

# Noticias para los miembros



## EN ESTA EDICIÓN

### Promueva su mejor estado de salud

Si ha transcurrido un año o más desde su último control, es hora de programar una visita al consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP). Recuerde usar una mascarilla para protegerse y proteger a los demás.

#### A continuación, le indicamos cómo prepararse para su cita:

- Pregunte por los protocolos de protección contra la COVID-19 vigentes en el consultorio de su médico.
- Lleve consigo los medicamentos que toma.
- Anote sus preguntas e inquietudes.

#### Hable con su médico sobre lo siguiente:

- Controles de la presión arterial, la altura y el peso.
- Pruebas de detección de cáncer: cáncer de colon y de recto, mamografía y prueba de Papanicolaou para detectar el cáncer cervical, según lo que recomiende su médico.
- Análisis de sangre para controlar el colesterol, la diabetes (HbA1c) y la carga viral: antes de retirarse del consultorio, pida una receta para hacerse análisis de sangre si no se la hicieron en la visita.
- Pruebas de enfermedades de transmisión sexual (sífilis, clamidia, gonorrea y virus de inmunodeficiencia humana [VIH]).
- Vacunas:
  - COVID-19
  - gripe y neumonía
  - herpes zóster
  - tétanos, difteria y tos ferina

- 2 • Un equipo que realmente se preocupa
- Respondemos sus llamadas

- 3 • Pautas para las pruebas de detección

- 4 • Recordatorio importante sobre el cambio de beneficios de 2021

- Su salud mental.
- Su plan de tratamiento y los próximos pasos. Si tiene alguna duda, pregunte antes de retirarse.

Antes de retirarse del consultorio, programe una cita de seguimiento. Apenas llegue a casa, programe los análisis de laboratorio y los estudios de diagnóstico por imágenes y busque las recetas nuevas.

**La visita al consultorio es una oportunidad para hablar sobre su salud e interceder por usted y por su bienestar.**

Consulte el programa **Pasos para una vida más saludable** para conocer formas de ganar dólares de recompensa por completar actividades relacionadas con la salud, entre ellas, exámenes de detección y pruebas.

## Un equipo que realmente se preocupa

¡En VNSNY CHOICE nos esforzamos por cuidarlo! Duerma más tranquilo al saber que tiene todo un **Equipo de atención** dispuesto a responder preguntas sobre su plan de salud. Para que no olvide que somos un **equipo** de personas **atentas** dispuestas a ayudarlo a usar su plan de salud para vivir bien en su propia casa, cambiamos nuestro nombre, Servicios para los miembros, por **Equipo de atención de SelectHealth**.



No hemos cambiado nada respecto de la atención que recibe. Solo queremos hacer hincapié en que tiene **todo un equipo** dispuesto a ayudarlo a evacuar sus dudas sobre SelectHealth.

Por lo tanto, cuando nos llame, la voz del otro lado podría responder diciendo "Equipo de atención". Siempre lo trataremos con respeto, afecto y empatía. De hecho, la mayoría de las veces, la persona que atiende el teléfono en nuestro centro de llamadas puede responder su pregunta en el momento. De lo contrario, el agente sabrá cómo proceder para encontrar una solución.

Su **Equipo de atención** está disponible al 1-866-469-7774 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m.

## PrEP para prevenir el VIH y promover la salud sexual

La PrEP es una pastilla segura que se toma diariamente y protege a las personas que no son portadoras de VIH de contraer esta enfermedad. Es una herramienta poderosa que ayuda a poner fin a la epidemia del VIH y le permite hacerse cargo de su salud sexual. La PrEP es segura y no se han informado efectos secundarios graves. Hable con su médico y pregúntele si tomar la PrEP sería adecuado en su caso. La mayoría de los planes de salud cubren la PrEP, ¡incluido SelectHealth!

Fuente: [health.ny.gov/publications/9930.pdf](https://health.ny.gov/publications/9930.pdf)

## Respondemos sus llamadas

Recientemente, **Noticias para los miembros** habló con el equipo de nuestro centro de llamadas de SelectHealth y les preguntó: "¿Para qué llaman los miembros?".

