

Noticias para los miembros



Cómo comenzar una vida más saludable

SelectHealth quiere brindarle las herramientas para que tenga una vida más óptima y saludable. El programa Steps to a Healthier Life (Pasos para una vida más saludable, o simplemente Steps) le brinda recompensas cuando realiza actividades de salud que califican. Su inscripción en el programa Steps es automática, y puede recibir una nueva tarjeta de regalo cada trimestre por actividades como las siguientes:

- Realizarse una mamografía o colonoscopia.
- Realizarse un examen de la vista para diabéticos.
- Tomar medidas para dejar de fumar.
- Mantener su carga viral por debajo de las 200 copias/ml (si tiene VIH).
- Realizarse análisis para detectar infecciones de transmisión sexual.[^]
- Visitar a un médico dentro de los 34 días posteriores a una hospitalización por consumo de alcohol o drogas.[^]
- Administrar sus medicamentos para el asma crónica.[^]

Todo lo que tiene que hacer es dar estos “pasos” para mantenerse saludable. Hacemos un seguimiento de su progreso, y cada trimestre le informamos qué actividades realizó y las que aún puede realizar para ganar recompensas.

Para recibir sus recompensas, su membresía debe estar activa al momento de la fecha de finalización de envío por correo. Puede esperar recibir las recompensas que ganó desde enero hasta marzo de 2022 en julio.

Para obtener información completa sobre el programa Steps y el cronograma completo de envío por correo de recompensas, visite SelectHealthNY.org/steps.

[^] Según sea médicamente necesario.

EN ESTA EDICIÓN

- 2 • Cómo vivir bien con diabetes
- En tiempos de necesidad, el apoyo ayuda
- 3 • Buenas noticias: rastree y administre sus datos de salud por Internet
- Visite a su médico en persona
- 4 • Panecillos de huevo para un desayuno saludable

Cómo vivir bien con diabetes

Tener diabetes no tiene por qué impedir que lleve una vida saludable. Los hábitos de vida sencillos pueden reducir el riesgo de sufrir complicaciones en el corazón, los vasos sanguíneos, la vista, los riñones y los nervios.

Pautas diarias

- Siga una dieta que tenga principalmente lo siguiente:
 - o Proteína magra y verduras sin almidón
 - o Carbohidratos ricos en fibra, como frijoles y avena
 - o Frutas con bajo contenido de azúcar, como pomelo y arándanos
 - o Alimentos con contenido limitado de sal, frituras o alto contenido de azúcar

Ejercicio

Intente hacer ejercicio unos 30 minutos, 5 días a la semana, pero haga lo que pueda la mayoría de los días. Tenga en cuenta caminar, hacer yoga en silla y realizar ejercicios aeróbicos acuáticos.

Preste atención a sus niveles

Asuma un papel activo en el cuidado de la diabetes al medir el nivel de azúcar en sangre, tomar la medicación oral o inyectarse insulina (según las indicaciones del médico).

¡La información sobre orientación sexual e identidad de género (SOGI) es importante!

Su administrador de atención comenzará a recopilar información de SOGI de usted. Tener esta información puede permitirnos tener un tratamiento respetuoso con usted, y usar los pronombres correctos y su nombre de preferencia. Le informaremos a todo el equipo de atención (es decir, al proveedor de atención primaria, especialistas, administradores de atención médica en el hogar y trabajadores sociales) cuáles son sus preferencias. Si tiene alguna pregunta, no dude en llamarnos.

Cada año (o con más frecuencia, según lo recomiende su médico), las personas que tienen diabetes deben programar visitas con sus proveedores para mantener su afección bajo control.

Visite a su proveedor de atención primaria para analizar lo siguiente:

- Su peso
- Preguntas sobre medicamentos, ejercicios, dieta y cuidados personales
- Los resultados de su análisis de sangre

Cuide la vista y los pies

Cada año, realice una consulta con un oftalmólogo para llevar a cabo un examen de la vista para diabéticos y a un podólogo para un examen de los pies.

En tiempos de necesidad, el apoyo ayuda

Apoye a las personas miembros de la comunidad LGBTQ+

Cuando fallece un ser querido, contar con el apoyo de personas cercanas por lo general puede ayudar a facilitar el proceso de duelo. Sin embargo, con mucha frecuencia, las personas miembros de la comunidad LGBTQ+ transitan este proceso en soledad. Muchas de ellas enfrentan prejuicios o violencia sociales y a menudo son aisladas. Es posible que sus familias de origen las hayan hecho a un lado y quizás no hayan tenido ayuda con las experiencias del final de la vida de su ser querido.

