

Verano de 2025



# WellBeing



Cuando vea este símbolo, visite [metroplusrewards.org](https://metroplusrewards.org) para conocer cómo obtener una recompensa para afiliados.

## Cómo controlar la EPOC en verano

La forma de tratar la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) cambia un poco con las estaciones. Las altas temperaturas y la humedad pueden empeorar los síntomas, como dificultar la respiración. Colabore con su médico para abordar estos factores desencadenantes.

La EPOC puede dificultar que el cuerpo se mantenga fresco. En días calurosos:

- Beba agua antes de tener sed.
- Limite el tiempo que pasa al aire libre.
- Reprograme las actividades más agotadoras, como el trabajo en el jardín y el ejercicio.
- Pase tiempo en lugares con aire acondicionado.

Y esté atento a estos signos de agotamiento por calor:

- Piel fría y húmeda
- Calambres musculares
- Mareos
- Sudoración intensa
- Náuseas

Si nota estos síntomas, vaya a un lugar fresco y beba líquidos. Si eso no ayuda, busque atención médica para evitar un golpe de calor, lo cual representa una emergencia. Pregunte a su médico qué otros síntomas necesitan tratamiento urgente. Los signos de una **crisis repentina de EPOC** pueden incluir respiración ruidosa y cambios en la mucosidad.



Cómo mejorar la calidad de

## vida con EPOC

Muchas personas notan que sus síntomas mejoran con medicamentos, ejercicio y otros hábitos saludables. Para ver un video breve sobre el tratamiento de la EPOC, haga clic **aquí**.



Visítenos en [metroplus.org/medicare](https://metroplus.org/medicare).

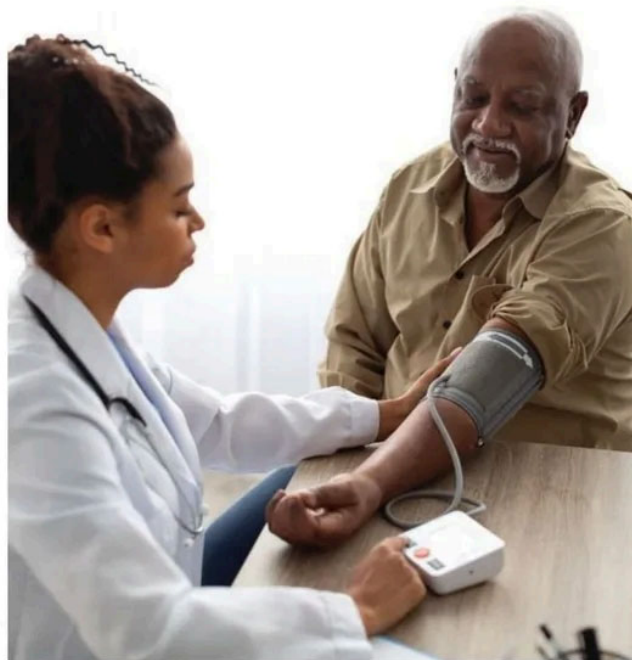
No se pierda información importante sobre su cobertura. Avísenos cuando se mude o cambie de número de teléfono para que podamos seguir en contacto. Llame al Servicio de atención al afiliado al **866.986.0356 (TTY: 711)**.

# ¿Tiene la presión demasiado alta?

Lo que sube, tiene que bajar. Esa es la meta si su presión arterial supera el rango saludable. Pero ¿cómo saber si es demasiado alta?

## ¿Por qué importan mis resultados?

La presión arterial alta, o hipertensión, significa que la sangre empuja contra las paredes de los vasos con más fuerza de lo normal. Con el tiempo, esto provoca daños y acumulación de placa, lo que puede causar un infarto de miocardio o un accidente cerebrovascular.



Aunque piense que se debería dar cuenta, la hipertensión no suele presentar síntomas. Por eso son importantes los controles de la presión arterial.

