

Noticias para los miembros



¡Le damos la bienvenida a un verano seguro!

¡Finalmente ha llegado el verano 2021! Después de 18 meses, se están levantando las restricciones impuestas a causa de la COVID-19, y la vida está volviendo a la normalidad.

Consejos básicos para mantenerse seguro mientras se divierte este verano.

- Beba suficiente agua durante el día para evitar deshidratarse.
- No esté mucho tiempo afuera, especialmente entre las 10:00 a. m. y las 2:00 p. m.
- Use protector solar para proteger la piel. Use un sombrero o una gorra para protegerse la cabeza y el rostro del sol.
- Manténgase fresco en espacios con aire acondicionado. Cuando esté en su casa, encienda el ventilador o el aire acondicionado y cierre las cortinas y las persianas para mantenerse fresco.

Síntomas de afecciones causadas por el calor.

- **Deshidratación:** debilidad, dolor de cabeza, mareo, confusión.
- **Agotamiento:** sudoración profusa, calambres musculares, fatiga, piel fría o húmeda.
- **Golpe de calor:** temperatura de 103 °F o más; piel roja, seca y caliente; dolor de cabeza; confusión; vómitos.

Si presenta alguno de estos síntomas, diríjase a algún lugar con sombra o aire acondicionado, tome agua y descanse. Si no se siente mejor poco después de haberse alejado del sol, llame al 911.

Fuente: [cdc.gov/nceh/features/extremeheat](https://www.cdc.gov/nceh/features/extremeheat)

EN ESTA EDICIÓN

- Recibir apoyo después del alta
- Buenas noticias para las personas con asma
- Nuestros asociados en el ámbito de la salud lo apoyan
- Comité Asesor de Miembros de SelectHealth
- Salteado de verduras estilo asiático

Nuestra mejor protección contra la COVID-19 y la gripe estacional es vacunarnos. Si ya lo hizo, ¡felicidades! Si no, le recomendamos que se vacune contra la COVID-19 ahora y contra la gripe en otoño.



Recibir apoyo después del alta

En SelectHealth comprendemos que estar en el Departamento de Emergencias (ED) en el hospital por un problema de salud mental no es lo que desea. Recibir el apoyo adecuado en el momento oportuno puede ayudarlo a evitar otra visita al hospital y a emprender un camino positivo hacia el bienestar mental.

Ya sea un problema persistente o una reacción temporal al estrés o a un trauma, **programe una visita de seguimiento dentro de 7 días con un especialista en salud mental de Beacon, su proveedor de atención primaria (PCP) o clínica.** Programar esa cita antes de que le den el alta puede ayudar a prevenir otra admisión.

La visita de seguimiento puede programarse:

- en persona
- a través de telesalud

La telesalud le permite usar su teléfono, computadora o tableta para hacer una consulta en tiempo real con su proveedor desde la comodidad y seguridad de su casa.

En la visita de seguimiento, asegúrese de abordar los siguientes temas:

- Cómo se siente después del alta.
- Si sus medicamentos le están funcionando bien.
- Los servicios de salud conductual en su comunidad.

Tal vez pueda evitar otra visita al ED o al hospital si se mantiene en contacto con su proveedor de salud mental.

Llame a Beacon Health Behavioral Services al 855-735-6098 o llame al **equipo de atención** de SelectHealth si necesita ayuda para programar una cita.

Buenas noticias para las personas con asma

La mayoría de las personas con asma llevan una vida normal. Conocer las mejores maneras de controlar el asma le brinda las herramientas que necesita para mantener su afección bajo control.

Conceptos básicos sobre el asma

- El asma es una enfermedad pulmonar en que las vías respiratorias se estrechan e hinchan, por ejemplo, a causa del humo, polvo, productos químicos, resfríos o gripe y polen.
- Los signos de una crisis asmática incluyen dificultad para respirar, tos, respiración sibilante y falta de aliento.
- Puede tener una crisis asmática en cualquier momento, incluso si no presenta síntomas.

Cada año, más de la mitad de los adultos con asma afirman que su afección está mal controlada y que limita sus actividades.

Conocer bien sus medicamentos para el asma y saber cuáles son sus desencadenantes pueden ayudarlo a controlarla para llevar una vida plena y activa.

*Cómo funcionan los medicamentos para el asma

- Los medicamentos de **control** se utilizan todos los días para reducir y prevenir la hinchazón y limitarán la frecuencia de las crisis asmáticas.
- Los medicamentos de **rescate**, como inhaladores/nebulizadores, se utilizan en las crisis asmáticas. Abren las vías respiratorias rápidamente. Si usa medicamentos de rescate más de 2 días a la semana, consulte a su médico porque podría significar que el asma no está bien controlada.

