



CHOICE
Health Plans

Noticias para los miembros

Boletín informativo para los miembros de VNSNY CHOICE Total (HMO D-SNP) Primavera de 2020



EN ESTA EDICIÓN

2

Aliados de salud en los que puede confiar
Actualización sobre el COVID-19

Actualización sobre cómo usar barbijos

3

Manténgase comunicado con su médico de atención primaria (PCP)

Importante
Encuesta para miembros

Cómo mantenerse saludable si tiene diabetes

“Tengo diabetes, pero ¿cómo la controlo?” Tener diabetes hace que esté más atento a cómo afecta los ojos, el corazón, los riñones y las extremidades. Para reducir las posibilidades de sufrir complicaciones, como ceguera, problemas cardíacos o pérdida de extremidades, debe prestarle atención a su cuerpo.

Primero, lo primero

1. **¡Examínese! ¡No adivine!** Nunca suponga la que cree que es su lectura de azúcar en sangre. Use su glucómetro para controlarse con la frecuencia que le recomiende su médico.
2. **Escríbalo.** Registre en un cuaderno de diario las lecturas de azúcar en sangre, anotando el día y la hora. Si tiene un teléfono inteligente, use la aplicación Notas o Salud.
3. **¡Visite a su médico!** Comparta su registro de azúcar en sangre con su médico de atención primaria y endocrinólogo. Los ayuda a hacer las modificaciones necesarias de su cuidado.

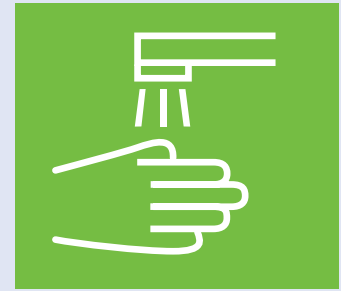
¿Qué más es importante?

1. **Realícese una prueba de HbA1c dos veces al año.** Esta prueba mide el azúcar en sangre promedio de 3 meses.
2. **Siga una dieta para diabéticos.** Mantenga el azúcar en sangre y el peso en un nivel saludable para mantenerse física y mentalmente saludable.
3. **¡Muévase!** Intente caminar en su hogar, mover los brazos y levantar las piernas, incluso si está sentado o en una silla de ruedas. Visite go4life.nia.nih.gov/ para ver videos de ejercicios en línea para todos los niveles de estado físico. Asegúrese de primero analizar con su médico todos los cambios en su rutina de ejercicios.

Puede vivir bien con diabetes si le presta atención a su cuerpo y sigue su plan de atención.

Actualización sobre el COVID-19

VNSNY CHOICE ha sido proactivo al ayudar a nuestros miembros en la lucha contra el COVID-19. Como su plan de salud de confianza, reaccionamos rápidamente y le enviamos información sobre lo que es el coronavirus, cómo protegerse para evitar contraerlo y cómo reconocer los síntomas. Consulte estos recursos para obtener más información sobre el COVID-19.



1. Línea Directa del estado de Nueva York: 1-888-364-3065
2. Página web del Departamento de Salud del estado de Nueva York: www.health.ny.gov/coronavirus
3. Página web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): www.cdc.gov/coronavirus

Actualización importante sobre cómo usar barbijos

P: ¿Qué debo saber sobre los barbijos?

R: Los funcionarios de salud de los EE. UU. recomiendan que las personas usen un barbijo de tela cuando estén en público. Esto es principalmente para evitar que las personas que no tengan síntomas (o aún no los tengan) propaguen el virus. Puede hacer su propio barbijo con artículos del hogar. Los CDC ofrecen instrucciones en su página web en www.cdc.gov/coronavirus. Los barbijos N95 deben reservarse para los trabajadores de atención médica.

P: ¿Qué es un "barbijo" y cómo lo uso?

R: Un barbijo puede ser cualquier cosa que cubra la nariz y la boca, como una bufanda o una bandana. Si usa un barbijo de tela, lávelo después de usarlo durante un día y no lo use nuevamente hasta que esté seco. Si usa un barbijo de papel, tírelo al final del día. Incluso cuando use un barbijo, es importante evitar el contacto cercano con personas que estén enfermas. Cuando esté en público, intente estar al menos 6 pies de distancia de otras personas.

Aliados de salud en los que puede confiar

En VNSNY CHOICE, nos asociamos con determinadas compañías para proporcionarle información de salud y servicios especializados. Si las compañías que se mencionan a continuación lo contactan por teléfono o correo, sepa que no es una estafa. Estas compañías trabajan con nosotros para ser un importante recurso para usted.



Arine puede enviarle información para ayudarlo a controlar sus afecciones médicas, comprender qué exámenes necesita, responder preguntas sobre sus medicamentos y cómo elegir una dieta saludable.