## ¿Cómo puedo hacerme los controles?

Un médico debe controlarle la presión arterial al menos una vez al año. Es posible que el médico le recomiende controles más frecuentes o le sugiera el uso de un tensiómetro doméstico. También puede encontrar tensiómetros en muchas farmacias y supermercados.

## ¿Y ahora qué?

Si tiene la presión alta, colabore con su médico para bajarla. Los siguientes pasos pueden ser útiles:

- Coma alimentos sanos con bajo contenido en sal y grasas saturadas.
- Limite el alcohol y evite fumar.
- Intente realizar 150 minutos de actividad de intensidad moderada a la semana.
- Tome los medicamentos según lo prescrito.

## Conozca sus resultados

Las lecturas de la presión arterial muestran dos números:

- **El primer número es la presión sistólica.**  
Muestra la fuerza de la sangre que sale del corazón y entra en las arterias.
- **El segundo número es la presión diastólica.**  
Muestra la fuerza entre los latidos del corazón.

¿Cuál es la lectura normal? Menos de 120/80 mmHg.



¿Es hora de su visita anual?

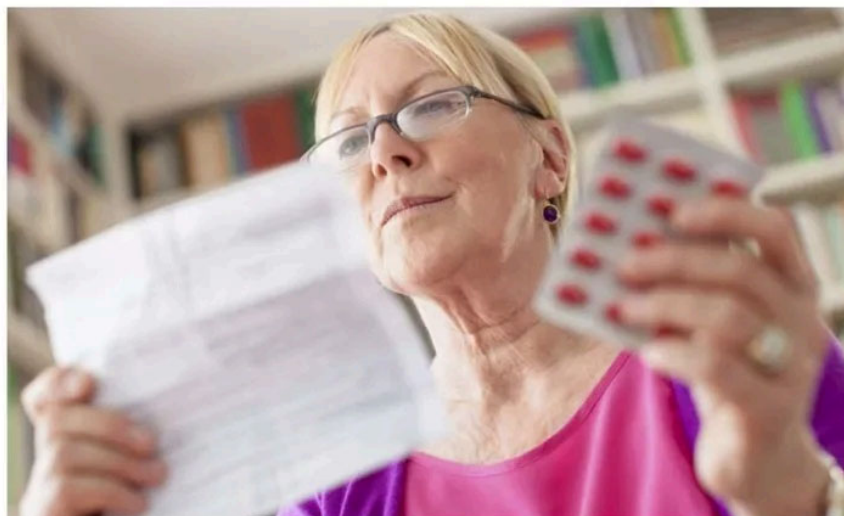


Complete su evaluación de riesgos de salud

Su visita anual de control es un buen momento para preguntar qué pruebas de salud necesita. Las pruebas de detección permiten descubrir signos de enfermedad antes de que aparezcan los síntomas: identificar los problemas a tiempo facilita su tratamiento. También puede ganar una recompensa para afiliados por completar su visita anual de Medicare. Para inscribirse en las recompensas para afiliados, haga clic [aquí](#).

Asegurese de completar su evaluación de riesgos de salud (HRA por sus siglas en inglés) para que MetroPlusHealth pueda crear un plan de salud. Este plan le permite estar al día con sus pruebas de detección de cáncer, controles de diabetes y vacunas. También puede obtener una recompensa para afiliados por completar su evaluación de riesgos de salud. Para inscribirse en las recompensas para afiliados, haga clic [aquí](#).

# Qué hacer después de una visita a urgencias



Cuando está en la sala de emergencias, lo único que le importa es volver a casa sano y salvo, y quedarse allí. He aquí cuatro medidas importantes que le ayudarán a evitar una nueva visita al hospital.

## **1. Siga las instrucciones.**

Lea atentamente las instrucciones de alta antes de irse y pregunte si tiene dudas. Una vez en casa, sígalas al pie de la letra. Además, lleve las instrucciones a sus citas de seguimiento.

## **2. Tome los medicamentos.**

Puede que deje la sala de emergencias con una receta de antibióticos u otros medicamentos. Eso además de sus medicamentos habituales.