**Estos son los tres temas más frecuentes:**

- 1. Farmacia y medicamentos:** "¿Cuál es el estado de mi solicitud de resurtido anticipado?" Un miembro del Equipo de atención puede averiguar en qué estado se encuentra su solicitud en el proceso de aprobación.
- 2. Búsqueda de un PCP para tratar el VIH:** "¿Pueden ayudarme a encontrar un proveedor de atención primaria (o especialista)?" Independientemente de que sea un miembro nuevo o desde hace mucho tiempo, podemos ayudarlo a encontrar el PCP (o especialista) adecuado con experiencia en el tratamiento del VIH cerca de su domicilio. También puede utilizar nuestro directorio de proveedores en línea para buscar a un proveedor.
- 3. Proveedor de servicios de salud conductual:** "¿Pueden ayudarme a encontrar un terapeuta?" Un miembro de su Equipo de atención puede ayudarlo a encontrar el proveedor adecuado a través de Beacon Health Options. Comuníquese con ellos al 1-855-735-6098 (TTY: 866-727-9441) las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

## Abril es el mes de la concientización sobre las ETS



Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) notifican más de 20 millones de casos nuevos de enfermedades de transmisión sexual (ETS) en los Estados Unidos cada año. Las ETS son curables o tratables, aunque algunas no presentan síntomas. Hable con su médico sobre las ETS en su próxima visita al consultorio. Para obtener más información, visite [yesmeanstest.org](https://yesmeanstest.org).

## Asegúrese de seguir a SelectHealth



@SelectHealthNY



@SelectHealthNewYork

VNSNY CHOICE cumple con las leyes federales de derechos civiles. VNSNY CHOICE no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, religión, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, identidad de género o expresión de género.

## Pautas médicas para las pruebas de detección

Manténgase sano al realizarse las pruebas de detección\* que se enumeran en este cuadro. Pueden salvarle la vida.

Prueba	Nombre de la prueba	De 40 a 49 años	De 50 a 64 años
<b>Salud relacionada con el VIH</b>			
<b>Análisis de sangre para detectar la carga viral del VIH</b>	Prueba de RCP del VIH o de ARN del VIH	Al menos una vez al año, recomendada cada 6 meses (consulte a su proveedor)	
<b>Pruebas de detección de enfermedades de transmisión sexual (ETS)</b>	Clamidia, gonorrea y sífilis	Al menos una vez al año (consulte a su proveedor)	
<b>Estado de inmunización</b>	Gripe, neumococo, refuerzo del tétanos	Consulte a su proveedor	
<b>Salud general</b>			
<b>Diabetes</b>	Análisis de glucemia en ayunas	Pregunte a su proveedor cuándo sería oportuno en función de sus riesgos de presentar diabetes.	
	HgA1c	Recomendado al menos dos veces al año para miembros con un diagnóstico de diabetes (consulte la frecuencia a su proveedor)	
<b>Examen de mamas</b>	Mamografía	Cada 1 o 2 años (consulte a su proveedor)	
<b>Prueba de detección de cáncer de cuello uterino</b>	Prueba de Papanicolaou	Cada 3 años (consulte a su proveedor)	
<b>Salud colorrectal</b>	Prueba de sangre oculta en las heces	Pregunte a su proveedor cuando sería oportuno en función de sus riesgos de presentar cáncer de colon.	Todos los años (si no se hace una colonoscopia)
	Colonoscopia		Cada 10 años (o con más frecuencia si así lo recomienda su proveedor)
<b>Examen ocular</b>	Exploración oftalmológica	Cada 1 o 2 años (consulte a su proveedor)	
	Exploración oftalmológica de dilatación de la retina	Recomendado todos los años para miembros con diabetes	
<b>Salud general</b>	Control completo que incluye altura, peso, IMC, valores de presión arterial y análisis de laboratorio de rutina	Se recomienda uno por año (consulte a su proveedor)	
<b>Salud cardíaca</b>	Prueba de colesterol (prueba de lipoproteínas en ayunas)	Cada 5 años si el nivel es normal	Consulte a su proveedor
	Valores de presión arterial	Recomendado en cada visita para los miembros con presión arterial alta (consulte la frecuencia a su proveedor)	
<b>Salud bucal</b>	Examen dental	Recomendado una o dos veces al año	

Recurso: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. y Asociación Estadounidense de Cardiología

\*Hable con su proveedor sobre todas las pruebas de detección adecuadas para usted. Según sus antecedentes de salud, algunas podrían recomendarse a una edad más temprana.