Accu Reference es un laboratorio médico que puede proporcionar algunas pruebas en el hogar cuando sea médicamente necesario. Es posible que lo visiten en su hogar para extraerle sangre o para proporcionarle un kit de examen de detección para cáncer colorrectal. Accu Reference le proporciona los resultados de estas pruebas a su PCP.



Inovalon puede enviarle un enfermero especializado a su hogar (en un horario que sea conveniente para usted) para hacerle una evaluación de salud. Usted y su médico recibirán un resumen de la visita para hacer un seguimiento.

Si tiene alguna pregunta sobre los servicios que ofrecen estos aliados de salud, llame a Servicios para los miembros al 1-866-783-1444, de lunes a viernes, de 8.00 a. m. a 8.00 p. m. (Los usuarios de TTY deben llamar al 711).

Manténgase comunicado con su médico de atención primaria (PCP)

En VNSNY CHOICE Total, queremos que esté bien informado sobre lo que implica mantenerse saludable. En su próxima visita, asegúrese de hacer lo siguiente:

- **Preguntar** qué exámenes y vacunas necesita (exámenes de detección del cáncer de mama, cervical y colorrectal y las vacunas contra la gripe, la neumonía y el herpes).
- **Escribir** preguntas que tiene sobre sus medicamentos, especialmente para el asma y terapia con estatinas.
- **Llevar** todos sus medicamentos (incluidos los medicamentos y las vitaminas/suplementos de venta libre) en una bolsa tipo ziploc a su próxima visita en el consultorio. Analizar si aún le dan buen resultado.
- **Revisar** los resultados de las pruebas que se ha hecho como análisis de sangre, exámenes de detección de diabetes (HA1c), audición y presión arterial.



Hable con su médico

Tener un diálogo constante con su PCP lo ayuda a mantenerse al tanto y a ser más responsable de su salud. No olvide que su administrador de atención también está para ayudarlo a prepararse para una visita en el consultorio y para ayudarlo con toda la atención de seguimiento que pudiera necesitar.

Esté atento para una importante encuesta para miembros



Es posible que le soliciten completar (por correo o teléfono hasta principios de julio) esta encuesta.

Evaluación del consumidor de los proveedores y sistemas de atención médica (CAHPS)

La CAHPS mide su satisfacción con los servicios de VNSNY CHOICE Total, su plan de Medicare y de medicamentos con receta y es totalmente anónima. ¡Aproveche esta oportunidad para ayudarnos a brindarle una mejor asistencia!

Tenga en cuenta que completar esta encuesta no impactará en sus beneficios.

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.



CHOICE
Health Plans

VNSNY CHOICE

220 East 42nd Street, 3rd Floor

New York, NY 10017

www.vnsnychoice.org

Servicios para los miembros:

1-866-783-1444 (TTY: 711)

De 8:00 a. m. a 8:00 p. m., de lunes a viernes

Si algo no parece estar bien, cuéntenos.

VNSNY CHOICE está comprometido con descubrir y detener los casos de fraude uso indebido o abuso en nuestros planes de atención médica.

Denuncias anónimas

Línea directa de cumplimiento de VNSNY CHOICE: 1-888-634-1558.

Presente una denuncia en línea en: vnsny.ethicspoint.com.

Obtenga más información en: vnsnychoice.org/for-our-members/member-rights/compliance-program.

Recordatorio de transporte

Para programar su transporte, llame a Servicios para miembros al 1-866-783-1444 con al menos 48 horas de anticipación, 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



**Tortilla de verduras
económica
para diabéticos**

Mantenerse saludable con diabetes significa prestarle atención a lo que come, especialmente carbohidratos, que son los que más afectan al nivel de azúcar en sangre. Esta es una receta fácil baja en carbohidratos.

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite (vegetal, de oliva o de canola)
- 8 onzas de champiñones (en cubitos)
- 1 pimiento rojo mediano
- 1 cebolla pequeña (picada)
- 3 tazas de espinaca fresca (u 8 onzas congeladas)
- 4 huevos y ½ taza de queso cheddar rallado
- ¼ taza de leche (descremada, entera, de 1 % o de 2 %)
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de sal (opcional)
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena (opcional)
- 1 cucharada de albahaca fresca (picada)

Instrucciones: Precalentar el horno a 350 grados F.

- Calentar el aceite a fuego de moderado a fuerte en una sartén antiadherente segura.
- Agregar champiñones, pimiento, cebolla y espinaca y saltear hasta que las verduras estén blandas y se haya absorbido el líquido.
- En un recipiente aparte, batir huevos, leche, sal, pimienta, pimienta de cayena y albahaca.
- Verter la mezcla de huevo sobre las verduras y cocinar hasta que los huevos comiencen a espesar.
- Espolvorear el queso cheddar sobre los huevos y cocinar durante 20 minutos o hasta que los huevos queden espesos.

Cortar y ¡a disfrutar!

En el interior... Manténgase comunicado con su médico de atención primaria.