

HEALTHletter®

¡Para nosotros usted es número 1!

CUIDANDO A LOS HIJOS

Criar a los hijos es un trabajo difícil. El médico de su hijo y su plan de salud pueden ayudarle.

MetroPlus tiene beneficios que apoyan a los padres. Además, cubrimos vacunas y controles de niño sano. MetroPlus puede ayudarle a:

- Encontrar un médico para sus hijos.
- Programar las citas de cuidados médicos.
- Aprender acerca de vacunas y pruebas de detección que puedan salvar vidas.

El médico de su hijo les guiará a usted y a su familia y les explicará los objetivos en el crecimiento de su hijo. El médico puede aconsejarle sobre tener una buena alimentación, hacer ejercicios, entre otros temas de salud.

Usted quiere que sus hijos crezcan saludables y fuertes; nosotros también. Llame a MetroPlus ahora para saber cómo podemos ayudarle.



Visítenos en metroplus.org

MetroPlusHealth en



metroplus.org

Phone: 1.800.303.9626
New York, NY 10038
160 Water St., 3rd Floor



PRSR1 STD
U.S. Postage Paid
MHP Inc

Pruebas de detección de Hepatitis C

El virus de la hepatitis C (VHC) es una infección grave del hígado.

Puede tener VHC y no saberlo, ya que muchas personas tienen el virus y no presentan síntomas.

La única forma de determinar si tiene el VHC es a través de un examen de sangre. Los médicos sugieren que

se realice un examen si nació entre 1945 y 1965.

Los síntomas incluyen:

- Dolor o inflamación estomacal.
- Pigmentación amarilla de los ojos y de la piel.
- Náuseas.
- Pérdida de apetito.

Conozca más acerca del VHC y dónde puede realizarse la prueba. Visite **nyc.gov** y busque "hep c." o llame al **311**.



ENCUENTRE A UN MÉDICO

El directorio de proveedores de MetroPlus es una lista de médicos, odontólogos y farmacias con los que trabajamos. Visite **metroplus.org/member-services/provider-directories** o llame a servicios para miembros. Podemos ponerlo en contacto con el médico adecuado.



→ ¿Cómo podemos ayudarle hoy?

- Podemos ayudarle a programar sus citas. En algunos casos, podemos ayudarle a asistir a su cita. Llame al **1.800.303.9626**.

- No se pierda la información importante. Si se muda o cambia su número de teléfono, debe informarnos. Llame al **1.800.303.9626**.
- Si pronto va a cumplir 65 años, es hora de conocer más acerca de MetroPlus Medicare. Llame al **1.866.986.0356**.

CONTROL DE MADRES PRIMERIZAS

Usted asiste a consulta con el médico regularmente durante su embarazo porque es importante que el médico examine a su bebé que aún no ha nacido. Asimismo, es importante revisar su estado de salud, incluso después del parto. Programe una consulta con su médico, seis semanas después del parto.

Esta consulta es un buen momento para discutir cómo se siente y cómo se adapta a la maternidad. ¿Se siente triste? ¿Recibe suficiente ayuda en el hogar? ¿Cómo se está recuperando su cuerpo?



Haga que su voz se escuche

¿Sabía que MetroPlus tiene un Comité de Asesoría para Miembros (Member Advisory Committee, MAC)? Los miembros que se incorporan se reúnen con el personal de MetroPlus durante el almuerzo para conversar sobre cómo podemos mejorar nuestro plan de salud. Conozca más e infórmese sobre cómo participar en metroplus.org/mac.

Preguntas y respuestas: Datos básicos sobre la lactancia materna

Conozca más sobre esta forma de bajo costo y saludable de alimentar a su bebé.

¿La lactancia materna es muy difícil?

Requiere práctica tanto para la madre como para el bebé. Pero existe ayuda. Pídale consejos a otras mujeres. Reúnase con una enfermera de lactancia después del parto, quien puede darle consejos para comenzar. La enfermera puede ayudarle a conseguir la mejor manera de lactar para usted y para su bebé.

¿Le duele?