Tome todos sus medicamentos según las indicaciones. Siga tomándolos hasta que su médico le diga que deje de hacerlo. Si tiene alguna duda sobre sus medicamentos, pregunte a su médico o farmacéutico.

## **3. Programe su próxima visita.**

Programe una cita para hacer los controles y no falte.

## **4. Manténgase en contacto.**

No espere a pedir ayuda si la necesita antes. Llame a su médico si empieza a sentirse peor o desarrolla nuevos síntomas después de llegar a casa. Asimismo, llame a su médico si tiene alguna duda sobre las instrucciones de alta o los medicamentos.

## **Deje de fumar hoy para un mañana más sano**

¿Y si una simple acción pudiera darle más energía, mejorar la salud del corazón y reducir el riesgo de cáncer? Si fuma o vapea, dejar de hacerlo puede hacer todo eso y mucho más.

Dejar de consumir tabaco es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud.

Cuando deje de fumar, su frecuencia cardíaca y su presión arterial empezarán a disminuir casi de inmediato. Además, añadirá años a su vida al tiempo que reducirá el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2 y cáncer.

Una prueba de diagnóstico denominada tomografía computarizada de baja dosis permite detectar precozmente el cáncer de pulmón, cuando puede ser más fácil de tratar. Su médico puede indicarle si esta prueba es adecuada para usted.



## ¿Se ha registrado en MyChart?

MyChart es un portal en línea gratuito que le ayuda a gestionar su información de salud. Puede utilizar el portal para concertar una cita, solicitar un reabastecimiento de medicamentos, comprobar los resultados de las pruebas y enviar un mensaje al consultorio de su médico. Para registrarse en MyChart, haga clic **aquí**.

## Obtenga ayuda

Para ponerse en contacto con la línea telefónica para dejar de fumar del Estado de Nueva York, llame al **866.697.8487**. Para consultar programas y recursos para dejar de fumar, haga clic **aquí**.

# Mejore su **bienestar**



## ¿Conoce su nivel de azúcar en sangre?

Muchas personas tienen un **alto nivel de azúcar en sangre** pero no lo saben. ¿Podría ser su caso? El sobrepeso, los antecedentes familiares de diabetes, la edad y otros factores inciden en el riesgo. Pregunte a su médico sobre la posibilidad de medir sus niveles de azúcar en sangre. Para realizar un cuestionario sobre la diabetes tipo 2, haga clic **aquí**.

## Tome la dosis correcta de la forma correcta

Lea todas las etiquetas para utilizar la formulación correcta en la cantidad adecuada y a los intervalos correctos. Pregunte a su médico si tiene alguna duda. Si experimenta efectos secundarios molestos, no olvide mencionarlo. Si



## Seguridad para disfrutar del sol en verano

¿Está preparado para el verano? Proteja su piel poniéndose bloqueador solar entre 15 y 30 minutos antes de ir afuera. Elija productos de amplio espectro y FPS de 15 a 50. Los rayos ultravioleta (UV) del sol también pueden dañarle los ojos con el tiempo. Asegúrese de llevar gafas de sol que ofrezcan protección UV del 100 %.



## Las revisiones colorrectales salvan vidas

Las pruebas de diagnóstico permiten detectar **pólipos** antes de que se conviertan en cáncer de colon. Así, tales pólipos se pueden extirpar, lo cual evita el desarrollo del cáncer. Incluso cuando las pruebas de diagnóstico identifican pólipos que se han vuelto cancerosos, suelen detectarlos precozmente. Es en este caso cuando el tratamiento funciona mejor. Hable con su médico sobre qué prueba de diagnóstico es la más adecuada en su caso y con qué frecuencia se debe realizar. También puede obtener una recompensa para afiliados por

el costo de sus medicamentos es un problema, pregunte si existen opciones más asequibles.

podrá obtener una recompensa para amigos por realizar su prueba de diagnóstico colorrectal. Para inscribirse en las recompensas para afiliados, haga clic **aquí**.



Desarrollado por Krames, una solución de WebMD Ignite. © 2025. 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](https://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).

11086A