

Molina's **misalud****mívida**

Un boletín informativo exclusivo para miembros de New York

Primavera/Verano 2025

CONTENIDO

Concientización sobre el **2**
Autismo

Atención Prenatal y **5**
Posparto

¡Receta saludable! **9**



Lo que debe saber sobre el autismo

El Trastorno del Espectro Autista (Autism Spectrum Disorder, ASD) es una condición que afecta la forma en que las personas se comunican, socializan y se comportan. Es posible que a las personas con ASD les resulte difícil hablar con otras personas, jugar con amigos o seguir rutinas.

Los Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, CDC por sus siglas en inglés) dicen que aproximadamente 1 de cada 36 niños y 1 de cada 45 adultos en los Estados Unidos tienen autismo. Los niños tienen más probabilidades de presentar autismo que las niñas. A pesar de que los médicos pueden saber si alguien tiene autismo desde los 2 años, la mayoría de los niños no lo descubren hasta que tienen más de 4 años.

Los signos del autismo suelen aparecer antes de los tres años de edad. Estos signos pueden incluir lo siguiente:

- No hacer contacto visual
- No señalar las cosas
- Dificultad para aprender a hablar, caminar o jugar
- No jugar con otros niños
- Repetir palabras o acciones
- Molestarse mucho por cambios pequeños
- Reaccionar de forma inusual a sonidos, olores, sabores, apariencias o sensaciones al tacto

Algunos niños con autismo no son identificados en la primera infancia. Recibir servicios lo antes posible puede marcar la diferencia en el desarrollo de un niño con ASD. **Haga clic aquí** para obtener más información sobre cómo acceder a los servicios para ASD.

Existen muchas maneras de ayudar a los niños con autismo a prosperar y tener una gran calidad de vida. **Haga clic aquí** para obtener más información sobre las diferentes intervenciones para el autismo.

Fuentes:

- [Autismspeaks.org/autism-statistics-asd](https://autismspeaks.org/autism-statistics-asd)
- [CDC.gov/autism/signs-symptoms/index.html](https://www.cdc.gov/autism/signs-symptoms/index.html)
- [CDC.gov/autism/treatment/index.html](https://www.cdc.gov/autism/treatment/index.html)

Celebremos la salud de las mujeres



La Semana Nacional de la Salud de la Mujer comienza cada año en el Día de las Madres. Esta semana invita a las mujeres y niñas a hacer de su salud una prioridad. Cuidarse incluye cuidar su salud física, mental, social y emocional. Usted puede hacer mucho, desde practicar hábitos saludables hasta concertar y asistir a todas las citas de atención médica. Practique conductas saludables para obtener la atención que necesita.



Hable con sus proveedores de salud.

Los chequeos médicos periódicos son muy importantes. Hable con su médico para obtener información sobre las pruebas de detección y los exámenes que pueda necesitar y cuándo debe realizarlos. También puede utilizar los servicios preventivos cubiertos y otros servicios disponibles para las mujeres sin costo alguno. [Haga clic aquí](#) para obtener más información sobre las pruebas de detección y los exámenes.



Disfrute de una alimentación saludable y equilibrada.

La nutrición es una parte esencial de un estilo de vida saludable. Aprenda los principios básicos de una alimentación sana.

- Incluya una dieta saludable rica en frutas, verduras, cereales integrales, leche sin grasa o baja en grasa y otros productos lácteos, y carnes magras.
- Puede agregar o sustituir los productos lácteos con versiones sin lactosa y bebidas y yogures de soya fortificados.
- Su plan de alimentación debe tener bajo contenido de sal, grasas saturadas y trans, y azúcares añadidos.
- Evite consumir alcohol en exceso. El consumo excesivo de alcohol tiene efectos inmediatos que aumentan el riesgo de muchas afecciones de salud dañinas y pueden provocar enfermedades crónicas. Si decide consumir alcohol, hágalo con moderación: esto significa una bebida alcohólica o menos al día para las mujeres. Verifique sus hábitos de consumo y planee beber menos alcohol.



¡Actívese!

Una alimentación saludable y equilibrada es parte esencial de un estilo de vida sano.

