casa entre las 10 a. m. y las 4 p. m., cuando las temperaturas y la contaminación atmosférica son más altas. Si sale, hágalo por la mañana temprano o por la noche y permanezca en la sombra.
- **Manténgase fresco/a por casa:** Utilice el aire acondicionado o ventiladores para estar cómodo/a.
- **Beba mucha agua:** La hidratación ayuda a que la mucosidad sea

menos espesa y, por lo tanto, más fácil de eliminar.

- **Vístase de manera inteligente:** Lleve ropa ligera de tejidos transpirables, como el algodón. Los colores claros ayudan a mantenerse fresco/a.
- **Vigile la calidad del aire exterior:** Los días en que la calidad del aire sea mala, limite las actividades al aire libre y mantenga las ventanas cerradas. Consulte la calidad del aire local en **AirNow**.
- **Siga su plan de tratamiento:** Tome la medicación según lo indicado. Tenga cerca su inhalador de alivio rápido y llame a su médico si los síntomas empeoran.



Cómo mantener su colon sano

El colon desempeña un papel fundamental en la digestión y la salud intestinal porque ayuda a eliminar los desechos del organismo y a que todo funcione como es debido. Cuidar el colon es más importante con la edad,

por lo que unos hábitos diarios saludables pueden ayudar a mantenerlo en buen estado. **La fibra** ayuda a prevenir el estreñimiento y favorece los movimientos intestinales regulares, pero muchos adultos no consumen la cantidad suficiente. Elija alimentos como cereales integrales, frutas, verduras, legumbres, frutos secos y semillas. Añada la fibra poco a poco para evitar gases, hinchazón o calambres y hable con su médico si los síntomas persisten o si sus hábitos intestinales cambian.

Complete su evaluación de riesgos de salud



Complete su Evaluación de Riesgos de Salud (HRA en inglés) para que MetroPlusHealth pueda crear un plan de salud. Este plan le permite estar al día con sus pruebas de detección de cáncer, controles de diabetes y vacunas. También puede obtener una recompensa para afiliados por completar su evaluación de riesgos de salud. Para inscribirse en las recompensas para afiliados, haga clic [aquí](#).

Gane una recompensa



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

Qué hacer después de una visita a emergencias

Salir de la sala de emergencias puede ser un alivio, pero la recuperación no se detiene al volver a casa. Los pasos que dé a continuación pueden ayudarle a curarse y evitar problemas.

1. Revise las instrucciones del alta

Lea las instrucciones para su cuidado antes de salir, ya que en ellas se explica la medicación, los límites de actividad y las señales de alarma. Si algo no está claro, haga las preguntas que necesite.

2. Obtenga sus medicamentos de inmediato.

Si le recetan nuevos medicamentos, vaya a comprarlos tan pronto como pueda y tómelos según las indicaciones. Consulte a su farmacéutico o médico si tiene alguna duda.

3. Acuda a su médico de atención primaria en un plazo de siete días, aunque se sienta mejor.

ya que en ella el médico podrá evaluar su recuperación y a prevenir problemas.

4. Vigile sus síntomas. Llame a su médico o vuelva a la sala de emergencias si los síntomas empeoran. En caso de urgencia, llame inmediatamente al **911**.

5. Cuídese. Descanse, manténgase hidratado/a y siga los consejos sobre alimentación y actividad física.



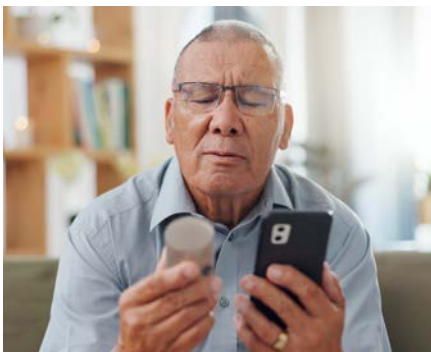
¿Necesita un control de la presión arterial?

Es posible que se esfuerce por controlar su **presión arterial**, pero algunos medicamentos y suplementos pueden elevarla sin que usted lo sepa.

Algunos ejemplos comunes son los analgésicos como el ibuprofeno y el naproxeno, ciertos antidepresivos, los descongestionantes para los resfriados y algunos suplementos herbales como el regaliz o la hierba de San Juan. La cafeína y otros estimulantes también pueden elevar la presión arterial o afectar al funcionamiento de los medicamentos para la presión arterial.

Antes de empezar a tomar un nuevo medicamento o suplemento, hable con su médico e infórmelo de todo lo que toma, incluidos los suplementos sin receta.

La hipertensión suele ser asintomática, así que controle su presión arterial con frecuencia. Una presión arterial normal es inferior a 120/80.



Lea siempre las etiquetas de los medicamentos

Aunque ya haya tomado antes un medicamento, lea la etiqueta cada vez que lo utilice y siga las instrucciones sobre la cantidad y la frecuencia con que debe tomarlo. Consulte cuándo debe tomarlo, por ejemplo, con las comidas o antes de acostarse. Pregunte a su médico si tiene alguna duda. Si tiene algún efecto secundario, no olvide mencionarlo. Si tiene problemas para pagar el medicamento, pregunte a su médico si existe alguna opción más barata.