## Pollo Guisado (Chicken Stew)

Este plato delicioso se prepara en una sola cacerola en, aproximadamente, una hora y combina un pollo sabroso con verduras saludables y especias básicas para intensificar el sabor. Además, es apto para la diabetes, el corazón y el bolsillo. (Rinde 4 porciones)

### Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen o vegetal
- 2 libras de muslos, patas o pechugas de pollo sin deshuesar (o una combinación)
- 1 taza de caldo de pollo bajo en sodio
- Jugo de 1 limón
- 1 pimienta (de cualquier color), una cebolla pequeña y una zanahoria grande cortados en rodajas finas
- 1 papa mediana (cortada en cubos de 1 in)
- 2 cucharadas de puré de tomate
- 9 oz de tomates en lata, sin sal y cortados en cubitos
- 2 dientes de ajo picados
- ¼ cucharadita de orégano o cilantro
- 1 hoja de laurel

### Instrucciones

1. Agregue el aceite en una cacerola mediana y caliente a fuego medio por 1 minuto.
2. Agregue el pollo y dórelo durante 4 o 5 minutos de cada lado.
3. Agregue el jugo de limón, el ajo y las hierbas; caliente para que los sabores se fusionen.
4. Agregue el pimienta, la cebolla, la zanahoria, la papa, los tomates y cocine a fuego medio-alto durante 5 minutos o hasta que estén tiernos.
5. Agregue el pollo, el caldo; tape y cocine a fuego lento hasta que las verduras estén bien cocidas (aproximadamente 45 minutos). Retire la hoja de laurel antes de servir.
6. Sirva con arroz integral, frijoles o ensalada.

**¡Disfrútelo!**

## Recordatorio importante sobre el cambio de beneficios de 2021

El 1 de enero de 2021, se eliminaron los límites de servicio en las visitas de fisioterapia (PT), terapia ocupacional (OT) y terapia del habla (ST). Eso significa que SelectHealth cubre todas las visitas de PT, OT y ST médicamente necesarias solicitadas por un médico u otro profesional autorizado.

Si tiene alguna pregunta, llámenos al 1-866-469-7774 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m.

## Si cree que algo está mal, infórmenos.

SelectHealth se compromete a detectar y evitar el fraude, el derroche o el abuso en nuestros planes de atención médica.

## Denuncias anónimas

Línea directa de VNSNY CHOICE para cuestiones relacionadas con el cumplimiento: 1-888-634-1558. Presenta una denuncia en línea en [vnsny.ethicspoint.com](https://vnsny.ethicspoint.com). Para obtener más información, visite [vnsnychoice.org/for-our-members/member-rights/compliance-program](https://vnsnychoice.org/for-our-members/member-rights/compliance-program).

## Equipo de atención de SelectHealth

1-866-469-7774 (TTY: 711)

De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m.

[SelectHealthNY.org/member](https://SelectHealthNY.org/member)

Bandera del orgullo "Progreso" de @danielquasar



**Select**  
**HEALTH**  
VNSNY CHOICE



## Los neoyorquinos con VIH ya son elegibles para la colocarse la vacuna contra la COVID-19

La COVID-19 sigue siendo un riesgo significativo en la ciudad de Nueva York (NYC) y en los EE. UU. La vacunación, junto con otras medidas de prevención, puede ayudarnos a poner fin a la emergencia de salud pública contra la COVID-19.

### Vacúnese

Las vacunas son muy efectivas para prevenir la COVID-19, una enfermedad que puede llevar a la hospitalización y causar la muerte y problemas de salud a largo plazo.

**Todas las personas con VIH que viven en el estado de Nueva York (NYS) ya son elegibles para colocarse la vacuna contra la COVID-19.** Para obtener una lista de los grupos actualmente elegibles para colocarse la vacuna contra la COVID-19 en el estado de Nueva York, visite [nyc.gov/covidvaccinedistribution](https://nyc.gov/covidvaccinedistribution).

### Obtenga una cita para vacunarse

Pregúntele a la clínica u hospital al que acude si allí pueden vacunarlo. Verifique con frecuencia los sistemas de vacunación del Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York (Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York) en [vax4nyc.nyc.gov](https://vax4nyc.nyc.gov), [NYC Health + Hospitals](https://nyc.gov/health) y [NYS](https://nyc.gov/nys). También puede buscar un sitio de vacunación cercano y programar una cita en [vaccinefinder.nyc.gov](https://vaccinefinder.nyc.gov). Si necesita ayuda para programar una cita en un sitio administrado por la ciudad, llame al 877-VAX-4NYC (877-829-4692). El suministro de vacunas es limitado, por lo tanto, verifique con frecuencia porque se irán agregando citas nuevas a medida que haya más vacunas disponibles.

### El día de la cita

Si no se siente bien ese día, re programe la cita.

