

Noticias para los miembros

VNS Health MLTC



Comience a moverse de nuevo — un pequeño paso a la vez

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.

Mi proveedor compartió movimientos suaves para probar en casa. Comencé con ejercicios lentos y fáciles de sillón que me parecían seguros. Podía detenerme en cualquier momento y moverme de una manera que funcionara para mi cuerpo.

Después de unas semanas, me sentí más fuerte. Ponerse de pie se volvió más fácil y tenía más energía. Moverme un poco cada día me ayudó a sentirme menos rígida y más firme en mis pasos.

Ahora trato de moverme cuando puedo. Algunos días salgo a caminar lentamente. Otros días estiro o muevo los brazos y las piernas mientras estoy sentada. Todavía me muevo lentamente, pero ahora me siento más segura. El movimiento suave me ayudó a dar pequeños pasos hacia una salud mejor.

Si usted también desea comenzar, hable con su proveedor. Pregunte sobre movimientos simples que puede hacer de manera segura en casa. Su proveedor puede ayudarle a elegir lo que sea mejor para usted.

**Modelo utilizado, no miembro real. No se describe información de salud personal.*

¿Sabía que...?

Beber suficiente agua puede ayudarle a moverse más fácilmente y mantenerse activo. Mantenga una botella de agua cerca de usted. Agregue limón o pepino para darle sabor. Tome unos sorbos con cada comida. También puede configurar pequeños recordatorios durante el día. Los hábitos simples pueden ayudarlo a sentirse lo mejor posible. **Establezca una meta diaria de agua.** Trate de beber alrededor de 11 a 15 tazas al día. La cantidad que necesita puede cambiar según su salud, actividad o el clima.



Fuente: [WebMD](#), [MayoClinic](#)

En esta edición – Primavera 2026

- 3 alimentos para mantener una presión arterial saludable

- Elija la atención adecuada: PCP, atención de urgencia, sala de emergencias
- Obtenga atención en el hogar

Tres alimentos para mantener una presión arterial saludable

La hipertensión afecta a casi la mitad de los adultos estadounidenses, según los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades). Cuando su presión arterial es alta, su corazón tiene que trabajar más. Esto puede aumentar el riesgo de tener enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Pequeños cambios en lo que come pueden ayudar a apoyar 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 como copos de avena, mezclarla con yogur o mezclarla en un batido.

2. Lentejas

Las lentejas tienen 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, arroces o ensaladas.

3. Tomates

Los tomates frescos o enlatados y las salsas de tomate tienen nutrientes como potasio y licopeno. Estos ayudan a 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 su corazón.

Fuente: *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*

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

Calme el dolor y encuentre alivio para la artritis

Hacer pequeños cambios puede ayudarle a sentirse mejor con artritis. Estos son algunos tipos comunes y formas de controlarlos:

Osteoartritis (OA): Cuando el almohadoncito entre los huesos se desgasta, causando dolor y rigidez.

- Las actividades ligeras, como el estiramiento, pueden ayudar. