

Noticias para los miembros

VNS Health Medicare (HMO)

Los hábitos saludables ayudan a combatir tres enfermedades frecuentes

Las enfermedades cardíacas, la presión arterial alta y la diabetes se encuentran entre los problemas de salud más frecuentes de los Estados Unidos.

Afortunadamente, estos hábitos saludables pueden ayudar a prevenir o a tener una vida mejor con estas tres enfermedades:

- Coma más frutas y verduras frescas, granos integrales, pescado, carnes magras y aves de corral.
- Haga actividad física por 30 minutos, 5 días por semana.
- Mantenga un peso saludable.
- No fume. Pregunte a su proveedor de atención primaria (PCP) si necesita ayuda para dejar de fumar.
- Visite a su PCP para someterse a chequeos y tome medicamentos si se lo indican.



Además, es importante que sepa sus valores

Si tiene presión arterial alta, su PCP puede pedirle que la revise en casa.

Si tiene diabetes, es posible que le pida que revise su nivel de azúcar en la sangre y/o su A1C (una medida de sus niveles promedio de azúcar en la sangre en los últimos meses).

Siga las instrucciones de su PCP sobre cuándo realizar la prueba. Anote los valores en un cuaderno o en su teléfono para poder compartirlos.

Esta información le puede ayudar a entender cómo tratar mejor su enfermedad.

Fuentes: www.cdc.gov; www.diabetes.org; health.clevelandclinic.org



Consulte su cuenta en línea

Si aún no lo ha hecho, **regístrese para crear una cuenta personalizada en línea**, donde puede consultar las autorizaciones y los pedidos de suministros médicos, enviar mensajes a su Equipo de atención y más. Es fácil, segura y está disponible en cualquier momento. Consulte el folleto adjunto para obtener más información.

En esta edición – Invierno 2023

- Qué hacer después de una caída
- Una mamografía podría salvar su vida
- Administre sus medicamentos

Qué hacer después de una caída

Estas son algunas medidas que puede tomar para prevenir caídas:

- Consulte a su proveedor de atención primaria (PCP) si a veces se siente mareado o sin equilibrio.
- Haga chequeos de los ojos y los oídos con regularidad.
- Pida a su Equipo de atención que lo ayude a programar una evaluación de seguridad del hogar.

Pero, aunque haya hecho todas estas cosas, se puede caer. ¿Qué hacer entonces?

- No se asuste.
- Observe si tiene algún dolor nuevo o inusual.
- Si se siente bien, levántese lentamente y con seguridad.
- Si está lastimado, no intente levantarse. Pida ayuda por teléfono o por el Sistema personal de respuesta ante emergencias (PERS) si tiene uno.



- Manténgase abrigado mientras espera ayuda: cúbrase con una manta si puede y mueva cualquier parte de su cuerpo que no esté lastimada.

Con estas instrucciones puede ayudar a evitar que las lesiones empeoren. Llame a su PCP si tiene alguna inquietud después de una caída.

Fuentes: nhsinform.scot/healthy-living/preventing-falls; cdc.gov/falls

Administre sus medicamentos



Aproveche **Birdi, la farmacia de pedidos por correo** de nuestro socio MedImpact. Este cómodo servicio entrega sus medicamentos recetados directamente a su puerta y puede obtener un suministro para hasta 90 días. Visite medimpact.com o llame al **1-855-873-8739 (TTY: 711)** de lunes a viernes, 8 am – 8 pm y sábado, 9 am – 5 pm para registrarse.

Además, algunos miembros califican para el **Programa de manejo del tratamiento farmacológico**, dirigido por MedWatchers. Este programa ofrece una revisión integral de medicamentos para:

- verificar si los medicamentos que está tomando están funcionando bien;
- identificar cualquier riesgo que pudiera tener por los efectos adversos;
- responder cualquier pregunta que pudiera tener sobre sus medicamentos.

MedWatchers le enviara una carta si califica. Visite vnshealthplans.org/mtm para obtener más información.

Vacúnese contra la gripe

Si aún no lo ha hecho, todavía está a tiempo de programar su vacuna anual contra la gripe con su proveedor de atención primaria o farmacia. La temporada de gripe termina en febrero. La vacuna es gratuita, segura y está disponible.

Fuente: cdc.gov/flu/prevent/vaccinations.htm

Una mamografía podría salvar su vida

Los cánceres de mama que se detectan en las pruebas de detección de rutina tienen más probabilidades de ser más pequeños y son menos propensos a haberse diseminado fuera de la mama. Esto los hace más fáciles de tratar y mejora las posibilidades de cura.

Las radiografías de dosis bajas de la mama llamadas mamografías son las pruebas de detección más frecuentes. La American Cancer Society recomienda que las mujeres de 55 años o más se hagan una mamografía cada dos años.

Si aún no lo ha hecho, **pregunte a su proveedor de atención primaria (PCP) si es momento de programar una mamografía.**

Recuerde que puede ganar una recompensa por realizarse una mamografía a través del Programa de recompensas para miembros 2023.

