

# HEALTH letter®

Visítenos en [www.metroplus.org](http://www.metroplus.org)

¡Para nosotros usted es número 1!

## La próxima vez que visite **al médico...**

Aproveche al máximo el chequeo. Cuénteles brevemente al médico sobre su salud y estilo de vida generales. Haga preguntas. Estos son dos temas que debería mencionar.

- 1. Sus medicamentos.** Informe medicamento de venta libre, como medicamentos contra la alergia o aspirinas. Pregunte sobre los efectos secundarios y si al médico sobre los medicamentos que toma. Eso incluye vitaminas y cualquier el medicamento es seguro para usted. Además, muéstrele a su médico los frascos de pastillas. El médico verificará las dosis e instrucciones.
- 2. Pruebas de detección.** ¿Debe realizarse algún análisis de rutina? Si es mujer, pregunte sobre la prueba de detección de cáncer de mama y el Papanicolaou. Entre otros análisis para hombres y mujeres se encuentran el de colesterol en sangre y la presión arterial. Todos estos análisis pueden alertarlo de manera temprana sobre problemas de salud, por lo que no debe demorar las pruebas de detección.



MetroPlusHealth en

MetroPlus Health Letter® es publicada trimestralmente por MetroPlus Health Plan, en cooperación con McMurry/TMG, LLC. © 2014 MetroPlus Health Plan. Todos los derechos reservados. MetroPlus Health Letter es una marca comercial registrada de propiedad de New York City Health y Hospitals Corporation. Su reproducción sin permiso está terminantemente prohibida. Ningún material contenido en esta publicación puede ser reproducido sin el permiso de MetroPlus Health Plan. Health Letter no promueve forma alguna de tratamiento médico, ni alienta el manejo personal de los trastornos médicos. Su finalidad es complementar, y no reemplazar, la atención ofrecida por los profesionales del cuidado de la salud. **Editora: Elizabeth Colombo**



## CONSEJOS RÁPIDOS

- ▶ Ofrecemos programas especiales para las personas con asma, diabetes y VIH/SIDA. Llame al **1-800-303-9626** o TTY **1-800-881-2812**.
- ▶ No pierda información sobre su seguro de salud. Si se muda o cambia su número de teléfono, infórmenos. Llame al **1-800-303-9626**.
- ▶ Si tiene problemas de audición, utilice nuestro TTY/TDD. El número es **1-800-881-2812**.
- ▶ ¿Va a cumplir 65 años? MetroPlus ofrece programas de Medicare. Quizás pueda cambiar de su seguro médico actual a MetroPlus Medicare muy fácilmente. Para más información, llame al **1-866-986-0356**.

## ¿Tiene niños?

Criar niños saludables es un trabajo difícil. MetroPlus puede ayudarlo. Podemos brindarle consejos e información. Esto se denomina “guía preventiva”.

Visite [www.metroplus.org](http://www.metroplus.org) para obtener consejos de salud y recursos. También puede llamar a nuestro

departamento de Atención al Cliente al **1-800-303-9626**. Podemos ayudarlo con lo siguiente:

- Obtener información sobre la salud de sus niños.
- Buscar un médico para sus niños.
- Coordinar una cita.

## 3 formas de comunicarse con nosotros

MetroPlus Health Plan quiere lo mejor para su salud. Podemos ayudarlo si tiene alguna pregunta acerca de cómo obtener atención, cómo encontrar un médico o cómo usar sus beneficios.

Estas son las tres formas de obtener más información:

- 1 Hable con el departamento de Atención al Cliente: **1-800-303-9626** [de lunes a sábado de 8 a. m. a 8 p. m.].
- 2 Visite nuestro sitio web: [www.metroplus.org](http://www.metroplus.org).
- 3 Reciba las últimas noticias en Facebook: [www.facebook.com/MetroPlusHealth](https://www.facebook.com/MetroPlusHealth).

# Cuándo debe visitar a su **oftalmólogo**

Los ojos pueden mostrar un panorama su salud. Por eso debe ver a su oftalmólogo. Los exámenes oculares pueden detectar síntomas tempranos de diabetes, glaucoma, presión arterial alta y artritis. Además, verá cómo está su visión. Es posible que necesite lentes por primera vez. Si ya tiene lentes, es posible que necesite una mayor graduación.

## QUÉ ESPERAR

La mayoría de las personas saludables deben realizarse exámenes de la vista cada unos años. Pero no debería ser estresante. Consulte la historia clínica familiar con el médico. Describa cualquier problema ocular. Brinde detalles si tiene visión borrosa o con manchas. Si tiene dolores de cabeza o debe entrecerrar los ojos, méncionelo también.

Es el momento de realizarse análisis de la vista. Leerá cuadros de letras y números

aleatorios de distintos tamaños. El médico examinará cada ojo y le recetará lentes aéreos o de contacto si los necesita.

Debe realizarse un examen de la vista con dilatación completa cada unos años. Se colocan gotas en sus ojos para dilatar las pupilas. Luego, el médico busca daños en su retina y en el nervio óptico. Si bien no es doloroso, es posible que su visión sea borrosa por varias horas. También es posible que esté más sensible a la luz. Planifique con tiempo y asegúrese de que alguien pueda llevarlo a su casa.

