

Noticias para los miembros

Los hábitos saludables ayudan a combatir enfermedades frecuentes

Las enfermedades cardíacas, la presión arterial alta y la diabetes se encuentran entre los problemas de salud más frecuentes de los Estados Unidos. Afortunadamente, estos hábitos saludables pueden ayudar a prevenir o a tener una vida mejor con estas tres enfermedades:

- Coma más frutas y verduras frescas, granos integrales, pescado, carnes magras y aves de corral.
- Haga actividad física por 30 minutos, 5 días por semana.
- Mantenga un peso saludable.
- No fume. Pregunte a su proveedor de atención primaria (PCP) si necesita ayuda para dejar de fumar.
- Visite a su PCP para someterse a chequeos y tome medicamentos si se lo indican.

Además, es importante que sepa sus valores

Si tiene presión arterial alta, su PCP puede pedirle que la revise en casa.

Si tiene diabetes, es posible que le pida que revise su nivel de azúcar en la sangre y/o su A1C (una medida de sus niveles promedio de azúcar en la sangre en los últimos meses).

Siga las instrucciones de su PCP sobre cuándo realizar la prueba. Anote los valores en un cuaderno o en su teléfono para poder compartirlos. Esta información le puede ayudar a entender cómo tratar mejor su enfermedad.

Fuente: www.cdc.gov; www.diabetes.org; health.clevelandclinic.org

Consulte su cuenta en línea



Si aún no lo ha hecho, **regístrese para crear una cuenta personalizada en línea**, donde puede consultar las autorizaciones, enviar mensajes a su Equipo de atención y más. Es fácil, segura y está disponible en cualquier momento. Consulte el folleto adjunto para obtener más información.

EN ESTA EDICIÓN

- 2 Una mamografía podría salvar su vida
- 3 Nuestros socios ayudan a que tenga la atención que necesita
- 4 Receta crujiente de manzana y pera

Ayúdenos a brindarle un mejor servicio

El New York State Department of Health (NYSDOH) está trabajando con DataStat para enviar por correo postal una encuesta que pregunte sobre su satisfacción con su plan de salud.

¿Qué es la Encuesta de Evaluación del Consumidor de los Proveedores y Sistemas de Atención Médica (CAHPS)?

La CAHPS estima su satisfacción con los servicios que recibe de su plan de Medicaid.

Complete y envíe la encuesta cuando la reciba. Esta encuesta es su oportunidad para compartir cómo se siente con su plan de salud y los servicios que recibe.

La encuesta es anónima. El New York State
Department of Health nos compartirá los resultados
de la encuesta para que podamos prestar una
atención más eficaz. Sus beneficios no se verán
afectados de ningún modo por completar la
encuesta.

Si desea obtener más información sobre la encuesta, llame al número gratuito que figura en la encuesta que reciba por correo postal.

Escasez de suplementos nutricionales a nivel nacional

Si su médico le recetó un suplemento nutricional líquido (como Ensure, Glucerna o Nestle Boost), tenga en cuenta que las empresas que fabrican estas bebidas tienen problemas de inventario.

Esto significa que, aunque su plan hubiese aprobado la solicitud de su médico para que usted reciba un suplemento, es posible que no haya existencias de la bebida específica que su médico recetó.

En ese caso, le avisaremos a su médico para que le pueda recomendar un producto diferente.

También puede pedir a su médico que verifique qué suplementos nutricionales están disponibles cuando envíe la receta.

Una mamografía podría salvar su vida

Los cánceres de mama que se detectan en las pruebas de detección de rutina tienen más probabilidades de ser más pequeños y son menos propensos a haberse diseminado fuera de la mama. Esto los hace más fáciles de tratar y mejora las posibilidades de cura.

Las radiografías de dosis bajas de la mama llamadas mamografías son las pruebas de detección más frecuentes. La American Cancer Society recomienda que:



- Las mujeres de 45 a 54 años se hagan una mamografía todos los años.
- Las mujeres de 55 años o más se hagan una mamografía cada dos años.

Si aún no lo ha hecho, pregunte a su proveedor de atención primaria (PCP) si es momento de programar una mamografía.

Si usted es una mujer de entre 40 y 44 años o tiene familiares que han tenido cáncer de mama, hable con su PCP para saber cuándo debe hacerse una mamografía.

Fuente: cancer.org/cancer/types/breast-cancer

Obtenga ayuda después de irse del hospital

Si ha sido hospitalizado debido a su salud mental, es importante que obtenga apoyo después de haber sido dado de alta.

Programe una cita dentro de los 7 días con su proveedor de atención primaria (PCP) o con un especialista en salud mental de nuestro socio, Carelon. Su visita puede ser presencial, por teléfono o por video.