Use el tapaboca cuando se dirija al lugar de vacunación, cuando regrese de este y durante la cita. No se le permitirá ingresar si no lo lleva puesto.

Debe llevar una constancia de su domicilio en NYS o en NYC y de su elegibilidad para colocarse la vacuna contra la COVID-19. Si es elegible porque tiene VIH y lo vacunará su proveedor de atención médica, la historia clínica del consultorio de su proveedor sirve como prueba de elegibilidad. De lo contrario, al programar la cita, deberá completar una [certificación](#) que confirme que tiene una afección de salud preexistente que lo hace elegible para la vacunación. No es necesario indicar cuál es la afección de salud ni proporcionar ninguna otra prueba. Para obtener más información sobre la prueba de elegibilidad, visite [nyc.gov/covidvaccine](https://nyc.gov/covidvaccine).

### Cúidese después de la vacunación

La vacuna contra la COVID-19 es muy eficaz para prevenir los síntomas y las complicaciones peligrosas de esta enfermedad. No obstante, aún no sabemos cuánto tiempo dura la protección de la vacuna y si podría propagar el virus a otras personas, aun si ya ha sido vacunado.

Por lo tanto, incluso después de haber sido vacunado, deberá seguir [tomando medidas](#) para prevenir la propagación de la COVID-19:

- Quédese en casa si está enfermo o si recientemente se hizo una prueba de COVID-19 y esta dio positivo.
- Manténgase, al menos, a 6 pies de distancia de los demás.
- Use tapabocas.
- Lávese las manos con frecuencia.

### **Las vacunas contra la COVID-19 son seguras**

La Administración de Medicamentos y Alimentos de los Estados Unidos ha autorizado dos vacunas contra la COVID-19 para uso de emergencia. Las vacunas han sido sometidas a ensayos clínicos extensos en los que participaron decenas de miles de personas de diversas edades, razas y etnias. Los ensayos demostraron que las vacunas son seguras y que los efectos secundarios graves son muy poco frecuentes. Por lo general, los efectos secundarios son dolor de leve a moderado o hinchazón en el brazo en el que le colocaron la vacuna, dolor de cabeza, dolores corporales, cansancio y fiebre. Las vacunas no causan la COVID-19.

El gobierno de los EE. UU. y las organizaciones de investigación continúan monitoreando la seguridad de las vacunas.

### **Las vacunas contra la COVID-19 son efectivas**

Las dos vacunas contra la COVID-19 autorizadas son muy efectivas para prevenir esta enfermedad. En los ensayos clínicos, las vacunas presentaron una efectividad superior al 94 % a la hora de proteger a los participantes del ensayo de los síntomas de la COVID-19.

### **Las personas con recuentos bajos de CD4 o que no reciben tratamiento contra el VIH deben vacunarse**

Las personas que tienen un sistema inmunitario debilitado por el VIH o por otra afección no formaron parte de los ensayos clínicos de la vacuna contra la COVID-19, por lo tanto, no tenemos datos sobre cuán segura o efectiva sería la vacuna en ellos. Si tiene un recuento bajo de CD4 o un sistema inmunitario débil, puede colocarse la vacuna. La vacunación puede ser beneficiosa en su caso, ya que podría enfermarse gravemente si contrajese la COVID-19. Sin embargo, es posible que la vacuna no funcione tan bien a la hora de protegerlo contra la COVID-19. Si tiene preguntas, hable con su proveedor.

### **Reciba atención médica para el VIH con frecuencia**

El VIH puede enfermarlo si no recibe atención y tratamiento. Tome sus medicamentos para el VIH según lo prescrito. Informe a su proveedor sobre cualquier cuestión que le dificulte tomar sus medicamentos o seguir recibiendo atención médica. Puede mantenerse en contacto por teléfono, mensaje de texto o videollamada. Si tiene problemas para obtener los medicamentos, llame a los Programas de atención para personas sin seguro del estado de Nueva York al 800-542-2437. Para encontrar un proveedor de atención para el VIH, visite [NYC Health Map](#) o envíe un mensaje de texto con la palabra "CARE" al 877-877.

Para obtener más información sobre el VIH y la COVID-19, consulte la guía del [Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York](#) y del [Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.](#) Para obtener más información sobre la vacuna contra la COVID-19, visite [nyc.gov/covidvaccine](https://nyc.gov/covidvaccine). Para obtener información sobre la COVID-19, [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).

**El Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York podría cambiar las recomendaciones a medida que la situación evoluciona.**

2.19.21