

WellBeing



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

Adopte cambios saludables uno a la vez

¿Ha pensado ya en sus propósitos de Año Nuevo? Cuando se trata de metas personales de salud, puede resultar difícil abordar todo al mismo tiempo. Pero es mucho más fácil, y mucho más factible, pensar en metas más pequeñas y manejables.

¿Listo/a para fijar una meta? Es mejor ser específico. Defina exactamente lo que quiere lograr y qué tan pronto. El siguiente paso es determinar las acciones que emprenderá para lograrlo.

Los expertos recomiendan este enfoque en lugar de fijar una meta imprecisa, como proponerse el objetivo de "comer más sano" o "perder peso".

Aquí tiene algunas ideas que puede probar:

- **Su meta es mejorar sus hábitos alimentarios**, así que añadirá una verdura a la cena cada día.
- **Su meta es mejorar sus hábitos de ejercicio**, así que añadirá a su rutina matutina un rápido descanso para estirar.
- **Su meta es dormir más**, así que se irá a dormir 15 minutos antes.

¿Ha utilizado MyChart?

MyChart es un portal en línea gratuito. Puede utilizar MyChart para programar una cita, surtir un medicamento o enviar un mensaje a 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. Llame al Servicio de atención al afiliado al **866.986.0356 (TTY: 711)**.

No olvide sus vacunas contra la gripe, la neumonía y el COVID-19

A medida que envejece, es importante que cuide bien de su salud para evitar contraer enfermedades como la gripe, la neumonía y el COVID-19. Estas enfermedades pueden ser muy graves.

La vacuna contra la gripe ayuda a proteger de la gripe, para que no falte al trabajo o a las reuniones con amigos y familiares. Si se enferma, la vacuna contra la gripe puede disminuir los síntomas, por lo que se sentirá mejor más rápidamente. Vacunarse contra la gripe también ayuda a proteger a sus seres queridos, ya que si no contrae la gripe, no podrá contagiar a otras personas.

Pregunte a su médico por una **vacuna antigripal de dosis alta** para una mejor protección. Además, no olvide vacunarse contra la neumonía y mantener al día las vacunas contra el COVID-19.



Mantenga las manos limpias

Lavarse las manos es una de las mejores formas de evitar enfermedades. También es mejor utilizar jabón común que jabón antibacteriano. Para obtener más consejos sobre el cuidado del resfriado y la gripe, haga clic [aquí](#).

Gane una recompensa de \$10

Puede ganar una recompensa de \$10 por vacunarse contra la gripe. Para encontrar un centro de vacunación cerca de usted, haga clic [aquí](#). Para inscribirse en las recompensas de afiliados, haga clic [aquí](#).



¿Se siente mal? Los antibióticos probablemente no ayudarán

Le duele la cabeza, le arde la garganta y le gotea la nariz. Quizá piense que pedirle un antibiótico a su médico le ayudará a sentirse mejor más pronto. Pero los antibióticos no funcionan con los virus, que causan la mayoría de las infecciones respiratorias. Tomar antibióticos cuando no se necesitan crea gérmenes más difíciles de tratar.

En lugar de antibióticos, pruebe otras formas de sentirse mejor. Descanse y beba mucho líquido. También puede probar con medicamentos sin receta. No obstante, consulte siempre a su médico antes de empezar a tomar cualquier medicamento nuevo.

¿Ha probado la Consulta virtual? MetroPlusHealth ofrece el servicio de atención de Consulta virtual en cualquier momento y lugar. No es necesario pedir cita. Además, se ofrece interpretación en más de 200 idiomas. Para más información, haga clic [aquí](#).

Cómo potenciar su bienestar

Es cierto que algunos riesgos para la salud aumentan con la edad. Pero según una encuesta reciente, la gente dice sentirse más feliz a medida que envejece. Adoptar una actitud positiva ante el envejecimiento puede mejorar su salud física y mental. En cambio, centrarse en los aspectos negativos del envejecimiento puede predecir una mala salud.

