

Noticias para los miembros



Manténgase fresco con estos consejos para el clima cálido

A medida que aumenta la temperatura, es importante mantenerse cómodo y bien hidratado. Estos son algunos consejos para sobrellevar el calor.

Manténgase hidratado: Beba mucha agua durante todo el día. Los alimentos como la sandía, las fresas y los pepinos también pueden ayudar a mantenerse hidratado.

Vístase de acuerdo al clima: Use ropa suelta, liviana y de colores claros para mantenerse fresco.

Salga cuando baje la temperatura: Si debe estar afuera, hágalo temprano en la mañana o tarde en la noche cuando no hace tanto calor.

Use ventiladores y aire acondicionado: Si no tiene aire acondicionado, considere visitar un espacio con aire acondicionado, como centros comunitarios o centros de enfriamiento.

Enfríese: Tome duchas, baños o baños con esponja fríos si siente calor. ¿Tienes prisa? Use paños mojados o toallas con agua fría en las muñecas, los tobillos y el cuello.

Conozca los signos: Esté atento a los síntomas como sudoración intensa, debilidad, mareos o náuseas. Busque ayuda médica si experimenta estos signos.

Fuente: *Fundación para la salud en el envejecimiento de la Sociedad Estadounidense de Geriatría.*

EN ESTA EDICIÓN

- 2 ¡Adelante!: Explore los beneficios de la jardinería interior
- 3 Manténgase en movimiento para una mejor salud
- 4 Ensalada de col asiática

La red ampliada de proveedores ofrece más opciones

SelectHealth ha ampliado su red en la ciudad de Nueva York con más hospitales, instalaciones y PCP para brindarle un mejor servicio.

- Más hospitales y centros de salud, con más instalaciones en todos los condados
- Cientos de nuevos proveedores dentro de la red, incluidos proveedores ambulatorios, para más opciones de atención
- Aumento de los servicios de atención primaria en toda la ciudad

Para obtener más información y encontrar un proveedor dentro de la red, visite: es.vnshealthplans.org

¡Adelante!: Explore los beneficios de la jardinería interior

La jardinería interior puede ayudarlo a sentirse tranquilo y mantenerse saludable en casa. Ya sea que cultive hierbas en su cocina o cuide las flores coloridas en su sala de estar, puede ser una forma útil de mantenerse saludable en casa. ¡Tome la regadera y empecemos a crecer!

Un beneficio es el alivio del estrés. Cuidar las plantas de interior crea un espacio relajante que puede ayudar a relajarse.

La jardinería interior también lo mantiene en movimiento. Plantar, regar y cuidar las plantas son formas de hacer algo de ejercicio. Puede ayudarlo a fortalecerse y mejorar el equilibrio.

Ver crecer las plantas puede ser agradable. Ya sea que estén en el alféizar de la ventana de la cocina o iluminando la sala de estar, la jardinería interior le permite disfrutar de la belleza de la naturaleza en casa.

Fuente: *Clínica Cleveland*



Elegir la atención adecuada: PCP, atención de urgencia, sala de emergencias

No todos los problemas de salud requieren una visita a la sala de emergencias del hospital. Muchos problemas se pueden manejar en las clínicas de atención de urgencia. Otras veces, podría ser mejor consultar a su médico de atención primaria (PCP). Considere sus síntomas antes de decidir a dónde acudir para obtener ayuda. De esta manera, puede obtener la atención adecuada en el lugar correcto.

Llame a su PCP en los siguientes casos:

- Dolor de garganta, dolor de oído, secreción nasal, resfriado
- Dolor leve
- Resurtidos de medicamentos, exámenes anuales, pruebas de detección

Busque atención de urgencia en los siguientes casos:

- Quemaduras, fractura de huesos, esguinces, distensiones, lesiones menores
- Fiebre, síntomas gripales
- Si no puede comunicarse con su PCP

Acuda a la sala de emergencias más cercana o llame al 911 en los siguientes casos:

- Dolor intenso, lesiones graves
- Dolor en el pecho, dificultad para respirar
- Pérdida repentina de la visión, visión borrosa

Fuente: *Mayo Clinic*

Manténgase informado: Por qué es importante la detección de las ITS

Los chequeos regulares forman parte de mantenerse saludable. Esto incluye pruebas para detectar infecciones de transmisión sexual (ITS). Estas pruebas ayudan a detectar infecciones temprano. De esta manera, puede recibir tratamiento rápidamente, si es necesario, y evitar enfermedades graves.

Cualquier persona puede contraer ITS. Estas pruebas son una parte normal de la atención médica, al igual que controlar la presión arterial o el nivel de colesterol. Se trata de cuidar su salud.

Es importante hablar abiertamente con su proveedor de atención primaria (PCP). Esto es válido incluso si usted ya está en un plan de tratamiento. Algunas ITS se pueden curar y otras se pueden tratar con la ayuda de su PCP. La detección temprana de las ITS puede conducir a una mejor salud y tranquilidad.

