

Noticias para los miembros

VNS Health Medicare (HMO)

Manténgase saludable con una consulta anual de bienestar

Incluso si nada le molesta, es importante que consulte a su proveedor de atención primaria (PCP) con regularidad para que se mantenga saludable.

Con los beneficios de su plan se incluye una consulta anual de bienestar. Además, puede obtener una recompensa por completar esta consulta a través de nuestro Programa de recompensas para miembros. Durante esta consulta, su médico puede hacer lo siguiente:

- Medirle la presión arterial, el peso y tomar otras medidas de salud
- Solicitarle análisis de sangre o extraerle sangre
- Realizarle un electrocardiograma (una prueba para observar el ritmo cardíaco)
- Informarle sobre sus posibilidades de tener un ataque al corazón o un derrame cerebral o de tener diabetes, depresión, demencia u otras afecciones frecuentes



- Revisar los medicamentos que está tomando
- Recomendar pruebas de detección según su edad y factores de riesgo
- Hablar sobre las directivas anticipadas u otros planes por si alguna vez no puede tomar decisiones sobre su propia atención

Si no puede acudir al consultorio de su proveedor para una consulta anual de bienestar, llame a su equipo de atención para obtener ayuda para programar una consulta anual de bienestar en el hogar. Pueden ponerlo en contacto con las mejores opciones para tratar sus necesidades de atención actuales.

Protéjase y proteja a sus seres queridos

La emergencia de salud pública ha terminado, pero la **COVID-19** sigue aquí.

Debe colocarse una vacuna de refuerzo si tiene más de 5 años y cumple con alguno de los siguientes requisitos:

- Aún no se ha vacunado contra la COVID-19.
- Se vacunó contra la COVID-19, pero recibió la última dosis antes de septiembre de 2022.



También es importante vacunarse contra la gripe todos los años.

Ambas vacunas son gratuitas, seguras, están disponibles y puede recibirlas al mismo tiempo. Pregúntele a su médico qué vacunas son mejores para usted y cuándo debe colocárselas.

Fuente: [cdc.gov](https://www.cdc.gov)

En esta edición - Verano 2023

- Cómo hablar con su médico acerca de los escapes de orina
- Revise su audición

Cómo hablar con su médico acerca de los escapes de orina

Tener escapes o accidentes puede ser vergonzoso para algunas personas. Pero es un problema frecuente, en particular para los siguientes grupos poblacionales:

- Adultos mayores
- Mujeres
- Fumadores regulares
- Personas con sobrepeso
- Personas con problemas de próstata, diabetes o estreñimiento

Muchas cosas pueden afectar el control de la vejiga.

Para ayudar a su médico a determinar qué es lo que le dificulta las cosas, escriba lo siguiente:

- Qué comió y bebió, y cuándo
- Cuándo fue al baño (incluso durante la noche)
- Qué sucedió cada vez que fue al baño (por ejemplo, de repente sintió que necesitaba orinar, pero orinó muy poco)
- Si tuvo algún accidente y qué lo originó



Realice estas anotaciones durante dos o tres días y compártalas con su médico. Puede sentirse incómodo, pero es mejor solucionar el problema antes de que empeore.

Fuentes: nafc.org, medlineplus.gov, mayoclinic.org

Formas de controlar el dolor crónico

Cualquier dolor que dure más de tres meses se considera crónico.

Hable con su médico sobre las opciones de medicamentos recetados y de venta libre.

Además, estas simples cosas podrían ayudar:

- 1. Muévase.** Por ejemplo, intente caminar, hacer ejercicios de bajo impacto o yoga.
- 2. Emplee terapia de frío/calor.** Alterne entre compresas frías y calientes.
- 3. Explore tratamientos alternativos.** La acupuntura, la meditación o la respiración consciente son ejemplos de diferentes terapias que puede probar.
- 4. Reduzca el estrés.** Algunas formas de hacerlo incluyen escribir un diario, disfrutar de un pasatiempo o pasar tiempo con amigos y familiares.



Hable con su equipo de atención si tiene alguna pregunta acerca del control del dolor crónico.

Fuente: homecareassistancejeffersonco.com/how-can-seniors-manage-chronic-pain/

Ayúdenos a ayudarlo

Es posible que se le pida que complete una Encuesta de resultados de salud (HOS), que llegará por correo de parte de SPH Analytics en nombre de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS).

Si la recibe, complétela. Se le preguntará sobre su salud mental y física durante un período de dos años. Usaremos los resultados para identificar formas de mejorar el servicio que le brindamos.

¿Necesita atención de urgencia o de emergencia?

Ahorre tiempo al acudir a la atención de urgencia para situaciones que no sean de emergencia.

