



Noticias para los miembros

VNS Health Medicare (HMO)

Comience a moverse nuevamente con la ayuda de SilverSneakers

Mi nombre es Gloria* y quiero compartir mi historia. El año pasado, apenas podía caminar hasta la esquina. Después de mi cirugía de rodilla, me sentía débil y tenía miedo de moverme demasiado. Me preocupaba que cualquier ejercicio empeorara mi dolor.

Un miembro del equipo de atención me habló sobre SilverSneakers, un programa de acondicionamiento físico disponible para mí a través de mi plan. Decidí probar una clase en línea desde casa. El instructor mostraba ejercicios lentos y sencillos que se pueden hacer en una silla. Podía detenerme en cualquier momento y moverme de una forma que me resultara segura.

Después de unas semanas, me sentía más fuerte. Levantarme se volvió más fácil y tenía más energía. También disfrutaba ver caras amables en la clase. Incluso en línea, las personas saludaban, y eso me hacía sentir menos sola.



Ahora participo en dos clases cada semana. Algunos días voy a un lugar cercano y otros días lo hago en casa. Aún me muevo despacio, pero ahora me siento más segura. SilverSneakers me ayudó a dar pequeños pasos hacia una mejor salud.

¿Quiere probarlo también? Visite [SilverSneakers.com](https://www.silver Sneakers.com) para comenzar. Únase a una clase desde su casa hoy.

**Se utilizó una modelo, no es una miembro real.
No se muestra información personal de salud.*

Administre sus medicamentos por correo

Obtenga sus medicamentos por correo con Birdi, nuestra farmacia de pedidos por correo de nuestro socio MedImpact. Puede obtener un suministro para hasta 100 días (excepto medicamentos especiales). Regístrese en [medimpact.com](https://www.medimpact.com) o llame al 1-855-873-8739 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8 am a 8 pm y los sábados, de 9 am a 5 pm.

¿Se va de viaje? Obtenga un suministro de medicamentos para hasta 100 días

Para la mayoría de los medicamentos (excepto los medicamentos especiales), puede obtener un suministro para hasta 100 días como parte de su beneficio. Simplemente pregúntele a su farmacia antes de viajar.

En esta edición – Primavera 2026

- 3 alimentos que favorecen una presión arterial saludable

- Cómo usar su Tarjeta de Healthy Extras (Suplementos Adicionales) para algunos medicamentos comunes
- Planifique las próximas decisiones sobre la atención médica

3 alimentos que favorecen una presión arterial saludable

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), la hipertensión afecta a casi la mitad de los adultos estadounidenses. Cuando su presión arterial es alta, su corazón tiene que trabajar más. Esto puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Pequeños cambios en su alimentación pueden ayudar a cuidar su corazón y mantener su presión arterial en un rango más saludable.



1. Avena

La avena es un grano integral con fibra que es bueno para el corazón. Pueden ayudar a mantener una presión arterial saludable. Puede comer avena cocida, mezclarla con yogur o licuarla en un batido.

2. Lentejas

Las lentejas contienen potasio, un mineral que ayuda a equilibrar el sodio en su cuerpo. Este equilibrio es importante para una presión arterial saludable. Agregue lentejas a sopas, platos de arroz o ensaladas.

3. Tomates

Los tomates frescos o enlatados y las salsas de tomate tienen nutrientes como el potasio y el licopeno. Estos favorecen la salud del corazón. Agregue tomates a pastas, sándwiches, sopas o ensaladas.

Intente agregar uno de estos alimentos a sus comidas esta semana para ayudar a cuidar su corazón.

Fuente: *Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)*

Enlace: www.cdc.gov/high-blood-pressure/data-research/facts-stats/index.html

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 proveedor 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
- Resurtido de medicamentos, exámenes anuales, pruebas de detección

Busque atención de urgencia en los siguientes casos:

- Quemaduras, huesos rotos, esguinces, distensiones, lesiones menores.
- Fiebre, síntomas parecidos a los de la gripe.
- No puede comunicarse con su proveedor de atención primaria.

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

Ingresa en:

- Busque en el Directorio de proveedores proveedores o centros de atención de urgencia cerca de usted:
vnshealthplans.org/find-a-doctor/

Fuente: *Mayo Clinic*

Planifique las próximas decisiones sobre la atención médica

La planificación anticipada de la atención le ayuda a prepararse para situaciones inesperadas. Tener un plan garantiza que reciba la atención médica que desea si no puede hablar o tomar decisiones sobre su atención.

La planificación anticipada de la atención significa elegir a alguien para que tome las decisiones de atención médica por usted si usted no puede hacerlo. También significa pensar en la atención que desea o no desea recibir y dejarlo por escrito.

