

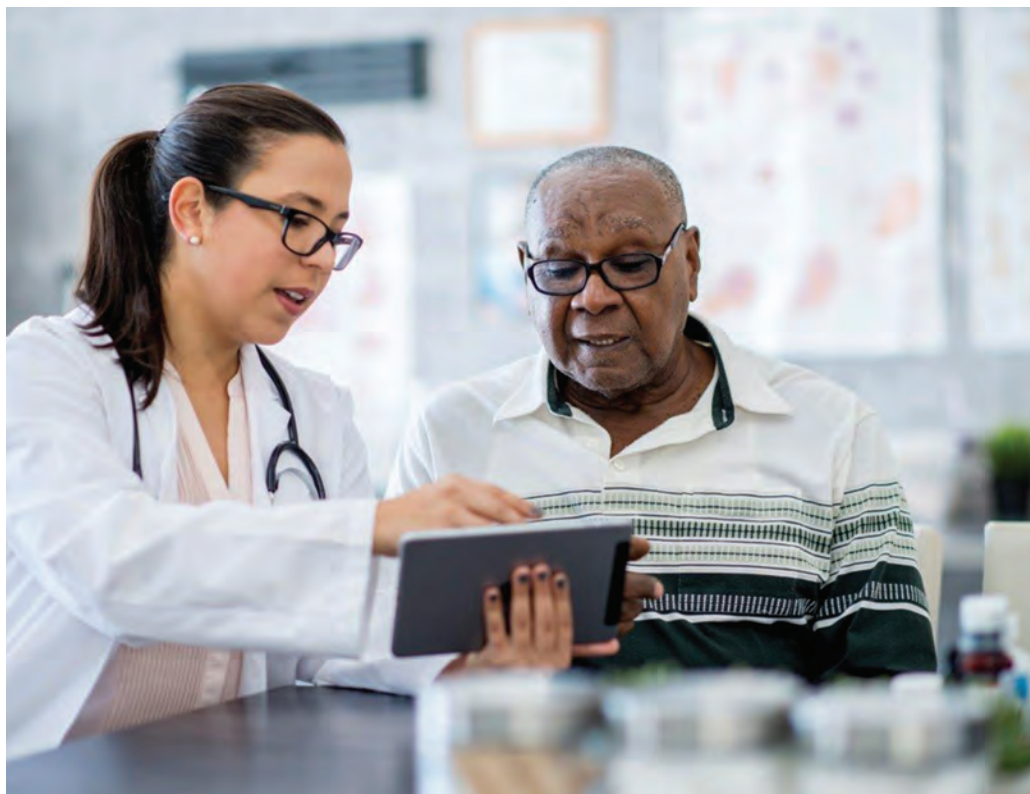


**CHOICE**  
Health Plans

# Noticias para los miembros

**Boletín informativo para los miembros de VNSNY CHOICE Total (HMO SNP)**

**Primavera de 2019**



## EN ESTA EDICIÓN

2

¿Qué hay en su botiquín?

Evalúe su conocimiento  
Su beneficio  
de medicamentos  
de venta libre (OTC)

3

Ejercicios básicos en silla

Próximamente,  
una importante encuesta

## ¡Su lista de verificación para antes de retirarse del hospital!

El día finalmente llegó: le dan el alta del hospital. Estas son algunas cosas que debe tener en cuenta antes de irse a casa:

- ✓ Obtenga un plan de alta por escrito y repáselo con el personal del hospital: tener a un amigo, familiar o cuidador con usted para que le brinde apoyo.
- ✓ Sepa qué debe hacer si tiene síntomas que lo preocupan, como náuseas o mareos. Pida un número al que llamar si tiene preguntas.
- ✓ Asegúrese de que comprende cómo controlar el dolor.
  - Si le realizaron una cirugía, converse sobre qué nivel de dolor debería esperar y por cuánto tiempo.
  - Sepa cómo aliviar el dolor cuando está en el hogar o en rehabilitación.
- ✓ Sepa cómo tomar sus medicamentos.
  - Sepa qué medicamentos tomará cuando esté en su hogar, en especial si hay alguno nuevo.
  - Asegúrese de que las nuevas recetas hayan sido enviadas a la farmacia o al centro de atención
- ✓ Consulte a su médico de atención primaria dentro de los 7 días posteriores al alta. Programe la cita antes de retirarse del hospital.
- ✓ Hable con un trabajador social del hospital o su administrador de atención sobre los servicios de la comunidad disponibles para ayudarlo en su recuperación.

Si sigue esta lista de verificación, es menos probable que deba regresar al hospital. En VNSNY CHOICE, ¡nos comprometemos a ayudarlo a mantenerse saludable en su propio hogar!

## ¿Qué hay en su botiquín?

Es una buena idea tener algunos elementos básicos en su botiquín. Asegúrese de leer las instrucciones que se incluyen en el paquete. Consulte con su farmacéutico o médico antes de tomar cualquier medicamento. Esto incluye los medicamentos herbales o de venta libre (OTC) para asegurarse de que no interfieran con los medicamentos que ya está tomando.\*

SÍNTOMA	PRODUCTOS**
Analgésico y antipirético	Ibuprofeno (Advil®), aspirina, Tylenol®
Medicamento para la tos	Sudafed®, Mucinex®, Delsym®, Robitussin®
Problemas estomacales, diarrea, constipación	Imodium®, Pepto Bismol®, MiraLAX®, Colace®, Dulcolax®, Senna®, Tums®, ranitidina, omeprazol
Alivio de síntomas alérgicos	Benadryl®, Claritin®
Cortes menores/raspones y comezón	Antibiótico tópico o cremas con hidrocortisona (Neosporin®)

\* Guarde todos los medicamentos fuera del alcance de los niños y en un lugar fresco y seco (no en el baño). Consulte las fechas de vencimiento de los medicamentos antes de utilizarlos.

\*\* Tenga en cuenta que los medicamentos OTC son para síntomas temporales. Consulte a su médico si los síntomas no desaparecen.

## Evalúe su conocimiento

### Su beneficio de medicamentos de venta libre (OTC)

#### Verdadero o falso

- Puedo usar mi beneficio de medicamentos OTC en cualquier persona.  
**Falso:** todos los meses, tiene \$100 para gastar en usted mismo (en nadie más) y debe elegir artículos OTC que estén en la lista de productos de VNSNY Choice Total.
- Si no gasto los \$100 antes de que termine el mes, puedo gastar el resto el mes siguiente.  
**Falso:** perderá el dinero restante; no se transfiere de un mes al otro.
- Existen tres maneras de usar mi beneficio de OTC.  
**Verdadero:** existen tres maneras convenientes para usar su beneficio de OTC.



#### Puede realizar lo siguiente:

1. Comprar productos OTC en una tienda participante de nuestra red de servicios, incluidas las tiendas CVS, Duane Reade y Family Dollar.
2. Pedir en línea o por teléfono y hacer que le envíen los productos. Elija productos de la página web de la fuente de medicamentos:  
<https://shopping.drugsourceinc.com/vnsny/>  
Tiene un límite de un pedido por teléfono o a través de la página web por mes.
3. Comprar artículos que están cubiertos por el beneficio de OTC en cualquier tienda local y pedirle al plan que se los reembolse.

## Ejercicios básicos en silla

A continuación, verá tres ejercicios que pueden hacerse desde una silla para ayudarlo a mantenerse en forma. Recuerde consultar con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Siéntese en una silla firme para realizar estos ejercicios.

### Levantamientos de piernas (10 a 12 repeticiones)

1. Siéntese con los pies juntos apoyados sobre el piso. Gire los hombros hacia atrás.
2. Agárrese de los apoyabrazos de la silla o del asiento. Con los pies y rodillas juntos, levante ambas piernas tan alto como pueda (con las rodillas dobladas).
3. Mantenga la posición durante cinco segundos y luego baje los pies al piso.