Es un proceso diferente para cada mujer. Puede estar adolorida cuando comience. Consulte a su médico sobre los ungüentos para aliviar el dolor en los pezones. Además, las compresas calientes y las duchas con agua caliente pueden disminuir la incomodidad. Masajear sus senos puede ayudar a prevenir obstrucciones e infecciones.

¿Por qué se recomienda la lactancia?

Algunas madres prefieren la lactancia materna porque es más económica que utilizar fórmula. Además, es mejor para el medio ambiente.

Las organizaciones de salud recomiendan la lactancia materna por varias razones:

- La leche materna es más fácil de digerir para los bebés.
- La leche materna protege a los bebés de las infecciones.
- La lactancia materna disminuye el riesgo de que el bebé tenga sobrepeso durante la infancia.
- La lactancia materna puede ayudar a la salud de la madre en general.

¿Puedo quedar embarazada mientras estoy lactando?

Sí. Pero, es poco probable si está



lactando de manera habitual y si su menstruación no ha comenzado nuevamente.

¿Durante cuánto tiempo debo lactar?

Amamantar durante los primeros seis meses de vida de su bebé tiene muchos beneficios para usted y para su bebé.

Obtenga más información en nyc.gov. Busque “lactancia materna”. Inscríbase en **Mobile Milk**, un programa de mensajes de textos para ayudar a las madres primerizas. Comience enviando la palabra **MILK** por mensaje de texto al **877877**.

➔ No merece tener dolor

El estrés de ser padres puede ser muy fuerte para algunas parejas. Puede llevar a la violencia.

Recuerde: Golpear y acosar nunca serán aceptables. Estar juntos por sus bebés no es seguro, especialmente si la lastiman. Su dolor lastima a sus hijos.

No está sola. No es su culpa. Llame al **911** en caso de una emergencia. Llame a la línea de ayuda para la violencia doméstica al número **1.800.621.HOPE (1.800.621.4673)**.

SIGNOS DE ADICCIÓN

➔ Datos sobre las UTI

¿QUÉ SON? UTI significa infección del tracto urinario (urinary tract infection). Ocurre cuando las bacterias infectan parte de su tracto urinario, por ejemplo, su vejiga.

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS?

- Sensación de dolor o ardor al orinar.
- Micción frecuente.
- Sensación de necesidad de orinar, pero sin poder hacerlo.
- Fiebre baja.
- Orina turbia o con sangre.
- Sensación de presión por debajo de su ombligo.


¿CÓMO SE TRATAN? La mayoría de las UTI se curan con antibióticos. Pero, las UTI pueden provocar infecciones renales graves si no son tratadas. Llame a su médico si cree que tiene una UTI.

Es natural buscar alivio cuando se lucha contra el dolor. Sin embargo, debe ser cauteloso con los analgésicos por prescripción. Es muy fácil volverse adicto a estos fuertes medicamentos. La adicción le puede ocurrir a cualquiera.

Los opioides son los analgésicos más problemáticos. Incluyen a la morfina, oxicodona y fentanilo.

Busque los signos de adicción, si usted o alguien que conozca están tomando analgésicos. Los signos incluyen:

- Problemas repentinos de dinero.
- Cambios extremos en el estado de ánimo.
- Visitar a más de un médico para obtener más analgésicos.
- Alejarse de los amigos o de la familia.
- Apariencia de estar mareado o somnoliento.



¿NECESITA AYUDA? No espere. Consulte a su médico. O contacte a LifeNet. LifeNet es un centro para casos de crisis para los habitantes de Nueva York. Ofrece ayuda en muchos idiomas. Llame al número **1.800.LIFENET** o visite **lifenet.nyc**.

3 Maneras en que los Hombres Pueden Ayudar a sus Corazones

Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en los hombres. Pero pueden prevenirse. Comience siguiendo estos tres consejos:

- 1 Consulte a su médico regularmente.** Su médico le hará pruebas para detectar signos de enfermedad cardíaca.
- 2 Tome sus medicamentos según las instrucciones.** Los medicamentos por prescripción solo funcionan si los toma cómo se lo indique su médico.
- 3 Coma más vegetales y frutas.** Todos los días, cambie un refrigerio grasoso por una fruta. Su corazón se lo agradecerá.