## CUIDADO CON EL GLAUCOMA

Un examen de glaucoma también es estándar. Este implica un soplo de aire en su ojo. Esto analiza su presión ocular y no duele. El glaucoma es más común con la edad y puede causar ceguera. Pero la detección temprana puede protegerlo contra una mayor pérdida de la visión.

## LA DIABETES Y SUS OJOS

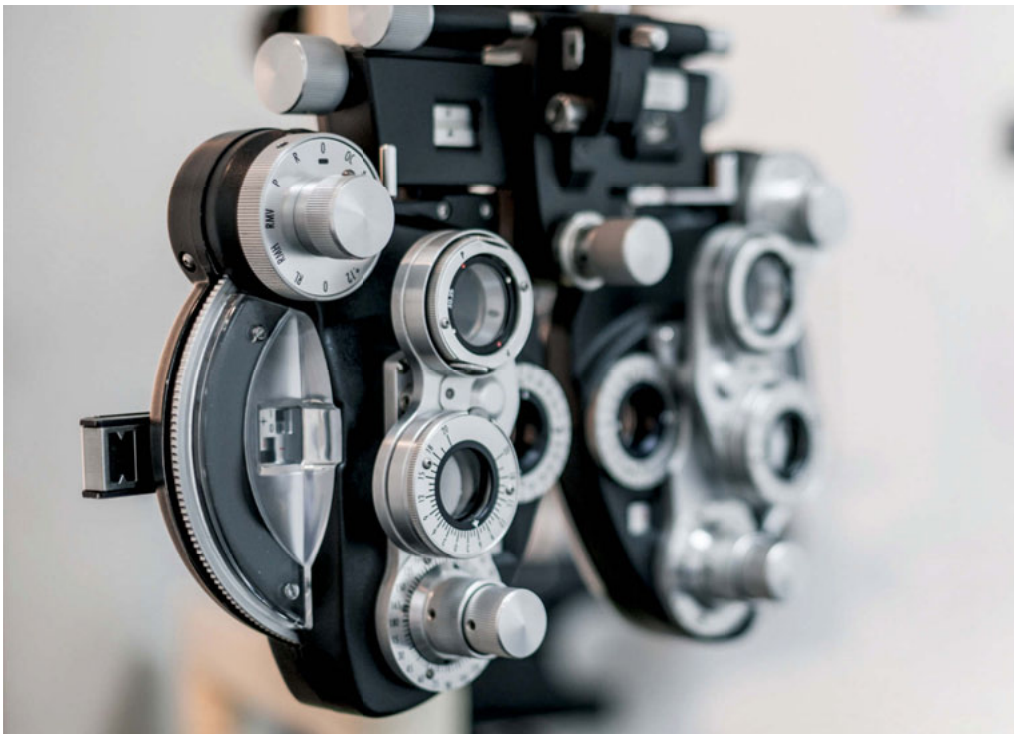
Si tiene diabetes, tiene un mayor riesgo de problemas oculares y ceguera. Es importante el cuidado regular de la visión.

Visite a su oftalmólogo al menos una vez al año.

Las personas con diabetes deben realizarse un examen de la vista con dilatación completa todos los años. Necesita un oftalmólogo que pueda descubrir la retinopatía.

Si tiene alguno de estos cambios en la visión, debe dirigirse al oftalmólogo inmediatamente:

- Visión borrosa
- Visión doble
- Problemas para leer carteles, libros o pantallas de computadoras
- Dolor y enrojecimiento ocular que no desaparece
- Presión ocular
- Visión con manchas o depósitos
- Visión periférica distorsionada o restringida



➔ La mayoría de las personas saludables deben realizarse exámenes de la vista cada unos años.

# Cómo **combatir** la gripe

Todos queremos evitar la gripe. Bueno, la temporada de la gripe regresó, entonces revisemos cómo mantenernos sanos.

