



## **EN ESTA EDICIÓN**

- 2 Profilaxis de preexposición (PrEP) para prevenir el VIH y fomentar la salud sexual
- 3 Los mitos de la vacuna contra la gripe
- Barra de chocolate amargo fácil de hacer

#### Preste atención a su Salud mental

La pandemia de la COVID-19 obligó a muchos de nosotros a tener conversaciones abiertas sobre nuestra salud conductual y mental.

Saber cómo detectar problemas de salud conductual puede ayudarlo a usted y a los demás a recibir la atención y los recursos necesarios para sentirse mejor.

### Los cinco principales signos y síntomas de las enfermedades mentales:

- Sentirse triste o deprimido la mayor parte del tiempo
- Tener pensamientos confusos o no poder concentrarse
- Sentir mucho miedo, preocupación o culpa
- Cambios de ánimo extremos de altibajos
- Alejarse de los amigos y las actividades

Otros factores como el estrés y el trauma en la vida personal, falta de sueño y mala alimentación pueden afectar su estado mental.

## Comuníquese si tiene alguna preocupación acerca de su salud conductual

#### 1. Su equipo de atención

Si tiene signos de malestar mental o problemas para recibir atención de salud mental o tratamiento por abuso de sustancias, hable con un miembro de su equipo de atención de SelectHealth para obtener ayuda (866-469-7774). Puede empezar con su administrador de atención o su médico de atención primaria. Ellos están ahí para escucharlo y brindarle apoyo y lo remitirán a los especialistas o servicios de apoyo a la comunidad adecuados.

#### 2. Warmlines

la semana

Warmlines es una línea telefónica gratuita y confidencial gestionada por compañeros que les ofrece a quienes llaman apoyo emocional y está integrada por voluntarios que se encuentran en fase de recuperación Si usted no puede comunicarse con un amigo o familiar, no espere, llame a Warmlines. Lo conectarán con un oyente objetivo y amable que le puede brindar apoyo. Estas son las conexiones de "Warmline" en Nueva York:

**The Empowerment Center in NY** – (800) 643-7462, las 24 horas del día, los 7 días de

**Teléfono** – (516) 489-0100, oprima 1, de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 9:00 p. m.

**NYC Well** – (888) 692-9355, oprima 2 y después 1, las 24 horas del día, los 7 días de la semana

#### 3. 988 Línea de Prevención del Suicidio y Crisis

A veces necesita ayuda profesional de inmediato. Si usted está teniendo una crisis, sobre todo si piensa en suicidarse, aunque sea una vez, llame al **988** Línea de Prevención del Suicidio y Crisis. Tenga en cuenta que el 16 de julio de 2022, la Línea nacional de Prevención del Suicidio cambió a un código de tres dígitos, 988.

Su plan de salud incluye muchos servicios para la salud conductual y los problemas de abuso de sustancias. Llame a su equipo de atención o visite la página web de SelectHealth, la sección de Beneficios para miembros (selecthealthny.org), para obtener más información.

# Profilaxis de preexposición (PrEP) para prevenir el VIH y fomentar la salud sexual

La PrEP o **Profilaxis de preexposición** es una píldora segura y diaria para las personas que tienen riesgo de padecer VIH que puede prevenir que contraigan VIH durante las relaciones sexuales o al inyectarse drogas. Es una herramienta poderosa para ayudar a terminar con la epidemia del VIH y ayudarle a tener el control de su salud sexual.



Cuando se toma según las indicaciones, la PrEP reduce el riesgo de contraer VIH durante las relaciones sexuales aproximadamente en un 99 % y al inyectarse drogas en al menos un 74 %.

Si usted es VIH negativo, hable con su médico para determinar si empezar a tomar la PrEP es adecuado en su caso. La mayoría de los planes de seguro médico cubren la PrEP, incluido SelectHealth de VNS Health.

Fuentes: health.ny.gov/publications/9930.pdf

Profilaxis de preexposición | HIV.gov

Para obtener más información acerca del Programa de Conectividad Asequible, un servicio financiado por el gobierno que le ayuda a pagar los costes de Internet, consulte el inserto adjunto.