- Muévase más y siéntese menos. Toda actividad física, por mínima que sea, ayuda. Empiece a poco y aumente hasta 2 horas y 30 minutos por semana. Puede dividirlo en períodos de tiempo más pequeños, como de 20 a 30 minutos al día.
- Salga y disfrute del clima cálido. La actividad física es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud. Tiene muchos beneficios, como reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, la principal causa de muerte en las mujeres.
- Los adultos deben hacer al menos 2 horas y 30 minutos de actividad física aeróbica que requiera un esfuerzo moderado cada semana. No es necesario hacerlo todo de una sola vez. Realice actividades de fortalecimiento al menos dos veces por semana que incluyan todos los grupos de músculos principales.
- Más de una de cada cuatro personas mayores sufre caídas cada año, y las mujeres se caen con más frecuencia que los hombres. Los ejercicios de fuerza y equilibrio pueden ayudar a reducir las caídas.



Priorice su salud mental

Qué puede hacer:

- Tómese cinco minutos. Respire profundamente y relájese. Incluso cinco minutos para cuidarse pueden hacer la diferencia.
- Manténgase activo. Dé un paseo, estírese o haga ejercicio.
- Conéctese con otras personas. Comuníquese con amigos y familiares.
- Busque el apoyo de amigos, familiares y organizaciones de confianza. Hable sobre sus sentimientos con los demás. Converse con líderes religiosos u otras personas de su comunidad de fe.
- Busque ayuda profesional. Hable con un proveedor de atención médica sobre cómo se siente.
- Llame a la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis. Si usted o alguien que conoce tiene dificultades o está pasando por una crisis, hay ayuda disponible. Llame o envíe un mensaje al 988 o conéctese por chat en 988.
- Tómese su tiempo para relajarse y disfrutar de sus actividades favoritas.
- Mantenga su mente y cuerpo sanos. Las investigaciones muestran que una buena salud mental se asocia a una mejor salud y bienestar general.



Adopte hábitos saludables

- Si tiene períodos menstruales, mantenga buenos hábitos durante ellos, como cambiar sus toallas sanitarias o tampones con regularidad y llevar un registro de cuándo ocurran. Infórmese sobre su ciclo menstrual y hable con un médico si tiene inquietudes. Si necesita ayuda para obtener productos menstruales, comuníquese con los servicios sociales o de salud de su localidad.
- La menopausia es un cambio normal cuando los períodos de una mujer se detienen. La menopausia ocurre cuando una mujer no ha tenido un período durante 12 meses seguidos. Si está pasando por la menopausia, infórmese sobre maneras de aliviar sus síntomas.
- Duerma lo suficiente para mantenerse saludable. El sueño influye en cómo se siente y en su desempeño durante el día. Los adultos necesitan al menos siete horas de sueño cada noche. Los buenos hábitos, como seguir un horario regular para dormir, incluidos los fines de semana, facilitan dormir lo necesario.

Fuentes:

- [CDC.gov/womens-health/features/nwhw.html](https://www.cdc.gov/womens-health/features/nwhw.html)
- [Womenshealth.gov/healthy-living-age](https://www.womenshealth.gov/healthy-living-age)

Atención prenatal y posparto

Recibir una buena atención durante y después del embarazo ayuda a mantener sanas a las madres y a los bebés.

Pasos a seguir:

- Visite al médico con regularidad durante el embarazo y después de tener a su bebé. Esto mantiene a todos saludables.
- Informe a su médico acerca de cualquier problema de salud que usted o su familia hayan tenido.
- Comente qué medicamentos, vitaminas o hierbas está tomando.
- Consuma alimentos saludables y tome vitaminas con ácido fólico para ayudar a prevenir defectos congénitos.
- Manténgase activa, a menos que su doctor le indique lo contrario.
- Obtenga información sobre posibles complicaciones durante el embarazo y las señales a las que debe prestar atención.
- Pregúntele a su médico a dónde acudir para obtener atención de emergencia.
- Planifique el nacimiento del bebé y hablelo con su médico.



Los médicos recomiendan que las madres deben visitar a su médico al menos dos veces en las primeras 12 semanas después del parto. Es importante comprobar que todo esté sanando bien y obtener ayuda con la lactancia materna, si es necesario.

¡Puede ganar recompensas!

Puede obtener una tarjeta de regalo de \$50 solo por acudir a su proveedor de atención prenatal para un chequeo después de tener a su bebé. Asegúrese de acudir a su chequeo entre 7 y 84 días después del parto.

Para obtener más información sobre todos los beneficios y recompensas, visite el portal para miembros [MHNY/AbM](https://mhny.abm.com).

Para obtener más información sobre las recompensas para miembros, [haga clic aquí](#).

Fuentes:

- [CDC.gov/pregnancy/](https://www.cdc.gov/pregnancy/)
- [ACOG.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2018/05/optimizing-postpartum-care](https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2018/05/optimizing-postpartum-care)

Escanee este código QR para descargar la aplicación móvil **My Molina®**



El ABC de la hepatitis

Mayo es el Mes de Concientización sobre la Hepatitis. Este mes se dedica a informar a las personas sobre tres tipos de hepatitis: A, B y C. Es importante hacerse pruebas, vacunarse y recibir tratamiento a tiempo. La hepatitis es un gran problema de salud. Muchas personas saben que la tienen. Comparta este mensaje para que todos sepan que la hepatitis A y la hepatitis B pueden prevenirse y que la hepatitis C puede curarse.

Por qué es importante

La hepatitis A y la hepatitis B pueden prevenirse con vacunas y la hepatitis C puede curarse.

Hepatitis A

La hepatitis A generalmente hace que las personas se sientan enfermas durante un período corto. Vacunarse es la mejor manera de evitar enfermarse.

Hepatitis B y hepatitis C

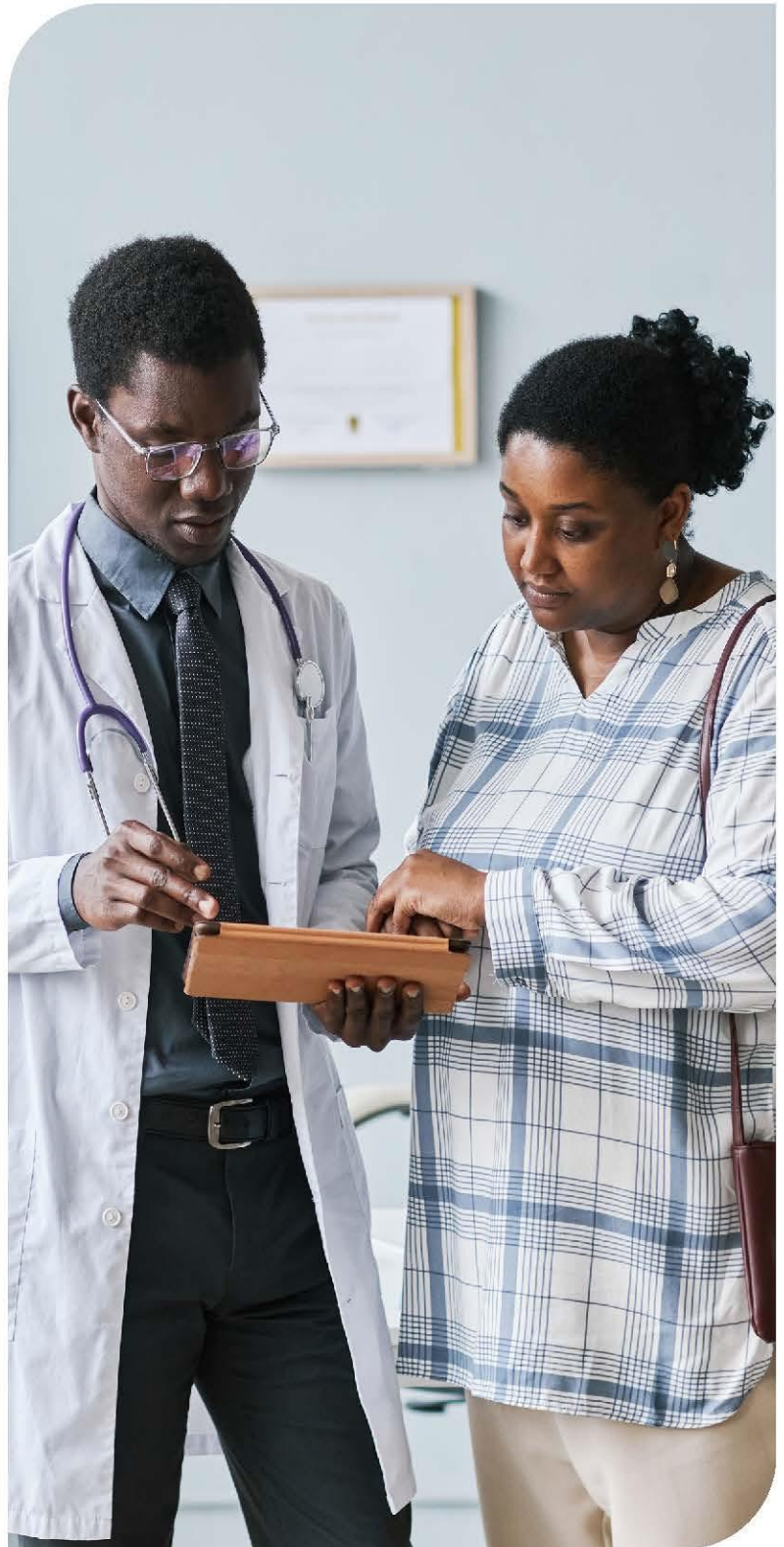
Muchas personas con hepatitis B o hepatitis C no presentan ningún síntoma. Es posible que no sepan que tienen el virus. Si no se tratan, ambas infecciones pueden causar problemas hepáticos como daño al hígado, cirrosis, cáncer de hígado e incluso la muerte. La única forma de saber si tiene hepatitis B o hepatitis C es haciéndose la prueba.

