

Member news



Cuide su vista, en especial si tiene diabetes



Su vista puede empeorar a medida que envejece. Si tiene diabetes, es aún más importante proteger su visión.

El nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar los vasos sanguíneos en la parte posterior del ojo. Esto puede causar visión borrosa e incluso ceguera. La diabetes es la principal causa de pérdida de visión en adultos de 18 a 64 años.

A continuación, le indicamos cómo proteger su vista:

- Hágase un estudio de fondo de ojos todos los años con un oftalmólogo. Los chequeos regulares pueden detectar problemas antes de que se produzcan daños graves.
- Mantenga su nivel de azúcar en la sangre controlado. Cuanto más bajo sea el nivel, menos daño habrá.
- Use lentes de sol para proteger los ojos del sol. Los rayos UV pueden empeorar la enfermedad ocular diabética.

EN ESTA EDICIÓN

2 Programe el chequeo anual de su hijo hoy

Aprenda sobre las vacunas contra la gripe y la COVID

3 Evite caídas en el hogar con estos consejos

Obtenga información sobre la PrEP

4 Pan de pita caliente de frijoles y verduras para llevar

Es posible que no note los síntomas a tiempo, así que no espere. Su plan cubre estos exámenes. Además, los miembros pueden ganar recompensas por hacerse un examen de la vista.

Llame a Superior Vision al **1-800-507-3800** (TTY: **1-800-201-7165**) para programar su cita.

Fuente: www.diabetes.org

Programe el chequeo anual de su hijo hoy

Una visita de bienestar es una visita gratuita al proveedor para miembros de 3 a 21 años. Ayuda a detectar preocupaciones a tiempo antes de que su hijo se sienta enfermo.

En la visita, el proveedor:

- Controla el crecimiento y el aprendizaje
- Hace pruebas de visión, audición y dental
- Habla sobre los sentimientos y la conducta
- Administra vacunas para prevenir enfermedades
- Explica cómo cambia el cuerpo a medida que los niños crecen

Estas visitas ayudan a su hijo a mantenerse fuerte, saludable y listo para aprender. Los miembros también pueden ganar recompensas por visitas pediátricas.

Sabemos que usted se preocupa por la salud de su hijo. Estamos aquí para ayudar. Llame al proveedor de su hijo para programar una cita. Si su hijo no tiene un proveedor, llame a su Equipo de atención al **1-866-469-7774 (TTY: 711)**. Podemos ayudarle a encontrar uno.



Aprenda sobre las vacunas contra la gripe y la COVID

Las vacunas contra la gripe y la COVID-19 son importantes, especialmente si tiene mayor riesgo. Ayudan a prevenir enfermedades graves y hospitalizaciones. ¿Cuánto sabe sobre ellas? ¡Ponga a prueba sus conocimientos con este cuestionario!

1. La vacuna contra la gripe puede causar gripe.

Falso: La vacuna contra la gripe no puede causar gripe. Contiene virus muertos o una sola proteína del virus.

2. Las vacunas contra la COVID-19 provocan efectos secundarios graves.

Falso: La mayoría de los efectos secundarios son leves, como dolor en el brazo o fiebre baja. Los efectos secundarios graves son raros.

3. No necesita la vacuna contra la gripe ni contra la COVID cada año.

Falso: Los virus de la gripe cambian cada año y pueden aparecer variantes de la COVID-19, por lo que vacunarse anualmente proporciona la mejor protección.

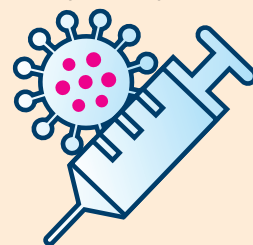
4. Las vacunas ayudan a proteger contra enfermedades graves.

Verdadero: Las vacunas reducen el riesgo de complicaciones graves, lo que es especialmente importante para aquellos con enfermedades crónicas.

5. Las vacunas favorecen la salud general.

Verdadero: Las vacunas ayudan a mantener el sistema inmunitario fuerte, lo que facilita el control de otras afecciones de salud.