### Elevaciones de brazos sobre la cabeza

(10 a 12 repeticiones; dos veces)

Use elementos livianos, mancuernas, botellas de agua o productos enlatados para este ejercicio.

1. Siéntese con los pies apoyados en el piso y separados según la distancia entre los hombros.
2. Sostenga el peso en cada mano y levante los brazos derechos por encima de la cabeza, con los codos extendidos.
3. Baje las manos hasta la posición de inicio.



### Torsiones de abdomen

1. Sostenga una pelota con las manos cerca de su estómago con los codos ligeramente doblados.
2. Gire el torso hacia la derecha mientras mantiene el resto del cuerpo estable.
3. Regrese al centro y repita hacia la izquierda. Complete 8 torsiones a cada lado.

Fuente: <https://www.verywellfit.com>

## ¡Próximamente, una importante encuesta!

Entre febrero y principios de junio, posiblemente se le pida que complete la Encuesta de Evaluación del Consumidor sobre los Proveedores y Sistemas de Salud. Es totalmente anónima y mide su nivel de satisfacción con los servicios que recibe de VNSNY CHOICE. SPH Analytics, en representación de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid, lo llamará o le enviará la encuesta por correo. ¡Aproveche esta oportunidad para ayudarnos a brindarle una mejor asistencia!

Los planes de salud de VNSNY CHOICE cumplen con las leyes federales de derechos civiles. Los planes de salud de VNSNY CHOICE no discriminan a las personas ni las tratan de manera diferente a causa de su raza, religión, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, identidad de género ni expresión de género.

VNSNY CHOICE Medicare Total es un plan HMO SNP con un contrato con Medicare. Este plan también es un plan Medicaid Advantage Plus, con un contrato con el Departamento de Salud del estado de Nueva York. La inscripción en VNSNY CHOICE Total depende de la renovación del contrato.



**CHOICE**  
Health Plans

VNSNY CHOICE

220 East 42nd Street, 3rd Floor  
New York, NY 10017

[www.vnsnychoice.org](http://www.vnsnychoice.org)

### Servicios para los Miembros:

1-866-783-1444

7 días de la semana de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.

Los usuarios de TTY deben llamar al 711

### Si sospecha algo, dígalo

VNSNY CHOICE está comprometido con prevenir y detectar cualquier fraude, malgasto o abuso en la organización relacionados con los programas de atención médica federales y estatales.

### Denuncias anónimas

Línea directa de VNSNY CHOICE Compliance:

1-888-634-1558. Presente una denuncia en línea en:  
[vnsny.ethicspoint.com](http://vnsny.ethicspoint.com).

Obtenga más información en: [vnsnychoice.org/for-our-members/member-rights/compliance-program](http://vnsnychoice.org/for-our-members/member-rights/compliance-program).

### Recordatorio sobre transporte

Para programar su viaje, llame a Servicios para los miembros al 1-866-783-1444, al menos con 48 horas de antelación, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. (los usuarios de TTY deben llamar al 711).



**CHOICE**  
Health Plans

## Avena preparada por la noche

*Esta receta apta para diabéticos y saludable para el corazón contiene granos integrales, frutas frescas y productos lácteos con bajo contenido de grasa. Es sencilla, deliciosa y económica.*

#### Ingredientes

- 1/2 taza de avena
- 1/2 taza de leche (use su favorita: entera, soja, coco, etc.)
- 1/4 taza de yogur griego natural
- 1/2 taza de manzana, cortada
- 1/8 cdta. de canela molida
- 1 cdta de miel
- 1 cdta. de sus frutos secos (almendras) o semillas (girasol o chía) favoritos

#### Instrucciones de preparación

Agregue la avena a un frasco u otro recipiente, vierta la leche y el yogur griego. Agregue una capa de manzanas cortadas y termine con canela, un chorrito de miel y frutos secos o semillas. Colóquela en el refrigerador y disfrútela en la mañana. Es deliciosa tanto caliente como fría. Agréguele más frutos secos o fruta y un poco más de leche si parece seca.



## Contenido:

*Seguridad de los medicamentos y ejercicios en silla sencillos*