Al planificar con anticipación, puede tener tranquilidad, sabiendo que sus deseos serán respetados. A continuación, le indicamos cómo empezar:

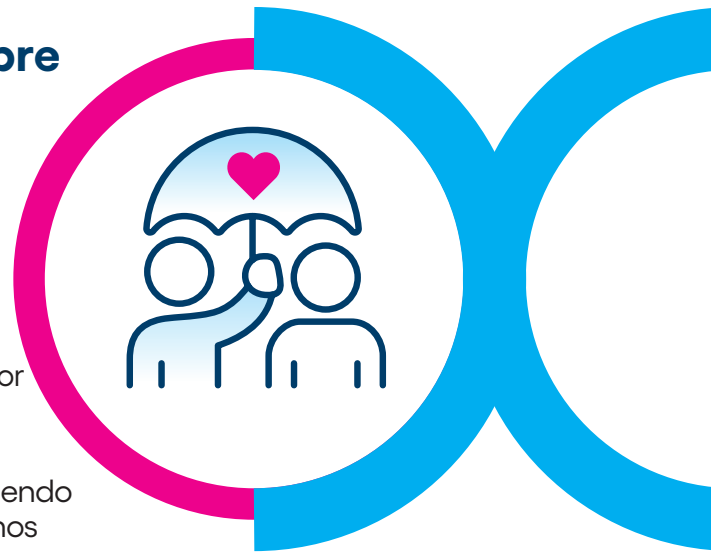
Crear un plan

- Piense en lo que desea: ¿Qué tratamientos quiere o no quiere recibir?
- Consulte con su proveedor: analice sus opciones con su proveedor.
- Complete los formularios: complete y firme los documentos necesarios.
- Comparta copias: entregue copias a su agente médico, sus familiares y su proveedor.

Comuniqué su plan

- Con su cuidador: comparta sus deseos con quienes se preocupan por usted.
- Con los proveedores: asegúrese de que su proveedor tenga sus instrucciones anticipadas.
- Con su familia: mantenga a su familia actualizada sobre sus deseos.

Para obtener más información y formularios, consulte la Guía de VNS Health para la planificación anticipada de la atención en vnshealth.org/advanced-care-planning



Cómo usar su Tarjeta de Healthy Extras (Suplementos Adicionales) para algunos medicamentos comunes

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los Estados Unidos considera que algunos medicamentos comunes son de venta libre (OTC). Un proveedor puede recetar estos artículos, pero no forman parte de su beneficio de medicamentos recetados. Puede comprarlos en la tienda con su tarjeta de Healthy Extras (Suplementos Adicionales).

Algunos ejemplos incluyen aspirina, analgésicos como Tylenol® (acetaminofén) o ibuprofeno, vitaminas, suplementos, tabletas de calcio, productos para aliviar el resfriado y la tos, medicamentos de ayuda para la digestión y algunas gotas para los ojos.

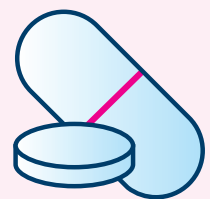
Si su proveedor le recomienda uno de estos productos, puede usar su tarjeta de Healthy Extras (Suplementos Adicionales) en una tienda participante. Al finalizar la compra, muestre su tarjeta para pagar.

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con su equipo de atención al **1-866-783-1444 (TTY: 711)**, los 7 días de la semana, de 8 am a 8 pm.

Fuente: www.fda.org

FDA – Understanding Over-the-Counter Medicines

FDA 101: Dietary Supplements





¿Tiene alguna pregunta? Consulte su cuenta en línea en cualquier momento en **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
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 (TTY: 711)**.
Presente una denuncia en línea: vnshealth.ethicspoint.com.
Obtenga más información:
vnshealthplans.org/compliance-program.



Ensalada de frutas: una opción simple y saludable



Esta ensalada de frutas es un refrigerio fresco y saludable que le aporta vitaminas y fibra para ayudarle a sentirse bien.

Ingredientes:

- 3 kiwis
- 1 libra de fresas
- 1 mango
- 1 manzana (de cualquier tipo; la Granny Smith funciona muy bien)
- Medio limón o lima

Instrucciones:

- Enjuague todas las frutas con agua y séquela.
- Corte la manzana en trozos pequeños (puede dejar la cáscara o quitarla).
- Corte el mango en cubos pequeños. Para hacerlo, corte los dos lados grandes ("mejillas"), luego corte la pulpa en cubos mientras aún está en la cáscara y retírela con una cuchara.
- Pele los kiwis y córtelos en trozos pequeños o en rodajas redondas finas.
- Retire la parte superior verde de las fresas y córtelas en trozos pequeños.
- Coloque toda la fruta cortada en un tazón mediano. (Cada fruta debe rendir aproximadamente entre 1 y 1.5 tazas).
- Exprima el limón o la lima sobre la fruta; use la cantidad que desee. Aproximadamente 2 cucharaditas funcionan bien.
- Revuelva suavemente para mezclar. *¡Disfrute!*