Fuente: *HealthySexuals*

Vea el folleto adentro sobre la importancia de las pruebas de detección del cáncer y aprenda cómo al completar estas actividades de salud también puede generar recompensas. Escanee el código QR para ver las recompensas elegibles.



Manténgase en movimiento para una mejor salud

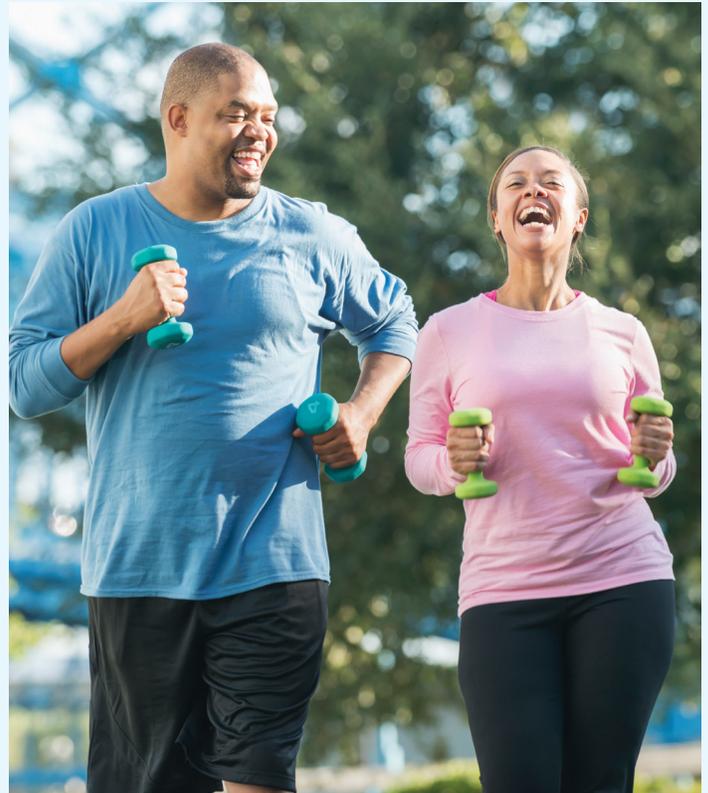
Estar activo es bueno para usted. El movimiento regular puede ayudar a prevenir o controlar problemas de salud, como enfermedades cardíacas, ciertos tipos de cáncer (como el de mama y colorrectal), diabetes y presión arterial alta. Moverse más también puede ayudar a fortalecer los músculos, las articulaciones y los huesos. Esto puede reducir la posibilidad de sufrir lesiones físicas.

Moverse con regularidad puede ayudar a mantener los músculos flexibles. Esto es bueno para su salud en general. Considere agregar movimientos simples a su día para levantar el ánimo, moverse más fácilmente y tener más energía.

Puede agregar movimiento a su rutina diaria de las siguientes maneras:

- Caminar con un amigo
- Realizar estiramientos mientras mira televisión
- Levantar pesas o artículos domésticos

Fuente: *Universidad de Stanford*



Únase al Consejo Asesor de Miembros

El Consejo Asesor de Miembros de SelectHealth es su oportunidad de ayudarnos a mejorar nuestro plan. Además, puede ganar recompensas por asistir a reuniones con nuestro programa de recompensas para miembros. ¿Quiere unirse? Comuníquese con su Equipo de atención a través de su cuenta en línea en es.electhealthny.org/account o llámenos al **1-866-469-7774 (TTY: 711)**.

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). 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/TDD: 711)。

Ensalada de col asiática



Dele un giro a la ensalada de col tradicional y disfrute de una porción de verduras con su comida.

Porciones: 6 |
Tamaño de la porción: ½ taza

Ingredientes

Ensalada de col:

- 12 onzas de repollo rallado envasado
- 1 pepino mediano, en rodajas
- 1 pimiento mediano, cortado en rodajas finas
- 5 cebollas de verdeo medianas, cortadas en rodajas
- 1 cucharadita de albahaca seca

Aderezo:

- ¼ de cucharadita de pimiento rojo en escamas
- 1/2 cucharadita de ajo picado
- 3 cucharadas de vinagre blanco o de alcohol
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Instrucciones

Mezcle el repollo, el pepino, el pimiento, las cebollas de verdeo y la albahaca. Integre los ingredientes del aderezo. Luego, viértalo sobre la ensalada y mezcle bien.

Fuente: *Asociación Estadounidense del Corazón*



SelectHealth ha trasladado nuestras publicaciones a las páginas de redes sociales de VNS Health. **Siga a VNS Health para conocer las últimas noticias, eventos y actualizaciones de SelectHealth.**



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

¿Tiene preguntas? Revise 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
es.SelectHealthNY.org/member

