

# Noticias para los miembros

VNS Health Medicare (HMO)



## Manténgase fresco con estos consejos para el clima cálido

A medida que aumenta la temperatura, es importante mantenerse cómodo y bien hidratado. Estos son algunos consejos para sobrellevar el calor.

**Manténgase hidratado:** Beba mucha agua durante todo el día. Los alimentos como la sandía, las fresas y los pepinos también pueden ayudar a mantenerse hidratado.

**Vístase de acuerdo al clima:** Use ropa suelta, liviana y de colores claros para mantenerse fresco.

**Salga cuando baje la temperatura:** Si debe estar afuera, hágalo temprano en la mañana o tarde en la noche cuando no hace tanto calor.

**Use ventiladores y aire acondicionado:** Si no tiene aire acondicionado, considere visitar un espacio con aire acondicionado, como centros comunitarios o centros de enfriamiento.

**Enfríese:** Tome duchas, baños o baños con esponja fríos si siente calor. ¿Tienes prisa? Use paños mojados o toallas con agua fría en las muñecas, los tobillos y el cuello.

**Conozca los signos:** Esté atento a los síntomas como sudoración intensa, debilidad, mareos o náuseas. Busque ayuda médica si experimenta estos signos.

Fuente: *Fundación para la salud en el envejecimiento de la Sociedad Estadounidense de Geriátría*

## Ayúdenos a ayudarlo

Desde ahora hasta noviembre, es posible que se le pida que complete una Encuesta de resultados de salud (HOS), que llegará por correo de Press Ganey 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 los servicios para usted.



## En esta edición – Verano/Otoño 2024

- ¡Adelante!: Explore los beneficios de la jardinería interior

- Elija la atención adecuada: PCP, atención de urgencia, sala de emergencias
- Manténgase en movimiento para tener una mejor salud

## ¡Adelante!: Explore los beneficios de la jardinería interior

La jardinería interior puede ayudarlo a sentirse tranquilo y mantenerse saludable en casa. Ya sea que cultive hierbas en su cocina o cuide las flores coloridas en su sala de estar, puede ser una forma útil de mantenerse saludable en casa. ¡Tome la regadera y empecemos a crecer!

**Un beneficio es el alivio del estrés.** Cuidar las plantas de interior crea un espacio relajante que puede ayudar a relajarse.

**La jardinería interior también lo mantiene en movimiento.** Plantar, regar y cuidar las plantas son formas de hacer algo de ejercicio. Puede ayudarlo a fortalecerse y mejorar el equilibrio.

**Ver crecer las plantas puede ser agradable.** Ya sea que estén en el alféizar de la ventana de la cocina o iluminando la sala de estar, la jardinería interior le permite disfrutar de la belleza de la naturaleza en casa.

Fuente: *Clínica Cleveland*



## Elegir la atención adecuada: PCP, atención de urgencia, sala de emergencias

No todos los problemas de salud requieren una visita a la sala de emergencias del hospital. Muchos problemas se pueden manejar en las clínicas de atención de urgencia. Otras veces, podría ser mejor consultar a su médico de atención primaria (PCP). Considere sus síntomas antes de decidir a dónde acudir para obtener ayuda. De esta manera, puede obtener la atención adecuada en el lugar correcto.



### Llame a su PCP en los siguientes casos:

- Dolor de garganta, dolor de oído, secreción nasal, resfriado
- Dolor leve
- Resurtidos de medicamentos, exámenes anuales, pruebas de detección

### Busque atención de urgencia en los siguientes casos:

- Quemaduras, fractura de huesos, esguinces, distensiones, lesiones menores
- Fiebre, síntomas gripales
- Si no puede comunicarse con su PCP

### Acuda a la sala de emergencias más cercana o llame al 911 en los siguientes casos:

- Dolor intenso, lesiones graves
- Dolor en el pecho, dificultad para respirar
- Pérdida repentina de la visión, visión borrosa

Fuente: *Mayo Clinic*

## Únase al Consejo Asesor de Miembros

El Consejo Asesor de Miembros de VNS Health Medicare es su oportunidad de ayudarnos a mejorar nuestro plan. Además, puede ganar recompensas por asistir a reuniones con nuestro programa de recompensas para miembros. ¿Quiere unirse? Comuníquese con su Equipo de atención a través de su cuenta en línea en [es.vnshealthplans.org/account](https://es.vnshealthplans.org/account) o llámenos al **1-866-783-1444 (TTY: 711)**.