Llame a su Equipo de atención al 1-866-469-7774 o a Carelon al 1-855-735-6098 si necesita ayuda para programar una cita.



Nuestros socios de salud están de su lado

En SelectHealth, nuestra responsabilidad es ayudar a que se mantenga saludable y seguro en su hogar y en su comunidad.

Trabajamos con varios socios de salud de confianza que nos ayudan a garantizar que usted está recibiendo la atención que necesita de manera fácil y cómoda.

Según sus necesidades, puede calificar para una o más visitas de salud personales. En ese caso, recibirá una llamada telefónica o una carta de VNS Health o de un socio de confianza de VNS Health para programar una visita.

En estas visitas, un médico con licencia irá a su casa para hablar con usted sobre su salud. También pueden realizar ciertas pruebas, como un examen de la vista.



Compartiremos los resultados de estas visitas con usted y su proveedor de atención primaria (PCP). Le recomendamos que programe una cita de seguimiento con su PCP para analizar los resultados y los próximos pasos.

Pregunte a su equipo de atención si tiene alguna pregunta sobre estas visitas.

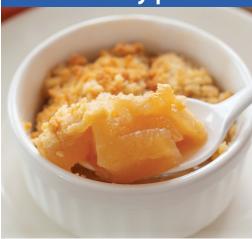
Vacúnese contra la gripe

Si aún no lo ha hecho, todavía está a tiempo de programar su vacuna anual contra la gripe con su proveedor de atención primaria o farmacia. La temporada de gripe termina en febrero. La vacuna es gratuita, segura y está disponible. Fuente: cdc.gov/flu/prevent/vaccinations.htm



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).

Crujiente de manzana y pera



Instrucciones

- 1. Precaliente el horno a 375°F.
- 2. En un recipiente mediano, mezcle los ingredientes secos. Vierta ½ taza de la mezcla de manzana y
 - pera en cuatro tazas de 6 onzas aptas para horno. 3. En un recipiente pequeño, mezcle los ingredientes de la cubierta hasta que estén bien unidos. Espolvoree la cobertura sobre la mezcla de frutas en cada taza.
 - 4. Hornee por 20 a 25 minutos, o hasta que la mezcla de frutas esté burbujeante y la cubierta esté dorada.

Fuente: American Heart Association

Este postre tibio es perfecto para hacer durante la temporada de otoño cuando el aire está fresco.

Ingredientes Para la cubierta:

- ¼ taza de avena cruda
- ¼ de harina para todo uso
- 2 cucharadas soperas de margarina blanda sin grasas trans, enfriada en el congelador por 15 min.
- 1 cucharada sopera de puré de manzana sin azúcar
- ½ cucharadita de canela molida
- 1 cucharada sopera de mezcla de azúcar y stevia o ½ cucharada sopera de miel

Para el crujiente:

- 1 manzana grande, pelada y cortada en cubitos
- 1 pera grande, pelada y cortada en cubitos
- 1 cucharadita de maicena
- ½ cucharadita de endulzante de stevia o ½ cucharadita de miel
- 1/8 cucharadita de jengibre molido o de canela molida
- 1/8 cucharadita de clavo de olor molido (opcional)
- 1/8 cucharadita de cardamomo molido (opcional)



Manténgase saludable

Nos complace anunciar la nueva sección Consejos de salud del sitio web SelectHealth. Aquí encontrará artículos sobre cómo:

- cuidar su salud bucal
- pensar positivamente
- entender cuáles son los riesgos de contraer infecciones de transmisión sexual (ITS) y mucho más.

Visite SelectHealthNY.org/health-tips para cuidar su salud.

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. Obtenga más información: vnshealthplans.org/compliance-program. Las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

¿Tiene preguntas? Consulte su cuenta en línea en cualquier momento en SelectHealthNY.org/account o llame a su Equipo de atención al 1-866-469-7774 (TTY: 711)

lunes – viernes, 8 am – 6 pm SelectHealthNY.org/member





Cuide su salud!



Lleve esta lista de verificación a su próxima cita con el médico y analice qué exámenes preventivos, pruebas de detección y vacunas son adecuados para usted.

Nota: Puede ganar recompensas por completar algunas de estas actividades. Consulte el reverso para obtener información sobre nuestro Programa de recompensas Steps for a Healthier Life.