Conceptos básicos sobre el asma. Utilice sus medicamentos de manera correcta. Consulte a su médico periódicamente para llevar al día el tratamiento de su afección y para hacer cambios si fuera necesario.

*Debe tomar los medicamentos para el asma según las indicaciones de su médico.

Nuestros asociados en el ámbito de la salud lo apoyan

En SelectHealth, queremos ayudarlo a controlar su salud. Recurrimos a varios asociados en el ámbito de la salud que nos ayudan a asegurarnos de que reciba la atención que necesita de manera sencilla y conveniente. Quizás reciba un llamado telefónico o una carta de uno o de ambos de los siguientes asociados en el ámbito de la salud:



Su personal clínico puede hacer lo siguiente:

- Informarle si debe hacerse un examen de detección de cáncer (mama, colon, etc.).
- Ofrecerle atención para la diabetes, con especial atención a conseguir un nivel saludable de hemoglobina A1c (HbA1c) y a mantener la vista sana.
- Ofrecer ayuda respecto de cómo llevar una buena alimentación y un estilo de vida saludable.
- Ayudarlo a programar citas médicas (si fuera necesario).
- Abordar cuestiones relacionadas con los medicamentos, por ejemplo, efectos secundarios y retiradas de medicamentos.



Ofrece exámenes de la vista móviles si tiene diabetes.

Usted tiene voz: Comité Asesor de Miembros (MAC) de SelectHealth

El MAC de SelectHealth es una excelente manera de conocer a otros miembros y al personal de nuestros Departamentos de Calidad, Administración de la Atención y Equipo de Atención. Recibirá información sobre actualizaciones del plan y sobre cualquier cambio en los beneficios del plan. Le recomendamos que comparta sus experiencias con nuestro plan, nos cuente cuán satisfecho está con los médicos de nuestra red y cuánto se ajusta el plan a sus necesidades.

No solo nos preocupamos por usted y su salud, sino también por sus hijos. Como también son miembros, hemos creado el **Subcomité Consultivo de Niños**, en el que deseamos recibir información sobre la calidad de la atención y la prestación de servicios a los niños/jóvenes inscritos en SelectHealth.

¿Le parece interesante? ¿Desea participar? Comuníquese con su equipo de atención al 1-866-469-7774 (TTY: 711) de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 6:00 p. m. para obtener más información sobre nuestra próxima reunión del MAC.

O bien, diríjase a la página de eventos de nuestro sitio web (SelectHealthNY.org/events) para consultar las próximas reuniones del MAC.

VNSNY CHOICE cumple con las leyes federales de derechos civiles. VNSNY CHOICE no excluye a ninguna persona ni la trata diferentemente en base de raza, religión, color, país de origen, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, identidad sexual o expresión sexual.



Salteado de verduras estilo asiático

(4 porciones)

Este salteado de verduras se prepara en segundos y es apto para personas con diabetes y enfermedades cardíacas. Conviértalo en una comida completa agregando arroz integral y pollo.

Ingredientes

- ¼ de taza de salsa de soja reducida en sodio
- 2 cucharadas de miel o jarabe de maple
- 2 cucharadas de almidón de maíz
- 1 cucharada de jengibre fresco rallado o ½ cucharadita de jengibre en polvo
- 1 diente de ajo grande picado
- ½ cucharadita de hojuelas de chile rojo molidas y una pizca de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva, de coco o vegetal
- 1 cebolla morada pequeña cortada en trozos
- 3 zanahorias cortadas en rodajas
- ½ libra de guisantes dulces
- 1 taza de pimientos cortados en rodajas
- 1 taza de cabezas de brócoli

Instrucciones

- Mezclar la salsa de soja, la miel, el almidón de maíz, el jengibre, el ajo y las hojuelas de chile rojo y dejar reposar.
- Calentar el aceite a fuego medio. Agregar las verduras al aceite, condimentar con sal y cocinar hasta que se ablanden, unos 4 o 5 minutos.
- Agregar la salsa preparada y cocinar sin dejar de mezclar hasta que la salsa se haya espesado. ¡Disfrútelo!

Si cree que algo está mal, infórmenos.

SelectHealth está comprometido a descubrir y a detener los casos de fraude, uso indebido o abuso en nuestros planes de atención médica.

Denuncias anónimas

Línea directa de VNSNY CHOICE para cuestiones relacionadas al cumplimiento: 1-888-634-1558. Presente una denuncia en línea en vnsny.ethicspoint.com. Obtenga más información en selecthealthny.org/compliance-policy.

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

Bandera del orgullo gay "Progreso" de @danielquasar