Fuente: cancer.org/cancer/types/breast-cancer



Nuestros socios de salud están de su lado

En VNS Health Medicare, nuestra responsabilidad es ayudar a que se mantenga saludable y seguro en su hogar y en su comunidad.

Trabajamos con varios socios de salud de confianza que nos ayudan a garantizar que usted está recibiendo la atención que necesita de manera fácil y cómoda.

Según sus necesidades, puede calificar para una o más visitas de salud personales. En ese caso, recibirá una llamada telefónica o una carta de VNS Health o de un socio de confianza de VNS Health para programar una visita.

En estas visitas, un médico con licencia irá a su casa para hablar con usted sobre su salud. También pueden realizar ciertas pruebas, como un examen de la vista.

Compartiremos los resultados de estas visitas con usted y su proveedor de atención primaria (PCP). Le recomendamos que programe una cita de seguimiento con su PCP para analizar los resultados y los próximos pasos.

Pregunte a su equipo de atención si tiene alguna pregunta sobre estas visitas.



Obtenga ayuda después de irse del hospital

Si ha sido hospitalizado debido a su salud mental, es importante que obtenga apoyo después de haber sido dado de alta.

Programe una cita dentro de los 7 días con su proveedor de atención primaria (PCP) o con un especialista en salud mental de nuestro socio, Carelon. Su visita puede ser presencial, por teléfono o por video.

Llame a su Equipo de atención al 1-866-783-1444 o a Carelon al 1-855-735-6098 si necesita ayuda para programar una cita.

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).



¿Tiene alguna pregunta? Consulte su cuenta en línea en cualquier momento en vnshealthplans.org/account o llámenos gratis al: 1-866-783-1444 (TTY: 711)

1 de octubre de 2023 – 31 de marzo de 2024,
7 días de la semana, 8 am – 8 pm

1 de abril de 2024 – 1 de septiembre de 2024,
días laborables, 8 am – 8 pm

vnshealthplans.org

Health Plans
220 East 42nd Street, New York, NY 10017

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.



Crujiente de manzana y pera

Este postre tibio es perfecto para hacer durante la temporada de otoño cuando el aire está fresco.

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. En un recipiente mediano, mezcle los ingredientes secos. Vierta ½ taza de la mezcla de manzana y pera en cuatro tazas de 6 onzas aptas para horno.
3. En un recipiente pequeño, mezcle los ingredientes de la cubierta hasta que estén bien unidos. Espolvoree la cobertura sobre la mezcla de frutas en cada taza.
4. Hornee por 20 a 25 minutos, o hasta que la mezcla de frutas esté burbujeante y la cubierta esté dorada.

Ingredientes

Para la cubierta:

- ¼ taza de avena cruda
- ¼ taza de harina para todo uso
- 2 cucharadas soperas de margarina blanda sin grasas trans, enfriada en el congelador por 15 minutos
- 1 cucharada sopera de puré de manzana sin azúcar
- ½ cucharadita de canela molida
- 1 cucharada sopera de mezcla de azúcar y stevia o ½ cucharada sopera de miel

Para el crujiente:

- 1 manzana grande, pelada y cortada en cubitos
- 1 pera grande, pelada y cortada en cubitos
- 1 cucharadita de maicena
- ½ cucharadita de edulcorante de stevia o ½ cucharadita de miel
- ⅛ cucharadita de jengibre molido o canela molida
- ⅛ cucharadita de clavo de olor molido (opcional)
- ⅛ cucharadita de cardamomo molido (opcional)



Fuente: American Heart Association



Cuide su salud

Lleve esta lista de verificación a su próxima cita con el médico y analice qué exámenes preventivos, pruebas de detección y vacunas son adecuados para usted. Nota: Puede ganar recompensas por completar algunas de estas actividades. Consulte el reverso para obtener información sobre nuestro Programa de recompensas para miembros.



Exámenes/pruebas de detección/vacunas obligatorios	Descripción/Frecuencia	Fecha de realización
Visita anual de bienestar	Todos los adultos, anualmente .	
Vacuna contra la gripe	Todos los adultos mayores de 65 años, anualmente .	
Vacuna contra la COVID-19 (incluye dosis de refuerzo)	Según lo recomendado por su médico.	
Vacuna contra la neumonía	Los adultos mayores de 65 años se deben vacunar una vez contra el neumococo . Deben aplicarse la vacuna en un plazo de cinco años si se la aplicaron antes de los 65 años.	
Prueba de control de glucosa en sangre (Prueba de hemoglobina A1c)	Cada 3 meses o con mayor frecuencia si tiene diabetes, presión arterial alta, alguna enfermedad cardíaca o sobrepeso.	
Examen dental	Examen de la boca y limpieza, dos veces al año .	
Examen de la vista	Examen de un optometrista u oftalmólogo (médico especialista en ojos), todos los años .	
Examen auditivo	Después de los 50 años, exámenes de la audición cada 2 años .	
Colonoscopia u otros exámenes para detectar cáncer de colon.	A partir de los 45 años, según lo recomendado por su médico .	
Mamografía	Mujeres de 55 años o más, cada 2 años .	
Examen de densidad ósea para detectar la osteoporosis.	Mujeres de 65 años o más, todos los años y se recomienda dentro de los 6 meses posteriores a la fractura por una caída.	