No existe cura para la hepatitis B, pero hay tratamientos que pueden ayudar a evitar que contraiga cáncer de hígado. No hay una vacuna para prevenir la hepatitis C, pero las personas pueden curarse con medicamentos. La mayoría de las personas con hepatitis C pueden curarse tomando medicamentos durante solo 8 a 12 semanas. Hacerse las pruebas es el primer paso.

Haga clic en el enlace “[ABCs of Viral Hepatitis](#)” para obtener más información sobre los tres tipos más comunes de hepatitis viral en los EE. UU.

Fuentes:

- [CDC.gov/hepatitis-awareness/about/index.html](https://www.cdc.gov/hepatitis-awareness/about/index.html)
- [CDC.gov/hepatitis-awareness/abcs/index.html](https://www.cdc.gov/hepatitis-awareness/abcs/index.html)



Mes Nacional de Concientización sobre la Salud Mental



Millones de personas en los Estados Unidos se ven afectadas por enfermedades mentales cada año. Comprender cuán común es la enfermedad mental nos ayuda a apoyar a aquellos que necesitan ayuda. Estos hechos pueden crear conciencia y luchar contra el estigma asociado a las enfermedades mentales.

Datos rápidos:

- Uno de cada cinco adultos estadounidenses experimenta una enfermedad mental cada año.
- Uno de cada veinte adultos estadounidenses sufre una enfermedad mental grave cada año
- Uno de cada seis niños estadounidenses entre 6 y 17 años, sufre un trastorno de salud mental cada año.
- El 50 % de los casos de enfermedades mentales a lo largo de la vida comienzan a los 14 años y el 75 % a los 24 años.
- El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre las personas de 10 a 14 años.

La atención en salud mental es importante

Recibir tratamiento para la salud mental, como terapia, medicamentos y autocuidado, puede ayudar a las personas a recuperarse de una enfermedad mental. Aunque comenzar a buscar ayuda puede ser confuso o difícil, es importante dar el primer paso. Si usted o alguien que conoce necesita ayuda, hable con su médico, quien puede conectarle con los recursos.

En el estado de Nueva York, puede llamar al **988** para obtener apoyo gratuito y confidencial en salud mental. Puede hablar con un consejero por teléfono, mensaje de texto o chat y obtener ayuda con los servicios de salud mental y abuso de sustancias en más de 200 idiomas, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. En cualquier momento, cualquier día, en casi cualquier idioma, desde el teléfono, la tableta o la computadora, **NYC 988** es su conexión para obtener la ayuda que necesita.

Fuentes:

- [NAMI.org/about-mental-illness/mental-health-by-the-numbers/](https://nami.org/about-mental-illness/mental-health-by-the-numbers/)
- [NYC.gov/site/doh/health/health-topics/nyc-well.page](https://nyc.gov/site/doh/health/health-topics/nyc-well.page)
- [OMH.ny.gov/omhweb/crisis/988.html](https://omh.ny.gov/omhweb/crisis/988.html)

Mes de Concientización sobre el Asma

¡Mayo es el Mes Nacional de Concientización sobre el Asma y las Alergias!



