

Member news



Protéjase del sol este verano

A medida que los días se vuelven más cálidos, protéjase de los rayos UV y del calor del sol. Estos son algunos consejos:

HAGA LO SIGUIENTE:

Usar protector solar: use un factor de protección solar (SPF) 30+ para proteger su piel de las quemaduras solares y reducir el riesgo de cáncer de piel.

Mantenerse hidratado: beber suficiente agua ayuda a mantener el cuerpo fresco y reduce el riesgo de insolación.

Buscar sombra: cuando el sol sea más fuerte (10 am – 4pm), quédese adentro, lleve un paraguas o siéntese debajo de un árbol con sombra.

Usar ropa protectora: los sombreros, los lentes de sol y las mangas largas protegen la piel de los rayos UV, lo que previene las quemaduras solares y reduce el riesgo de cáncer de piel.

NO HAGAS LO SIGUIENTE:

Olvidarse de revisar los medicamentos: algunos medicamentos pueden hacer que su piel sea más sensible al sol. Consulte siempre con su médico o farmacéutico.

Descuidar los cambios en la piel: si nota lunares nuevos o cambios en la piel, consulte a un profesional de la salud.

Fumar: fumar puede dificultar la curación de la piel y aumentar el riesgo de daño solar. Para obtener consejos sobre cómo dejar de fumar, consulte el documento adjunto en el interior.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention (CDC) - Seguridad solar

EN ESTA EDICIÓN

2 Obtenga ayuda para encontrar alimentos saludables

¿Está al día con sus vacunas?

3 Planifique sus decisiones futuras sobre la atención médica

Obtenga más de su Programa de incentivos

4 Parfait de yogur griego

Obtenga ayuda para encontrar alimentos saludables

Con el apoyo adecuado, es posible encontrar y elegir alimentos saludables.

Estamos aquí para ayudar. Si usted o su familia tienen problemas para comer lo suficiente, podemos ayudarlo de varias maneras:

- Verifique si califica para recibir beneficios del Programa de asistencia nutricional suplementaria (SNAP) federal para ayudar a pagar los alimentos.
- Encuentre un banco de alimentos local.
- Regístrese para recibir comidas a domicilio, que pueden estar cubiertas por su plan de salud.

¿Necesita ayuda para encontrar el apoyo adecuado?

Comuníquese con su Equipo de atención a través de su

cuenta en línea en SelectHealthNY.org/account o llámenos al **1-866-469-7774 (TTY: 711)**.



¿Está al día con sus vacunas?

Las vacunas lo protegen de enfermedades graves como la gripe, el VPH (virus del papiloma humano) y la COVID-19, que se vuelven más peligrosas a medida que envejecemos.

¿Sabía que...? Solo el 21% de las personas menores de 65 años están completamente vacunadas, según los Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

Recibir todas sus vacunas puede reducir en gran medida su riesgo de contraer enfermedades graves.

Las vacunas pueden ayudar a lo siguiente:

- Prevenir hospitalizaciones
- Reducir el riesgo de muerte
- Mejorar la calidad de vida

Su **visita anual de bienestar** es una oportunidad para verificar su estado de vacunación. Durante esta visita, su proveedor revisará su salud y se asegurará de que esté al día con todas las vacunas necesarias.

Su salud es importante, y vacunarse es una parte clave para mantenerse sano.

Para programar una visita de bienestar, llame a su equipo de atención al **1-866-469-7774 (TTY: 711)**.

Fuente: *Yale Medicine*



Mantenga activos sus beneficios de SelectHealth

Para mantener sus beneficios de SelectHealth, deberá mantener activa su cobertura de Medicaid. Si tiene preguntas o necesita ayuda, llame a nuestro Equipo de recertificación de Medicaid al 1-877-357-8544, Opción 4 (TTY: 711), lunes – viernes, 9 am – 5 pm.



Conozca a María: Mantenerse al día con los medicamentos

¿A veces olvida tomar sus medicamentos? María* también lo hacía, y eso preocupó a su pareja. Habló con su Equipo de atención. Le dieron consejos fáciles, como configurar alarmas en el teléfono.

La pareja de María también la apoyó. La ayudaron a configurar el organizador de píldoras y se comunicaron de manera regular para asegurarse de que estaba siguiendo su rutina. Su apoyo

marcó la diferencia.

Ahora, María toma su medicamento a tiempo todos los días. También puede usar estos consejos para mantenerse al día con sus medicamentos. Pruébelos y vea cómo pueden ayudarlo.

**La persona que posa es una modelo. El nombre ha sido cambiado para proteger la privacidad.*

Planifique sus decisiones futuras sobre la atención médica



La planificación anticipada de la atención le ayuda a prepararse para situaciones inesperadas. Tener un plan garantiza que reciba la atención médica que desea si no puede hablar o tomar decisiones sobre su atención.

La planificación anticipada de la atención significa elegir a alguien para que tome las decisiones de atención médica por usted si usted no puede. También significa pensar en la atención que desea o no desea y escribirla.

Al planificar con anticipación, puede tener tranquilidad, sabiendo que sus deseos serán respetados. A continuación, le indicamos cómo empezar:

Cree un plan

- **Piense en lo que desea:** ¿Qué tratamientos quiere o no quiere?
- **Consulte a su proveedor:** analice sus opciones con su proveedor.
- **Complete los formularios:** complete y firme los documentos necesarios.
- **Comparta copias:** entregue copias a su agente médico, familia y proveedor.

Comunique su plan

- **Con su cuidador:** Comparta sus deseos con aquellos que se preocupan por usted.
- **Con los proveedores:** Asegúrese de que su proveedor tenga sus instrucciones anticipadas.
- **Con su familia:** Mantenga a su familia actualizada sobre sus deseos.

Para obtener más información y formularios, visite la Guía de VNS Health para la planificación anticipada de la atención en vnshealth.org/advanced-care-planning

Obtenga más de su Programa de incentivos

Esté atento a su correo para recibir actualizaciones del Programa de incentivos Steps to a Healthier Life (Pasos a una vida saludable). ¡Estas actualizaciones harán que el uso de sus recompensas sea más fácil! Además, revise su correo para ver su informe de actividad de recompensas y saber lo que ha ganado.

Si tiene alguna pregunta, llame a su Equipo de atención al 1-866-469-7774 (TTY: 711), lunes – viernes, 8 am – 6 pm

Parfait de yogur griego



Esta receta es simple de hacer y proporciona un aperitivo nutritivo, perfecto para cualquier momento del día. ¡Disfrute!

Ingredientes

- 1 cucharada de miel o jarabe de arce (opcional)
- $\frac{3}{4}$ de taza de yogur griego natural
- $\frac{1}{4}$ de taza de bayas u otra fruta (cortada en trozos pequeños)
- $\frac{1}{4}$ de taza de granola

Instrucciones:

Si usa miel o jarabe, mézclela con el yogur. En un frasco o tazón, coloque la mitad del yogur en el fondo. Agregue la mitad de la fruta y la mitad de la granola encima. Luego, agregue el resto del yogur, la fruta y la granola. Si quiere, rocíe un poco de miel encima.

Sirva de inmediato y disfrute de su merienda saludable.

Fuente: *Foolproof Living*

Siga las actualizaciones de VNS Health para 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 (TTY: 711).

Presente una denuncia en línea: vnshealth.ethicspoint.com. Obtenga más información: selecthealthny.org/compliance-policy/. 24 horas, 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
SelectHealthNY.org/member