#### Los mitos de la vacuna contra la gripe

MITO: Puede contraer gripe por la vacuna.

**Verdad:** la vacuna contra la gripe está hecha de un virus muerto que no puede enfermarlo. Si usted se enferma después de recibir una vacuna contra la gripe, probablemente sea de casualidad. Recuerde, la vacuna contra la gripe tarda dos semanas en hacer efecto.

MITO: La vacuna contra la gripe lo protege contra pocas cepas, así que no tiene sentido vacunarse.

**Verdad:** La efectividad de la vacuna está entre el 70 % y el 90 %. Lo protege contra las cepas más comunes que se esperan en la próxima temporada. Incluso si contrae gripe, usted no se enfermará tanto.

MITO: Si no me vacuno contra la gripe en octubre, luego será demasiado tarde para vacunarme en otro momento del año.

**Verdad:** Vacunarse más adelante en la temporada de gripe aumentará su inmunidad de igual manera y disminuirá su riesgo de propagar la gripe. El CDC dice que incluso puede vacunarse contra la gripe en enero más tarde.

MITO: Tener gripe es como tener un resfriado fuerte.

**Verdad:** La gripe es mucho peor que un resfriado fuerte, el cual suele resolverse en el plazo de una semana. Los síntomas de la gripe vienen de repente y a veces son graves. Incluyen fiebre, escalofríos, dolores de cabeza, dolores musculares, tos y dolor de garganta. Según el CDC, la temporada de gripe de 2019-2020 causó 410,000 hospitalizaciones y 24,000 muertes.

MITO: No necesita vacunarse contra la gripe todos los años.

**Verdad:** La gripe cambia (muta) cada año. Por lo tanto, vacunarse cada año es importante para asegurarse de tener inmunidad contra las cepas que tienen más posibilidades de provocar un brote. health.harvard.edu/diseases-and-conditions/10-flu-myths

Si aún no lo ha hecho, vacúnese contra la gripe. Llámenos si necesita ayuda para encontrar un lugar.

**Atención:** Los miembros que tengan cobertura de SelectHealth y de Medicare (debido a la Emergencia de Salud Pública por la COVID-19) deben usar su tarjeta de Medicare para acceder a los servicios.

SelectHealth de VNS Health ("SelectHealth") cumple con las leyes federales de derechos civiles. SelectHealth no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

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 1-866-469-7774 (TTY: 711)。

# Barra de chocolate amargo fácil de hacer



El chocolate amargo es una golosina nutritiva y rica en antioxidantes. Esta receta es fácil, rinde para 6 personas y se hace en ¡5 minutos!

#### Ingredientes

- 2 tazas de chips de chocolate amargo (también puede usar chips chocolate de leche, semidulce o blanco)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Varias coberturas: frutos secos, fruta disecada, pasas, bastones de caramelo triturados, pretzels, bombones de mantequilla de cacahuete, etc.

#### **Instrucciones**

- Forre un molde de 10 × 15 pulgadas o una bandeja para galletas con papel encerado o pergamino.
- Coloque los chips de chocolate en un tazón apto para microondas. Agregue el aceite. Caliente al 50% de potencia, revolviendo al mismo tiempo hasta que se derrita y quede suave. ¿No tiene microondas? Coloque el chocolate en un tazón grande a prueba de calor sobre una olla con agua hirviendo a fuego lento hasta que el chocolatese derrita (revolviendo constantemente).
- Extienda el chocolate formando una capa uniforme en el molde preparado y agregue inmediatamente las coberturas deseadas.
- Déjelo enfriar en el refrigerador 30 minutos o durante un par de horas en la encimera para que se endurezca y a continuación, córtelo en trozos.

¡Disfrute!

# 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 para cuestiones relacionadas al cumplimiento de los planes de salud: 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) lunes – viernes, 8 am – 6 pm SelectHealthNY.org/member