¿Qué es el asma?

- El asma es una enfermedad crónica que dificulta la respiración. Puede causar tos, sibilancias y dolor torácico.
- Los síntomas del asma pueden desencadenarse por el polen, el moho, el polvo, la caspa de las mascotas, el aire frío y el ejercicio.
- No hay cura, pero puede manejarlo con medicamentos y evitando los desencadenantes.
- El asma afecta a millones de personas en los Estados Unidos.

Para obtener más información sobre los datos y las cifras del asma, [haga clic aquí](#).

Cómo controlar el asma

- Trabaje con su médico para aprender sobre el asma y mantenerlo bajo control.
- Tome sus medicamentos tal y como le ha indicado su doctor. Aprenda qué medicamentos toma, cuándo tomarlos y cómo usarlos correctamente.
- Conozca las causas de sus síntomas de asma y trate de alejarse de esas cosas.
- Esté atento a los cambios en su asma y siga los consejos de su médico si sus síntomas empeoran.

Para obtener más consejos sobre cómo controlar el asma, [haga clic aquí](#).

Fuentes:

- [AAFA.org/get-involved/asthma-and-allergy-awareness-month/](https://aafa.org/get-involved/asthma-and-allergy-awareness-month/)
- [AAFA.org/wp-content/uploads/2022/08/aafa-asthma-facts-and-figures.pdf](https://aafa.org/wp-content/uploads/2022/08/aafa-asthma-facts-and-figures.pdf)
- [NHLBI.nih.gov/resources/lmbb-monitoring-your-asthma-fact-sheet](https://nhlbi.nih.gov/resources/lmbb-monitoring-your-asthma-fact-sheet)
- [NHLBI.nih.gov/resources/lmbb-tips-talking-your-health-care-provider-about-asthma-fact-sheet](https://nhlbi.nih.gov/resources/lmbb-tips-talking-your-health-care-provider-about-asthma-fact-sheet)

¡Receta saludable!

Sándwich de ensalada de pepino

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo total: 15 minutos

Porciones: 2

Ingredientes:

- 1 taza de pepino inglés picado
- $\frac{1}{8}$ de cucharadita de sal
- 2 cucharadas de yogur natural bajo en grasa colado, como el de estilo griego
- 2 cucharadas de queso feta desmoronado
- 1 cucharada de hierbas, como eneldo, perejil o menta, picadas
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de ralladura de limón
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de jugo de limón
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de pimienta molida
- $\frac{1}{2}$ taza de germinados de alfalfa
- 4 rebanadas de pan integral, tostado si lo desea
- 2 rebanadas finas de cebolla morada

Instrucciones

1. Mezcle el pepino y la sal en un tazón mediano; deje reposar durante 10 minutos.
2. En un tazón grande, combine el yogur, el queso feta, las hierbas, la ralladura de limón, el jugo de limón y la pimienta.
3. Escorra los pepinos; colóquelo sobre una toalla de papel y séquelo sin frotar. Agregue a la mezcla de yogur; revuelva hasta que esté bien cubierto.
4. Divida los germinados entre 2 rebanadas de pan. Unte la ensalada de pepino sobre los brotes. Cubra cada uno con una rebanada de cebolla y otra rebanada de pan; corte por la mitad. Sirva de inmediato.

Perfil nutricional

- Libre de sésamo
- Apto para diabéticos
- Libre de frutos secos
- Apto para embarazo saludable
- Libre de soya
- Saludable para el corazón
- Vegetariano
- Alto contenido proteico
- Libre de huevo

Fuentes:

- [EatingWell.com](https://www.eatingwell.com)



Información nutricional (por porción)

293	Calorías
6 g	Grasas
45 g	Carbohidratos
16 g	Proteínas
8 g	Fibra

ATTENTION: Language assistance services and other aids, free of charge, are available to you. Call (800) 223-7242 (TTY: 711). ATENCIÓN: Dispone de servicios de asistencia lingüística y otras ayudas, gratis. Llame al (800) 223-7242 (TTY:711). 请注意：您可以免费获得语言协助服务和其他辅助服务。请致电 (800) 223-7242 (TTY: 711).