Vacúnese ahora para mantenerse saludable esta temporada. Puede ir a una farmacia participante para que sea más fácil. Para encontrar un proveedor, llame a su Equipo de atención al **1-866-469-7774 (TTY: 711)**.



Fuente: *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*

Evite caídas en el hogar con estos consejos

Los accidentes como tropezar con una alfombra o resbalarse en una superficie mojada le pueden pasar a cualquiera, pero muchas caídas pueden prevenirse. Aquí hay algunas formas sencillas para ayudarlo a evitar las caídas:

Haga su hogar más seguro: Asegure las alfombras con almohadillas antideslizantes, mantenga los pisos secos y garantice una buena iluminación. Mueva los muebles para crear caminos despejados y tenga cuidado con las mascotas que puedan provocar tropiezos.

Tome los medicamentos de forma segura: Tome sus medicamentos según lo prescrito y hable con su proveedor de atención médica sobre cualquier efecto secundario.

Controle su visión: Hágase un chequeo de los ojos todos los años y actualice sus anteojos o lentes de contacto según sea necesario.

Muévase regularmente: Las actividades como caminar o realizar estiramientos suaves pueden mejorar el equilibrio y la fuerza.

Use zapatos antideslizantes: Elija zapatos con suelas antideslizantes y evite las pantuflas con la parte trasera abierta que pueden provocar tropiezos.

Si sigue estos consejos, podrá reducir el riesgo de sufrir caídas y mantenerse seguro en el hogar.

Fuente: [National Institute on Aging](#)



Obtenga información sobre la PrEP

La **PrEP**, o **profilaxis de preexposición** es un medicamento para las personas con riesgo de contraer VIH que previene que contraigan VIH durante las relaciones sexuales o al inyectarse drogas. Puede tomar PrEP como una pastilla diaria o como una inyección. Ahora hay dos tipos de vacunas de PrEP. Una vacuna se administra una cada dos meses. La otra vacuna se administra dos veces al año.



La PrEP puede reducir la probabilidad de contraer VIH a través de las relaciones sexuales en aproximadamente **un 99 por ciento**. También ayuda a proteger a las personas que se inyectan drogas. La PrEP también es una forma de ayudarlo a tomar el control de su salud sexual.

¿Está pensando en la PrEP? Hable con su médico para ver si es adecuada para usted. La PrEP es efectiva para hombres, mujeres y adolescentes. La mayoría de los planes de seguro médico cubren la PrEP, incluido SelectHealth de VNS Health.

Si no tiene un proveedor de atención primaria o necesita ayuda para encontrar uno, llame a su Equipo de atención al **1-866-469-7774 (TTY: 711)**. Podemos ayudarlo a conectarse con su atención.

Fuente: [HIV.gov](#)

Pan de pita caliente de frijoles y verduras para llevar



Una comida simple y abundante que puede preparar con microondas o agua caliente.

Ingredientes:

- 1 lata (15 oz) de frijoles negros o garbanzos bajos en sodio, escurridos y enjuagados
- 1/2 taza de maíz enlatado o pimiento picado (opcional)
- 1/4 taza de salsa o tomates cortados en cubos
- 1/4 cucharadita de comino o chile en polvo (opcional)
- Pan de pita integral o tortillas

Instrucciones:

1. En un tazón apto para microondas, mezcle frijoles, maíz/pimientos, salsa y especias.
2. Llévelo al microondas durante 1-2 minutos hasta que esté caliente (o caliéntelo en una olla, si tiene).
3. Viértalo en el pan de pita o envuélvalo en una tortilla.
4. Cómalo caliente o envuélvalo en papel de aluminio para llevar.

Fuente: *Eating Well*

Siga a VNS Health para las actualizaciones de SelectHealth.



/vnshealth



@vnshealth



@vnshealth

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/.

Las 24 horas, 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

SelectHealthNY.org/member



**Select
HEALTH**
VNS Health