Asegúrese de programar sus pruebas de detección preventivas si aún no las ha realizado. Llámenos si tiene alguna pregunta o si necesita ayuda para programar sus citas. ¡Estamos aquí para ayudar!

Gane recompensas por Cuidar su salud



Como miembro de un plan VNS Health Medicare (HMO), usted está automáticamente inscrito en nuestro Programa de recompensas para miembros. Gane tarjetas de regalo por completar cualquiera de las actividades de salud de la siguiente tabla antes del 31 de diciembre de 2023. (Tenga en cuenta que las actividades y los montos que califican pueden cambiar en 2024).

 Actividad de salud	 Valor
Visita anual de bienestar	\$30
Vacuna contra la gripe	\$25
Vacuna contra la COVID-19 (incluidas las vacunas de refuerzo)	\$25
Manejo del tratamiento farmacológico	\$25
Mamografía	\$25
Examen de detección de cáncer de colon	\$25
Tratamiento con estatinas para pacientes con enfermedades cardiovasculares Tratamiento recibido	\$25
Hemoglobina A1c para detectar diabetes La recompensa dependerá de la lectura final del año.	\$25
Examen de retina para detectar diabetes	\$25
Lectura de la presión arterial para detectar hipertensión La recompensa dependerá de la lectura final del año.	\$25

Consulte vnshealthplans.org para obtener más información.



¿Tiene preguntas? Consulte su cuenta en línea en cualquier momento en vnshealthplans.org/account o llame a su Equipo de atención al número que aparece abajo.

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

1 de octubre de 2023 – 31 de marzo de 2024, 7 días de la semana, 8 am – 8 pm
 1 de abril de 2024 – 30 de septiembre de 2024, días laborables, 8 am – 8 pm



¡Su plan incluye una cuenta en línea segura y fácil de usar!

Es una manera útil de mantenerse al día con su cobertura.

Puede realizar lo siguiente:

- Verificar los últimos detalles de su plan de salud
- Ver a su equipo de atención
- Actualizar su información de contacto
- Revisar los pedidos de suministros médicos
- Descargar una tarjeta de identificación temporal o solicitar una nueva
- Consultar las autorizaciones
- ¡Y mucho más!



¿Tiene alguna pregunta sobre su plan de salud?

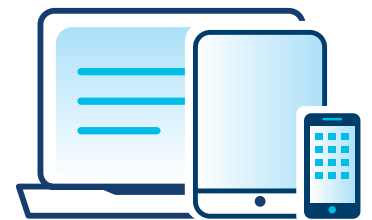
Use el sistema de mensajería de su cuenta en línea. Es igual que usar el correo electrónico.

Envíenos un mensaje en cualquier momento si tiene alguna pregunta.

Sus mensajes y nuestras respuestas quedarán guardados en su cuenta en línea. Podrá acceder a ellos cada vez que lo necesite.



Acceda a su cuenta en línea en cualquier momento con una computadora, teléfono inteligente o tableta.



Si aún no lo ha hecho, regístrese para obtener su cuenta personalizada en línea hoy.

Visite vnshealthplans.org/account o escanee el código QR con su teléfono inteligente y elija **Register (Registrarse)**.





Aportar claridad a los cuidados

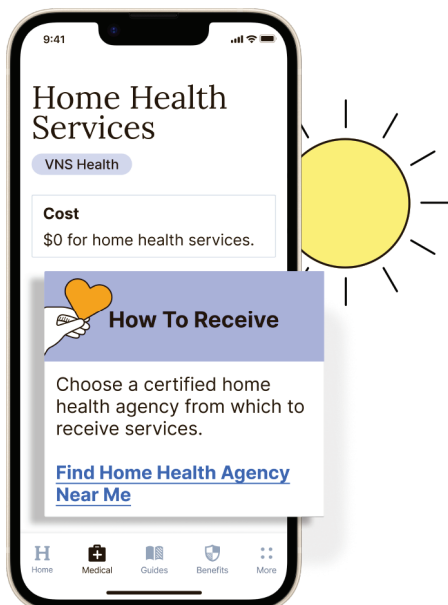
Helpful simplifica el cuidado familiar de los miembros de VNS Health Medicare y MLTC. Combina los beneficios y los registros médicos de su ser querido en una plataforma fácil de usar, al tiempo que mejora sus habilidades de cuidado.

wearehelpful.com/vnshealth

Todo lo que un cuidador en un solo lugar

Cuidar de un ser querido puede ser difícil y abrumador a veces. Afortunadamente, Helpful está aquí para apoyarle a usted y a su ser querido.

Helpful es una herramienta de cuidados personalizados que le ayuda a llevar un registro de las prestaciones sanitarias, las visitas al médico, las recetas y mucho más de su ser querido.



Beneficios

Conozca las prestaciones del seguro de su ser querido y acceda fácilmente a todas ellas en un solo lugar.

Atención médica

Organice los medicamentos y los planes de cuidados de su ser querido.

Aprenda

Revise los resúmenes posteriores a la visita de su ser querido y las guías de cuidados.



Escanee el código QR para más información