

# Noticias para los miembros

## EN ESTA EDICIÓN

### Cúidese de las estafas de Medicaid

La emergencia de salud pública (declarada en marzo de 2020 debido a la pandemia de la COVID-19) finalizó el 11 de mayo de 2023. Esto significa que las renovaciones automáticas de Medicaid también finalizaron el 11 de mayo.

Los estafadores llaman a las personas con Medicaid y les piden que paguen cientos de dólares para mantener activo su seguro médico. **¡No se lo crea!**

#### Cómo funciona la recertificación

- **Sesenta días** antes de que tenga que presentar su recertificación, recibirá una carta de parte de la Administración del Seguro Social, del Departamento de Salud del estado de Nueva York o de la Administración de Recursos Humanos. **Es posible que ya haya recibido esta carta.**
- **Responda dentro de los 90 días.** Si no lo hace, perderá sus beneficios de Medicaid y SelectHealth de VNS Health deberá cancelar su inscripción.

**NO pague para mantener su cobertura activa.** Ni SelectHealth ni ninguna agencia gubernamental le pedirán dinero para recertificarse para Medicaid.

Si ha recibido un mensaje de texto, una llamada telefónica o un correo electrónico sospechoso, comuníquese con la oficina local de Medicaid.

#### Recordatorio

Actualice su información de contacto con nosotros y con la oficina local de Medicaid.

**2** Reciba ayuda si siente tristeza o ansiedad

**3** Protéjase y proteja a sus seres queridos

**4** Aguacate relleno de 4 capas

## Reciba ayuda si siente tristeza o ansiedad

La forma en que piensa, se siente, toma decisiones y se relaciona con los demás puede afectar su salud en general. Por eso es importante obtener ayuda para su salud mental si la necesita.

Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) si ha notado alguno de estos problemas durante dos semanas o más:

- Problemas para dormir, concentrarse o tomar decisiones
- Pérdida de interés por las cosas que normalmente disfruta
- Falta de energía o motivación para hacer las cosas
- Pérdida repentina del apetito o mucha hambre repentina
- Tristeza, ansiedad, desesperanza, irritabilidad o baja autoestima
- Molestias o dolores sin una causa física clara o que no mejoran con el tratamiento
- Pensamientos de muerte o suicidio

**No espere hasta que los síntomas sean abrumadores ni le oculte nada a su médico.** No debe sentir vergüenza por cuidar su salud.

Fuente: nih.gov



## Obtenga ayuda para acceder a alimentos saludables

Mantenerse saludable no implica solo evitar gérmenes o prevenir accidentes. No tener suficiente para comer, tener dificultades para pagar las facturas o tener que esforzarse mucho para obtener frutas o verduras frescas son preocupaciones que también pueden enfermarlo.

Su equipo de atención puede ayudar. Por ejemplo, si tiene problemas para acceder a alimentos saludables, pueden ayudarle con lo siguiente:

- Verificar si reúne los requisitos para recibir beneficios del Programa de asistencia nutricional suplementaria (SNAP) federal para ayudar a pagar los alimentos
- Buscar un banco de alimentos local
- Registrarse para recibir comidas en su domicilio (que pueden estar cubiertas por su plan de salud)
- Unirse a un centro para adultos mayores o a un centro de cuidados para adultos donde se proporcione el almuerzo (si reúne los requisitos)

**Hable con su equipo de atención sobre los recursos que pueden ser adecuados para usted.**



## Manténgase saludable con las consultas regulares de bienestar

Acuda a su PCP regularmente para realizar las consultas de bienestar y revisar los medicamentos, programar otros exámenes preventivos y medir la presión arterial, el peso y realizar otras mediciones para controlar su salud general.

## Protéjase y proteja a sus seres queridos

La emergencia de salud pública ha terminado, pero la **COVID-19** sigue aquí. Debe colocarse una vacuna de refuerzo si tiene más de 5 años y cumple con alguno de los siguientes requisitos:

- Aún no se ha vacunado contra la COVID-19.
- Se vacunó contra la COVID-19, pero recibió la última dosis antes de septiembre de 2022.



### También es importante vacunarse contra la gripe todos los años.

Ambas vacunas son gratuitas, seguras, están disponibles y puede recibirlas al mismo tiempo. Pregúntele a su médico qué vacunas son mejores para usted y cuándo debe colocárselas.

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

## ¿Necesita atención de urgencia o de emergencia?

Ahorre tiempo al acudir a la atención de urgencia para situaciones que no sean de emergencia.

### Acuda a su médico o a un centro de atención de urgencia si tiene algo de lo siguiente:

- Tos o dolor de garganta
- Fiebre y escalofríos
- Esguinces, cortes o moretones
- Náuseas, vómitos o dolor de estómago
- Dolor leve debido a un resbalón o una caída
- Infección del oído y los senos paranasales
- Erupciones y picaduras
- Dolor de espalda, en los músculos o en las articulaciones

### Llame al 911 y acuda a la sala de emergencias si tiene algo de lo siguiente:

- Falta de aire
- Dolor repentino, intenso o inusual en alguna parte del cuerpo
- Debilidad repentina, mareos o entumecimiento
- Dificultad para hablar
- Fiebre con sarpullido
- Desmayo
- Una emergencia que ponga en peligro su vida

Cuando sea posible, acuda a un hospital o centro de atención de urgencia dentro de la red. Consulte los sitios en [selecthealthny.org](https://selecthealthny.org).

SelectHealth de VNS Health 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. ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-469-7774 (TTY/TDD: 711).

## Aguacate relleno de 4 capas



Los aguacates son una buena fuente de fibra y grasa baja en carbohidratos y saludable para el corazón. Cubiertos con frijoles negros, salsa, queso y yogur, son un bocadillo, un aperitivo o una guarnición que brinda saciedad. Puede usar su salsa envasada favorita o hacer la suya rápidamente mezclando tomate picado, cebolla y cilantro con jugo de lima, sal y pimienta.

### Ingredientes

- 1/3 de taza de frijoles negros enlatados, escurridos y enjuagados
- 2 aguacates
- 4 cucharadas de yogur griego natural sin grasa
- 4 cucharadas de salsa
- 4 cucharaditas de queso cheddar rallado bajo en grasa o queso estilo mexicano
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 lima, cortada en 4 pedazos

### Instrucciones

1. Coloque los frijoles en un tazón pequeño. Con la parte trasera de un tenedor, triture hasta que quede suave.
2. Corte los aguacates por la mitad y quíteles los carozos. En el centro de cada aguacate, coloque 1 cucharada de frijoles, 1 cucharada de yogur griego y 1 cucharada de salsa y espolvoree con 1 cucharadita de queso.
3. Sale uniformemente los aguacates. Sirva medio aguacate en cada plato con 1 trozo de lima para exprimir.

Fuente: *The Create-Your-Plate Diabetes Cookbook (Libro de cocina para crear platos aptos para personas con diabetes)*. Créditos de la receta: Toby Amidor, MS, RD, CDN



### Síguenos en las redes sociales:



/SelectHealthNY



@selecthealthnewyork



@SelectHealthNY

### 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 SelectHealth para cuestiones relacionadas al cumplimiento: 1-888-634-1558. Presente una denuncia en línea: [vnshealth.ethicspoint.com](https://vnshealth.ethicspoint.com). Obtenga más información: [vnshealthplans.org/compliance-program](https://vnshealthplans.org/compliance-program). Las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

### Equipo de atención de SelectHealth

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

lunes – viernes, 8 am – 6 pm

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



Select  
HEALTH  
VNS Health