Exámenes/pruebas de detección/vacunas obligatorios	Descripción/frecuencia	Fecha de realización
Visita de bienestar	Todos los adultos, según las indicaciones de su proveedor de atención primaria (PCP).	
Vacuna contra la gripe	Todos los adultos, anualmente .	
Vacuna contra la COVID-19 (incluye dosis de refuerzo)	Según lo recomendado por su PCP.	
Prueba de control de glucosa en sangre (Prueba de hemoglobina A1c)	Cada 3 meses o con mayor frecuencia si tiene diabetes, presión arterial alta, alguna enfermedad cardíaca o sobrepeso.	
Examen dental	Examen de la boca y limpieza, dos veces al año.	
Examen de la vista	Examen de un optometrista u oftalmólogo (médico especialista en ojos), todos los años.	
Examen auditivo	Después de los 50 años, exámenes de la audición cada 2 años .	
Colonoscopia u otros exámenes para detectar cáncer de colon.	A partir de los 45 años, según lo recomendado por su PCP.	
Mamografía	Mujeres de 45 a 54 años, anualmente . Mujeres de 55 años o más, cada 2 años .	

Si aún no las realizó, asegúrese de programar sus pruebas de detección preventivas. Llámenos si tiene alguna pregunta o si necesita ayuda para programar sus citas. ¡Estamos aquí para ayudar!

Programa de recompensas Steps to a Healthier Life



Usted está inscrito automáticamente en nuestro Programa de recompensas Steps to a Healthier Life, en el que puede ganar tarjetas de regalo por completar actividades de salud. Consulte la siguiente tabla para obtener una lista de las actividades que califican:

organomic	Actividad de salud	Valor	Frecuencia	Total anual de recompensas
JA	Alcanzar y mantener una carga viral del VIH inferior a 200 copias/ml*	\$100	Trimestralmente (4 veces al año)	\$400
	Completar el formulario Acerca de mí y de mi salud y enviárselo a SelectHealth**	\$10	Trimestralmente (4 veces al año)	\$40
	Asistir a eventos educativos sobre salud de SelectHealth***	\$10	Trimestralmente (4 veces al año)	\$40
W	Exámenes dentales	\$25	Cada seis meses	\$50
	Examen de la vista	\$25	Una visita cada dos años	\$25
	Examen de detección de cáncer de mama (mamografía)^	\$25	Una por año	\$25
0	Examen de detección de enfermedades de transmisión sexual para todos los géneros (debe incluir sífilis, gonorrea y clamidia)^	\$25	Una por año	\$25
	Examen de detección de cáncer de colon^	\$25	Una por año	\$25
Q.	Visite a un médico dentro de los 34 días posteriores a una hospitalización por consumo dealcohol o drogas^	\$25	Una por año	\$25
	Manejo de medicamentos para el asma a largo plazo^+	\$25	Una por año	\$25
	Examen de la vista para detectar diabetes^	\$25	Una por año	\$25
25	Tomar medidas para dejar de fumar	\$25	Anualmente	\$25

^{*}Para miembros con VIH. **Para obtener una copia de este formulario, comuníquese con su Equipo de atención o visite SelectHealthNY.org/steps. ***Visite SelectHealthNY.org/events para conocer la lista de eventos elegibles. ^Según sea médicamente necesario. +Premiado al final del año.

¡Su plan incluye una cuenta en línea segura y fácil de usar!



Puede realizar lo siguiente:

- Verificar los últimos detalles de su plan de salud
- Ver a su equipo de atención
- Actualizar su información de contacto
- Enviar un mensaje a su equipo de atención en cualquier momento
- Revisar los pedidos de suministros médicos
- Descargar una tarjeta de identificación temporal
- Solicitar una nueva tarjeta de identificación
- Consultar las autorizaciones
- ¡Y mucho más!



Use el sistema de mensajería de su cuenta en línea. Es tan fácil como usar el correo electrónico, pero es más seguro.

Envíenos un mensaje en cualquier momento si tiene alguna pregunta.

Sus mensajes y nuestras respuestas quedarán guardados en su cuenta en línea. Podrá acceder a ellos cada vez que lo necesite.

Acceda a su cuenta en línea en cualquier momento con una computadora, teléfono inteligente o tableta.





Si aún no lo ha hecho, registrese para obtener su cuenta personalizada en línea hoy.

Iniciar sesión es fácil y, lo más importante, ¡es seguro! Consulte el reverso de este folleto para obtener instrucciones sobre cómo registrarse.



Empezar a usar su cuenta en línea es fácil

Visite SelectHealthNY.org/account o escanee el código QR con su teléfono inteligente y elija Register (Registrarse).



Necesitará la siguiente información para registrarse:

- ✓ Nombre y apellido
- ✓ Dirección de correo electrónico
- ✓ Número de teléfono celular o de su casa
- ✓ Uno de los siguientes: Id. de miembro, id. de Medicare o id. de Medicaid



¿Necesita ayuda para registrarse en su cuenta en línea?

Visite SelectHealthNY.org/account y haga clic en See how easy it is! (¡Mire lo fácil que es!) Mire el video para obtener instrucciones paso a paso.