El LGBTQ+ Grief, Loss & Bereavement Support Group

(Grupo de apoyo para el duelo, la pérdida y el luto para la comunidad LGBTQ+) se formó para brindarles a las personas de esta comunidad la oportunidad de hablar sobre su dolor y pérdida. Las personas del grupo buscan la manera de comprenderse y los puntos en común que les enseñan maneras de enfrentar y sanar las pérdidas.

Si le interesa unirse, envíe un correo electrónico a Jean.Metzker@vnsny.org para recibir el horario actual de las sesiones.

Buenas noticias: rastree y administre sus datos de salud por Internet

Si usa una aplicación para la salud en su teléfono u otro dispositivo para administrar sus medicamentos o hacer un seguimiento de los resultados de los exámenes de salud, tenemos buenas noticias. Es posible mantener su aplicación de salud actualizada sin tener que agregar los datos por su cuenta.



SelectHealth se ha aliado con su socio, **1upHealth**, para que sea lo más seguro y fácil posible acceder a sus datos de salud de SelectHealth con una aplicación. Creamos una página para ayudarle a comprender cómo compartir sus datos con una aplicación, qué aplicaciones están disponibles para acceder a sus datos y qué problemas de privacidad debe tener en cuenta al permitir que dichas aplicaciones accedan a sus datos de salud.

Vaya a selecthealthny.org/healthdata para obtener más información sobre cómo acceder a sus datos de SelectHealth con aplicaciones de salud.

Es temporada de gripe, ¿tiene su protección?

Vacunarse contra la gripe es la mejor manera de protegerse y proteger a su familia de enfermarse esta temporada de gripe.

Le recomendamos que se vacune contra la gripe y se coloque la vacuna contra la COVID-19 y sus refuerzos para obtener una máxima protección. Llame hoy a su equipo de atención para recibir ayuda y encontrar una ubicación cerca de su área.



Planificación para su próxima visita al médico en persona

Ir al médico es una parte importante de mantener su salud en excelentes condiciones. La mejor manera de recibir atención aún es ir al consultorio donde el médico le realiza un examen físico, le escucha el corazón y los pulmones, le mide la presión arterial y le realiza análisis de sangre.

A continuación, presentamos algunos consejos y recordatorios que pueden ayudarle a facilitar su próxima visita en persona:

- Programe las citas con tiempo. Debido a que muchas personas están intentando conseguir citas, es posible que tenga que esperar más tiempo para concretar una que se adapte a su horario.
- Pregunte acerca de las pautas actuales del consultorio, como los tiempos de espera promedio, los límites de la cantidad de personas en la sala de espera y las normas de seguridad de la COVID-19.
- Anote sus preguntas e inquietudes sobre la salud con antelación.
- Lávese las manos con agua y jabón o use un desinfectante de manos antes y después de su cita.

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.



Panecillos de huevo para un desayuno saludable

¡Esta comida en taza es apta para el corazón y la diabetes! Siéntase libre de incorporar trozos de pavo o jamón para aumentar las proteínas u otras verduras favoritas. Rinde 12 porciones.

Ingredientes

- 12 huevos grandes
- ¼ de taza de leche descremada
- 1 taza de espinaca fresca cortada (si no tiene fresca, descongele 10 onzas)
- ¾ de taza de tomates cortados
- ½ taza de cebollas cortadas en cubitos
- Aguacate en rodajas, salsa o queso para servir

Instrucciones

- Precaliente el horno a 350 °F. Engrase un molde para panecillos con aceite en aerosol.
- Bata los huevos, la leche descremada y ½ cucharadita de pimienta. Agregue las espinacas, los tomates y las cebollas.
- Complete 12 moldes para panecillos y hornee durante 20 a 25 minutos, o hasta que el huevo esté completamente cocido.
- Retire los panecillos del horno y déjelos enfriar durante 5 minutos. Utilice un cuchillo para despegar los panecillos.
- Cubra cada panecillo con rodajas de aguacate, una cucharada de salsa o una pizca de queso.

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