Acuda a su médico o a un centro de atención de urgencia si tiene algo de lo siguiente:

- Tos o dolor de garganta
- Fiebre y escalofríos
- Esguinces, cortes o moretones
- Náuseas, vómitos o dolor de estómago
- Dolor leve debido a un resbalón o una caída
- Infección del oído y los senos paranasales
- Erupciones y picaduras
- Dolor de espalda, en los músculos o en las articulaciones

Llame al 911 y acuda a la sala de emergencias si tiene algo de lo siguiente:

- Falta de aire
- Dolor repentino, intenso o inusual en alguna parte del cuerpo
- Debilidad repentina, mareos o entumecimiento
- Dificultad para hablar
- Fiebre con sarpullido
- Desmayo
- Una emergencia que ponga en peligro su vida

Cuando sea posible, acuda a un hospital o centro de atención de urgencia dentro de la red. Consulte los sitios en vnshealthplans.org.

Revise su audición

Tener problemas de audición puede parecer un problema menor. Pero, si pierde la audición, es más probable que se sienta solo, que empiece a olvidar cosas o que se caiga y se lastime.



La pérdida de la audición es más común a medida que envejecemos, pero tiene solución. Realizarse controles de los oídos con regularidad puede detectar problemas antes de que

afecten gravemente su salud.

En particular, es importante hacerse una prueba si nota algo de lo siguiente:

- Les pide a las personas que repitan lo que acaban de decir
- Sube el volumen del dispositivo que esté escuchando
- Se debe concentrar mucho al participar de una conversación

Los exámenes de audición de rutina están incluidos entre los beneficios de su plan. Pídale a su médico que le realice un examen o lo derive a un especialista si es necesario.

Fuentes: asha.org, aafp.org

Obtenga ayuda para acceder a alimentos saludables

Mantenerse saludable no implica solo evitar gérmenes o prevenir accidentes. No tener suficiente para comer o tener dificultades para pagar las facturas son preocupaciones que también pueden enfermarlo.

Su equipo de atención puede ayudar. Por ejemplo, si tiene problemas para acceder a alimentos saludables, pueden ayudarle con lo siguiente:

- Verificar si reúne los requisitos para recibir beneficios del Programa de asistencia nutricional suplementaria (SNAP) federal para ayudar a pagar los alimentos
- Buscar un banco de alimentos local
- Registrarse para recibir comidas en su domicilio (que pueden estar cubiertas por su plan de salud)
- Unirse a un centro para adultos mayores o a un centro de cuidados para adultos donde se proporcione el almuerzo (si reúne los requisitos)



Hable con su equipo de atención sobre los recursos que pueden ser adecuados para usted.

Los planes de salud de VNS Health cumplen con las leyes federales de derechos civiles. Los planes de salud de VNS Health no discriminan a las personas ni las tratan de manera diferente por la raza, religión, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, identidad de género o expresión de género. ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-783-1444 (TTY/TDD: 711).

En el interior... Cómo hablar con su médico acerca de los escapes de orina



¿Tiene alguna pregunta? Llámenos a la línea gratuita:
1-866-783-1444 (TTY: 711)
7 días de la semana, 8 am – 8 pm (oct. – marzo.)
Días laborables, 8 am – 8 pm (abr. – sept.)
vnshealthplans.org

Si cree que algo está mal, infórmenos.

VNS Health Medicare está comprometido a descubrir y detener los casos de fraude, uso indebido o abuso en nuestros planes de atención médica.

Denuncias anónimas

Línea directa de VNS Health Medicare para cuestiones relacionadas al cumplimiento:

1-888-634-1558.

Presente una denuncia en línea:

vnshealth.ethicspoint.com.

Obtenga más información:

vnshealthplans.org/compliance-program.

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Health Plans

220 East 42nd Street, New York, NY 10017



Ingredientes

- 1/3 de taza de frijoles negros enlatados, escurridos y enjuagados
- 2 aguacates
- 4 cucharadas de yogur griego natural sin grasa
- 4 cucharadas de salsa
- 4 cucharaditas de queso cheddar rallado bajo en grasa o queso estilo mexicano
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 lima, cortada en 4 pedazos

Instrucciones

1. Coloque los frijoles en un tazón pequeño. Con la parte trasera de un tenedor, triture hasta que quede suave.
2. Corte los aguacates por la mitad y quíteles los carozos. En el centro de cada aguacate, coloque 1 cucharada de frijoles, 1 cucharada de yogur griego y 1 cucharada de salsa y espolvoree con 1 cucharadita de queso.
3. Sale uniformemente los aguacates. Sirva medio aguacate en cada plato con 1 trozo de lima para exprimir.

Fuente: *The Create-Your-Plate Diabetes Cookbook (Libro de cocina para crear platos aptos para personas con diabetes)*.
Créditos de la receta: Toby Amidor, MS, RD, CDN

Aguacate relleno de 4 capas

Los aguacates son una buena fuente de fibra y grasa baja en carbohidratos y saludable para el corazón. Cubiertos con frijoles negros, salsa, queso y yogur, son un bocadillo, un aperitivo o una guarnición que brinda saciedad. Puede usar su salsa envasada favorita o hacer la suya rápidamente mezclando tomate picado, cebolla y cilantro con jugo de lima, sal y pimienta.