

Noticias para los miembros

VNS Health Total (HMO D-SNP)



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 Geriátrica*

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
- Comprender la depresión: Conozca los signos y reciba apoyo

¡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 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*

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

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.

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.

Hágase un chequeo: Su plan cubre las pruebas anuales de detección de depresión. Los chequeos anuales pueden ayudar a detectar los signos temprano. Para programar, llame al 1-866-783-1444 (TTY: 711) los 7 días de la semana, 8 am – 8 pm (oct. – mar.) y días laborables, 8 am – 8 pm (abr. – set.).

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)*



Actualización sobre el 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:** www.medanswering.com

Teléfono:

- **Para NYC, Long Island, Westchester y Putnam:** 844-666-6270, lunes – viernes, 7 am – 6 pm.
- **Para el norte del estado:** 866-932-7740, lunes – viernes, 7 am – 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 o llámenos al **1-866-783-1444 (TTY: 711)**.

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 Total 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 VNS Health Total 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*