MetroPlusHealth quiere ayudar a más personas a brillar en sus años dorados. Sigue estas cuatro prácticas para mantenerse activo/a y vivir con propósito:

Nutra su cuerpo. Llène sus comidas con carnes magras, lácteos bajos en grasa, verduras, fruta, cereales integrales y frutos secos sin sal.

Desarrolle una rutina de ejercicios. La actividad física es crucial, independientemente de su estado de salud o edad. Hay innumerables actividades para elegir: practicar yoga, caminar con amigos y nadar. Incluso las pequeñas cosas, como pasear al perro o jugar con los nietos, suman.

Controle el estrés. Intente controlar el estrés con técnicas como la respiración guiada y la práctica de la atención plena. No dude en pedirle ayuda a su familia, amigos o médico.

Haga lo que te gusta. Si encuentra actividades que le gustan, como tocar instrumentos musicales, pasear al perro, trabajar en el jardín o leer, también estará mejorando su mente y su cuerpo.



¿Es hora de un control anual?

Visite a su médico para estar al día con sus controles y cuidados preventivos. Además, puede obtener una recompensa por acudir a su control anual con su médico de atención primaria (PCP) de Medicare. Para inscribirse en las recompensas, haga clic [aquí](#).



¿Por qué solicitamos información sobre raza y etnia?

Es posible que MetroPlusHealth le pregunte sobre su raza y origen étnico. Quizás se pregunte por qué queremos conocer esta información personal y qué hacemos con ella. Esas son buenas preguntas. Queremos que sepa que es seguro responder y mantendremos sus respuestas en privado.

Usamos estos datos de su historia clínica para poder brindarle una mejor atención y servicio. Estas son algunas de las cosas que podemos hacer con su información:

- Enviarle mensajes en el idioma que prefiera
- Enviarle correos sobre los beneficios de salud
- Ponerle en contacto con médicos que hablan su idioma
- Llevar un registro del número de afiliados de cada raza que cuidamos
- Ayúdenos a brindarle la mejor atención posible

Mejore su Bienestar

¿Se siente triste?



Muchos adultos mayores sienten que tienen poca energía o pocas ganas. No significa que sea "solo parte del envejecimiento". La edad conlleva algunos retos, como enfermedades crónicas, pérdida de seres queridos,

soledad y menos interacciones sociales. Todo ello puede contribuir a la depresión. Sentirse deprimido/a no es algo que debería avergonzarle. Es una enfermedad, como un ACV o una cardiopatía. Pida ayuda a su médico.

Complete la encuesta CAHPS. Revise su correo para ver si recibió la encuesta de Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Atención (CAHPS). Esta es su oportunidad para indicar si MetroPlusHealth y sus médicos satisfacen sus necesidades.

CAHPS es una marca registrada de la Agencia para la Investigación y Calidad de la Atención Médica (AHRQ, Agency for Healthcare Research and Quality).



Servicios de apoyo en la comunidad

Queremos ayudarle a tener una vida más sana y feliz. Tanto si necesita ayuda para hacer las compras, como si necesita atención médica o transporte, **FindHelp.org** está aquí para ayudarle.

Existen servicios locales de ayuda en las siguientes áreas:

- Cuidado de niños
- Discapacidad
- Violencia doméstica
- Compras en supermercado
- Aprendizaje sobre la salud
- Vivienda
- Inmigrantes/solicitantes de asilo
- Asistencia jurídica
- Gastos médicos
- Salud mental
- Embarazo
- Dejar de fumar
- Transporte
- Facturas de servicios públicos

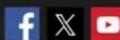
¿Necesita ayuda? Visite **FindHelp.org** e ingrese su código postal.

Aspectos obligatorios de los medicamentos

Alrededor del 60 % de los adultos estadounidenses toman medicamentos con receta, y el 36 % toma al menos tres tipos diferentes. Para obtener los beneficios y evitar problemas, es importante tomar todos los medicamentos según las indicaciones. Si no entiende las instrucciones, asegúrese de preguntar a su médico. Nunca se salte una dosis, tome una dosis más pequeña o retrase los recambios para ahorrar dinero. Esto puede empeorar el problema de salud que el medicamento debe tratar.



Desarrollado por Krames, una solución de WebMD Ignite. © 2024. 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).