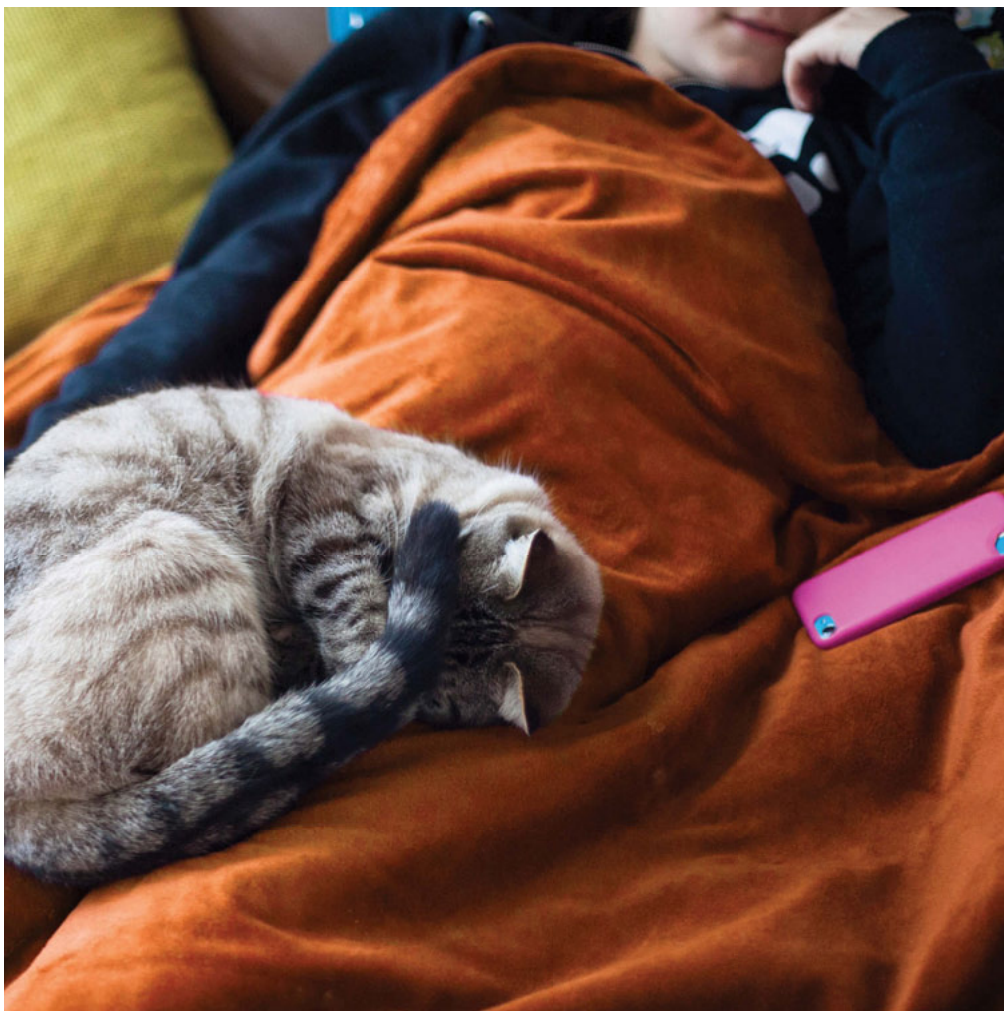
## **VACÚNESE**

Todos los años se crea una nueva vacuna contra la gripe. Ahora está disponible.

Todas las personas de 6 meses y mayores deben vacunarse. La vacuna

puede administrarse con una inyección o con un aerosol nasal. La vacuna es segura y efectiva. Hace efecto después de dos semanas aproximadamente. Su médico puede administrarle la inyección o puede ayudarlo a encontrar otros lugares para obtenerla.

La vacuna es su mejor protección contra la gripe, no la pase por alto.



## ➔ **Otros consejos para evitar enfermarse**

Hay formas diarias de protegerse contra la gripe.

- Manténgase fuerte con suficiente descanso, alimentación saludable y suficiente agua.
- Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua. Un desinfectante de manos basado en alcohol es una buena opción de respaldo para matar gérmenes.
- Evite tocarse los ojos y la boca para que los gérmenes no ingresen a su cuerpo.
- Intente mantenerse alejado de personas enfermas, incluso en su propia casa.
- Si se enferma, cubra su boca y nariz cuando estornuda. Quédese en su hogar, por lo menos, 24 horas. Esto le dará tiempo a recuperarse y evitará que contagie la enfermedad.

La gripe puede durar de unos días a semanas. Si no se empieza a sentir mejor, consulte a su médico.

## **NO NECESITA ANTIBIÓTICOS SIEMPRE**

Los antibióticos no curan todo. Solo tratan infecciones bacterianas. Los antibióticos no tienen efecto en virus como la gripe y en resfriados.

Su médico decidirá qué recetarle. Si toma antibióticos cuando no los

necesita, podría hacer que no tengan efecto cuando los necesite. Esto se denomina “resistencia antibiótica”. Es un problema de salud grave.

Los antibióticos son medicamentos

fuertes. Si los necesita, siga las instrucciones y termine los medicamentos. No comparta los medicamentos con otras personas ni guarde los sobrantes.

# HEALTHletter®

Visit us at [www.metroplus.org](http://www.metroplus.org)

You're #1 with us!

## Next Time You're At **the Doctor...**

Make the most of your checkup. Give the doctor an update on your general health and lifestyle. Ask questions. Here are two topics you should cover.

- 1. Your meds.** Tell the doctor about all the medicine you take. That includes vitamins and anything over-the-counter, such as allergy medicine or aspirin. Ask about side effects and if this medicine is safe for you. Also, show your doctor the pill bottles. He or she will check dosage and directions.
- 2. Screenings.** Are you due for any routine tests? If you're a woman, ask about breast cancer screening and a Pap test. Other tests for men and women include blood cholesterol and blood pressure. All these tests can alert you to health issues early, so don't delay screenings.



Find MetroPlusHealth on

[www.metroplus.org](http://www.metroplus.org)  
 Phone: 1-800-303-9626  
 New York, NY 10038  
 160 Water St., 3rd Floor



PRSRST STD  
 U.S. Postage Paid  
 MHP Inc