

# Noticias para los miembros

VNS Health MLTC



## 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 frías 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 Geriatría*

## 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*

## En esta edición – Verano/Otoño 2024

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

- Comprender la depresión: Conozca los signos y reciba apoyo
- Elija la atención adecuada: PCP, atención de urgencia, sala de emergencias

## ¡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*

## Recordatorio de programación del transporte

### Cómo programar el transporte que no sea de emergencia

- **Comuníquese con MAS:** Llame a Medical Answering Services (MAS) para coordinar el transporte.
- **En línea:** <https://www.medanswering.com/>



### Teléfono:

- **Para NYC, Long Island, Westchester y Putnam:** 844-666-6270
- **Para el norte del estado:** 866-932-7740

El horario comercial estándar es de lunes a viernes, de 7 am a 6 pm.

### Instrucciones anticipadas:

Comuníquese con MAS al menos tres días antes de su cita y brinde:

- Detalles de la cita (fecha, hora, dirección)
- Nombre del proveedor
- Número de identificación de Medicaid
- Cualquier necesidad especial (por ejemplo, uso de silla de ruedas)

Si necesita transporte en ambulancia que no sea de emergencia debido a una afección médica, llame a **Modivcare** al **1-877-718-4220 (TTY: 711)**, los 7 días de la semana, de 8 am a 8 pm.

**Recordatorio de emergencia:** Para las emergencias médicas que requieran una ambulancia, marque 911.

## 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)**.

## Comprender la depresión: Conozca los signos y reciba apoyo

La depresión es un trastorno frecuente del estado de ánimo que puede afectar a cualquier persona. Puede cambiar la forma en que se siente, piensa y maneja las actividades cotidianas. Si esto le suena conocido, sepa que hay ayuda disponible. A continuación, le indicamos cómo obtener ayuda.

### Hable abiertamente con su proveedor:

Comparta cómo se siente con su proveedor de atención primaria (PCP). Puede ayudarle a encontrar el tratamiento adecuado para usted.

### Más consejos para sentirse mejor:

- Hable con un profesional que pueda ayudarle a entender sus sentimientos.
- Realice ejercicios o 30 minutos de movimiento ya que puede mejorar su estado de ánimo.
- Pase tiempo con amigos, familiares o grupos que lo apoyen para sentirse menos solo.

### Ayuda de emergencia:

Si está en crisis, llame a la Línea de ayuda para casos de suicidio y crisis al 988. Para TTY, marque 711 y luego 988. Hay más información disponible en [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org)

Fuente: *Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH)*



## 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 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*



¿Tiene alguna pregunta? Consulte su cuenta en línea en cualquier momento en **es.vnshealthplans.org/account** o llámenos sin costo al **1-888-867-6555 (TTY: 711)**.

lunes – viernes, 9 am – 5 pm

es.vnshealthplans.org

### Si cree que algo está mal, infórmenos.

VNS Health MLTC 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 MLTC para cuestiones relacionadas al cumplimiento: **1-888-867-6555**.  
Presente una denuncia en línea en [vnshealth.ethicsspoint.com](http://vnshealth.ethicsspoint.com). Obtenga más información en [es.vnshealthplans.org/compliance-program](http://es.vnshealthplans.org/compliance-program).

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

Presort  
First Class  
US Postage Paid  
Hicksville NY  
Permit 885



## 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*