## Manténgase en movimiento para una mejor salud

Estar activo es bueno para usted. El movimiento regular puede ayudar a prevenir o controlar problemas de salud, como enfermedades cardíacas, ciertos tipos de cáncer (como el de mama y colorrectal), diabetes y presión arterial alta. Moverse más también puede ayudar a fortalecer los músculos, las articulaciones y los huesos. Esto puede reducir la posibilidad de sufrir lesiones físicas.

Moverse con suavidad, pero con regularidad, puede ayudar a mantener los músculos flexibles. Esto es bueno para su salud en general. Considere agregar movimientos simples a su día para levantar el ánimo, moverse más fácilmente y tener más energía.

Estos son algunos ejemplos que pueden funcionar para diferentes habilidades:

- Si puede caminar, intente caminar adentro.
- Si puede usar los brazos, intente levantar artículos domésticos, como latas de comida, para desarrollar fuerza.
- Puede estirarse mientras mira televisión, si es cómodo para usted.
- Si le cuesta moverse, pruebe hacer ejercicios de respiración o meditación.

Fuente: *Universidad de Stanford*



### Más proveedores de NYC para elegir

VNS Health Medicare ha ampliado su red en la ciudad de Nueva York con más hospitales, instalaciones y PCP para brindarle un mejor servicio.

- Más hospitales y centros de salud, con más instalaciones en todos los condados
- Cientos de nuevos proveedores dentro de la red, incluidos proveedores ambulatorios, para más opciones de atención
- Aumento de los servicios de atención primaria en toda la ciudad

Para obtener más información y encontrar un proveedor dentro de la red, visite:

[es.vnshealthplans.org](https://es.vnshealthplans.org)

Vea el folleto adentro sobre la importancia de las **pruebas de detección del cáncer** y aprenda cómo al completar estas actividades de salud también puede generar recompensas. Escanee el código QR para ver las recompensas elegibles.



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). 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-783-1444 (TTY/TDD: 711)。



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

Octubre – Marzo  
7 días de la semana, 8 am – 8 pm

Abril – Septiembre  
Días laborables, 8 am – 8 pm  
es.vnshealthplans.org

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

Presort  
First Class  
US Postage Paid  
Hicksville NY  
Permit 885

## Si cree que algo está mal, infórmenos.

VNS Health Medicare 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 VNS Health Medicare para cuestiones relacionadas al cumplimiento:

**1-888-634-1558**. Presente una denuncia en línea:

vnshealth.ethicspoint.com.

Obtenga más información:

es.vnshealthplans.org/compliance-program.

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



## Ensalada de col asiática



Dale un giro a la ensalada de col tradicional y disfrute de una porción de verduras con su comida.

Porciones: 6 | Tamaño de la porción: ½ taza

### Ingredientes

#### Ensalada de col:

- 12 onzas de repollo rallado envasado
- 1 pepino mediano, en rodajas
- 1 pimiento mediano, cortado en rodajas finas
- 5 cebollas de verdeo medianas, cortadas en rodajas
- 1 cucharadita de albahaca seca

#### Aderezo:

- ¼ de cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- ½ cucharadita de ajo picado
- 3 cucharadas de vinagre blanco o de alcohol
- ½ cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharadita de aceite de oliva

### Instrucciones:

Mezcle el repollo, el pepino, el pimiento, las cebollas de verdeo y la albahaca. Integre los ingredientes del aderezo. Luego, viértalo sobre la ensalada y mezcle bien.

Fuente: *Asociación Estadounidense del Corazón*