

Primavera 2023



WellBeing



¡Consiga una recompensa por tomar decisiones saludables!

Si ve este símbolo, ¡vaya a metroplusrewards.org para saber cómo puede conseguir las recompensas para afiliados!

Diez preguntas para su chequeo anual de rutina

Todos los beneficiarios de Medicare pueden programar una visita gratuita para su chequeo anual de rutina. Esta visita es un buen momento para hacerle preguntas a su médico sobre su salud. Estas son 10 preguntas que puede hacer durante su examen:

1. ¿Qué vacunas necesito? Estas son las **vacunas recomendadas**.
2. ¿Cuándo debo programar mi próxima mamografía?
3. ¿Cómo puedo dejar de fumar?
4. ¿Cómo está mi peso? ¿Me pone en riesgo de sufrir algún problema de salud?
5. ¿Debo hacerme análisis para detectar el colesterol alto, la hiperglucemia o la hipertensión?
6. ¿Qué cambios puedo hacer en mi estilo de vida para mejorar mi salud?
7. ¿Qué ejercicios me convienen? ¿Cuánto ejercicio debo hacer a la semana?
8. ¿Cómo puedo protegerme de las caídas?
9. ¿Debo hacer algún cambio en mi medicación?
10. ¿Debo hacerme un examen ocular para detectar el glaucoma?



¿Está al día con las vacunas?



Si aún no lo ha hecho, vacúnese contra la gripe y póngase las vacunas contra el COVID-19 y los refuerzos. Recibirá una recompensa para afiliados de \$10 por vacunarse contra la gripe. Además, pregunte a su médico cuándo debe vacunarse contra la neumonía y el herpes zóster.

¡Únase al programa de recompensas para afiliados!



Inscríbese hoy en el programa de recompensas para afiliados. Ganará dólares de recompensa cuando complete determinadas actividades saludables. Para inscribirse al programa, llame al **800.510.3944 (TTY: 844.488.9723)** de 8 de la mañana a 8 de la tarde, de lunes a viernes, o visite metroplusrewards.org.

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)**.

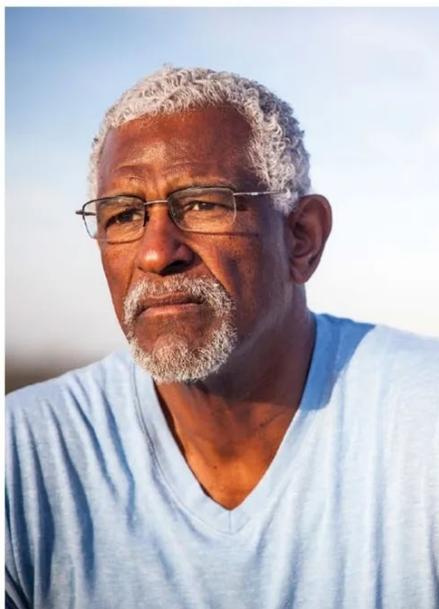
Ayuda para la depresión

La depresión es algo más que sentirse mal de vez en cuando. Es un problema de salud que le dificulta hacer las cosas que antes le gustaban. Las personas deprimidas pueden presentar varios de estos síntomas:

- Sensación de tristeza, desesperanza o ansiedad.
- Cansancio y falta de energía.
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- Cambios en la alimentación.
- Problemas para dormir.
- Pensamientos de muerte o suicidio.

Contáctenos en cualquier momento

Llame al Servicio de Atención al Afiliado al **800.303.9626** de lunes a sábado de 8 a. m. a 8 p. m. Para ponerse en contacto con la línea de Crisis de Salud Conductual fuera del horario de atención, llame al **866.728.1885**. Si usted o alguien que conoce está pensando en autolesionarse, llame a la línea de Suicidio y Crisis de Lifeline al **988** o use el chat de Lifeline en **988lifeline.org/chat**.



Cómo mejorar su estado de ánimo

Estas estrategias pueden ayudarle a cuidar su salud mental:

- No trate de hacer demasiadas cosas al mismo tiempo. Decida qué debe hacerse de una vez y qué puede esperar.
- Dé un paseo por la naturaleza para contemplar los paisajes que le rodean.
- Tómese el tiempo para leer un libro, hacer ejercicio, escuchar música o simplemente darse un baño con agua caliente.
- Vea un video divertido o comparta un chiste. La risa es una gran medicina y una gran terapia.

Programa de manejo del tratamiento con medicamentos

El programa de Manejo del Tratamiento con Medicamentos (MTM) de MetroPlus Health Plan le ayuda a obtener los mayores beneficios para la salud de sus medicamentos. No le costará nada. Más información sobre el **programa MTM**.

Ayuda para la incontinencia

La incontinencia urinaria (IU) es la pérdida del control de la orina. Algunas de las causas de la incontinencia urinaria no son fáciles de evitar para las mujeres. El parto puede debilitar los músculos pélvicos. Lo mismo puede ocurrir con la menopausia. La IU puede variar desde una ligera pérdida de orina hasta una enuresis grave y frecuente. El tratamiento depende de la gravedad de los síntomas y del tipo de incontinencia. Puede incluir entrenamiento de la vejiga, ejercicios especiales, medicamentos e intervención quirúrgica en algunos casos. Si la incontinencia sigue siendo un problema, coméntelo con su médico. No permita que la vergüenza le impida buscar ayuda.

Cómo encontrar alimentos sanos sin salirse del presupuesto

Si puede, vaya a los mercados agrícolas locales o busque opciones saludables en pequeñas tiendas o bodegas. Cuando el acceso a productos frescos sea limitado, compre productos enlatados o congelados. Son más baratos y duran más. Busque envases sin jarabe, mantequilla ni salsas con crema, que añaden azúcar y sal. Si necesita ayuda para comprar su comida, hay bancos de alimentos en todos los distritos de la ciudad de Nueva York. Encuentre un banco de alimentos en foodhelp.nyc.gov.



Cuide sus riñones

¡Vaya par! Los riñones trabajan constantemente para eliminar los residuos y los líquidos sobrantes de la sangre. Una atención adecuada ahora puede ayudar a mantener esto así, sobre todo si padece diabetes o hipertensión. Padeecer una o ambas afecciones con el tiempo aumenta el riesgo de desarrollar enfermedad renal, que a menudo no provoca síntomas tempranos. Hable con su médico sobre los exámenes renales, sus medicamentos, la actividad física y una alimentación saludable.



¿Tiene el colesterol alto?

Hacer ejercicio y consumir una alimentación saludable son las principales formas de controlar el **colesterol alto**. Pero si no son suficientes, su médico puede recomendarle un medicamento llamado estatina. Las estatinas reducen la cantidad de colesterol que produce el hígado. También ayudan al hígado a eliminar el colesterol que ya está en la sangre. Esto ayuda a disminuir el riesgo de infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares. Informe a su médico si tiene algún síntoma nuevo mientras toma estatinas. No deje de tomar sus medicamentos sin consultar a su médico.

Desarrollado por Krames © 2023. La entidad cubierta no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad en sus actividades y programas de salud. Visítenos en metroplus.org/medicare. ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 866.986.0356 (TTY: 711).



注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 866.986.0356 (TTY: 711)。