

Otoño de 2026

Health letter



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

5 formas de mejorar su estado de ánimo este otoño

Con la llegada del otoño, los días se acortan. Esto puede afectar el estado de ánimo y la energía de algunas personas.

La menor exposición a la luz solar puede influir. Algunas personas se sienten más cansadas o tristes durante el otoño y el invierno.

No es necesario esperar hasta la primavera para sentirse mejor. Pruebe estos cinco sencillos pasos:

1. Aproveche la luz solar.

Salga al aire libre durante el día o siéntese junto a una ventana luminosa.

2. Muévase más.

Dé un paseo corto o realice alguna otra actividad que le guste. La actividad física puede ayudarle a sentirse mejor.

3. Duerma lo suficiente.

Intente dormir entre siete y nueve horas cada noche. Acostarse y levantarse a la misma hora todos los días puede ayudar.

4. Mantenga la conexión con los demás.

Haga planes con su familia y amigos. Esto puede ayudarle a sentir que le apoyan.

5. Coma bien.

Consuma abundantes verduras, frutas y cereales integrales. Busque una **receta nueva**.

Es normal sentirse un poco triste cuando cambian las estaciones. Pero si se siente triste, vacío o sin esperanza durante dos semanas o más, consulte a su médico. Es posible que tenga **depresión**. El tratamiento puede ayudarle.



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.

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)**.

Es hora de vacunarse contra la gripe

La temporada de gripe llega cada año. Puede provocar resfríos, fiebre y otros síntomas.

La vacuna anual contra la gripe puede ayudarle a conservar su salud. Reduce la probabilidad de faltar a la escuela, al trabajo y de perderse las diversiones de las fiestas. Además, es menos probable que acabe en el hospital.

Todas las personas mayores de 6 meses deberían vacunarse contra la

gripe cada año, incluso si gozan de buena salud. Esto es especialmente importante en los siguientes casos:

- Niños
- Personas mayores
- Personas con enfermedades crónicas

Estos grupos tienen más probabilidades de enfermarse gravemente si contraen la gripe.



¡No espere!



Intente vacunarse contra la gripe a finales de octubre.

Puede hacerlo en el consultorio de su médico o en una farmacia cerca de su domicilio. También puede ganar una

recompensa para afiliados por vacunarse contra la gripe. Aproveche para preguntar por la vacuna antineumocócica. Se recomienda principalmente para niños menores de 5 años y adultos mayores de 50 años, pero es posible que otras personas también la necesiten.

No necesita antibióticos para el resfrío y la gripe

Tiene resfrío, tos y le duele la garganta. Entonces, llama al médico. Espera que le recete **antibióticos** para sentirse mejor.

Pero el médico le dice que tiene un resfrío o gripe. Eso significa que la enfermedad está causada por unos gérmenes llamados virus.

Los antibióticos solo son eficaces contra las bacterias. Tomarlos para tratar un virus:

- No le curará.
- No le ayudará a sentirse mejor.
- No le permitirá volver al trabajo o a la escuela más rápido.

Si toma estos medicamentos cuando no los necesita, las bacterias pueden hacerse más resistentes. Esto puede provocar infecciones que los antibióticos no pueden combatir.

Además, podría sufrir efectos secundarios, como erupciones cutáneas y náuseas.

En su lugar, para sentirse mejor cuando tenga un resfrío o gripe:

- Quédese en casa
- Descanse
- Beba mucho líquido

Hable con su médico si tiene dudas o se siente muy mal.

Reserve los antibióticos para enfermedades causadas por bacterias, como:

- Faringitis estreptocócica
- Tos ferina
- Infecciones urinarias

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.

Hay estudios que pueden ayudar a prevenir el cáncer colorrectal

No se les presta mucha atención a los pólipos, aunque tienen un papel importante en el cáncer colorrectal. Estas formaciones se desarrollan en el colon o el recto, y algunas se convierten en cáncer.

Los estudios de detección del cáncer colorrectal ofrecen a los médicos la oportunidad de intervenir a tiempo. Las pruebas permiten detectar pólipos antes de que se conviertan en cáncer. También pueden ayudar a detectar el cáncer colorrectal antes de que aparezcan los síntomas.

Estos son algunos de los estudios:

- **Análisis de heces:** la periodicidad depende del tipo de estudio
- **Colonografía por TC:** cada 5 años
- **Sigmoidoscopia flexible:** cada 5 a 10 años
- **Colonoscopia:** cada 10 años

La mayoría de las personas deberían comenzar a realizarse estudios de detección a partir de los 45 años. Consulte a su médico sobre cuándo empezar y qué estudio puede ser el más adecuado para usted.



Programe su estudio de detección



¿Es el momento de hacerse un estudio de detección del cáncer colorrectal?

Programe su cita hoy mismo. Descubra cómo puede ganar una **recompensa para afiliados** por realizarse el estudio.

Reciba ayuda con sus necesidades diarias

Las Redes de Atención

Social (SCN) ayudan a los afiliados a encontrar apoyo local en materia de vivienda, alimentación, cuidado infantil, empleo y transporte.



Por qué solicitamos información sobre la raza y etnia

Es posible que MetroPlusHealth les pregunte a los afiliados por su raza y origen étnico. Queremos que sepa que es seguro responder y mantendremos sus respuestas en privado. Utilizamos estos datos para ofrecerle una mejor atención y servicio.

Encuentre respuestas sobre su atención médica

MetroPlusHealth dispone de Guías de Práctica Clínica que pueden ayudarle a saber más sobre su atención médica. Las guías explican cómo se tratan los problemas de salud más comunes. **Eche un vistazo a las guías.**

Puede dejar de fumar. Empezar hoy mismo con los **programas y recursos para dejar de fumar**. Para obtener parches y pastillas de nicotina gratis, llame al **866.NY.QUITS (866.697.8487)**.

Es el momento de su mamografía anual



Detectar el cáncer de mama en una fase temprana puede facilitar su tratamiento.

Algunas personas con cáncer de mama presentan síntomas, como un bulto. Pero muchas no los presentan.

Por eso, para detectar el cáncer antes, los médicos recomiendan unos estudios llamados **mamografías**. Una mamografía puede ayudar a detectar el cáncer de mama en una fase temprana, antes de que note ningún cambio.

Para las mujeres con riesgo medio, los expertos en salud recomiendan una mamografía:

- Cada año, entre los 40 y los 44 años, si así lo decide

- Cada año, entre los 45 y los 54 años
- Cada año, o cada dos años, a partir de los 55 años

Si tiene antecedentes familiares de cáncer de mama u otros factores de riesgo, pregúntele a su médico con qué frecuencia debe hacerse una mamografía.

Descubra cómo obtener una **recompensa para afiliados** por hacerse una mamografía.

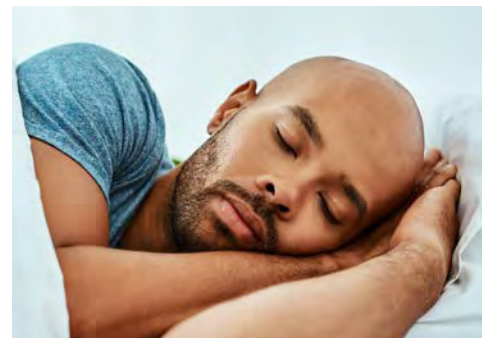
¿Necesita que le lleven a una cita? Llame al Servicio de atención al cliente de MetroPlusHealth al **800.303.9626**.

Acceda a la atención médica desde cualquier lugar

¿Necesita atención sin tener que acudir a la consulta? MetroPlusHealth ofrece opciones de telesalud a través de ExpressCare, Marble, Ophelia y Brave. **Más información sobre la telesalud.**

Ayude a proteger a sus hijos del cáncer

Algunos tipos de cáncer se pueden prevenir. La **vacuna contra el VPH** ayuda a proteger contra un virus que puede provocar cáncer más adelante en la vida. Es más eficaz cuando los niños la reciben entre los 9 y los 12 años. Si su hijo/a es mayor, aún no es demasiado tarde. Consulte al médico de su hijo/a sobre la vacuna contra el VPH. Puede prevenir hasta el 90 % de los cánceres causados por el VPH.



Despiértese sin dolor de espalda

Una buena noche de sueño empieza con un buen apoyo. Un colchón firme puede ayudarle a mantener la espalda cómoda. Si duerme de lado, doble las rodillas y coloque una almohada entre ellas para un mejor apoyo. Si duerme boca arriba, coloque una almohada debajo de las rodillas. Si duerme boca abajo, coloque una almohada debajo de las caderas.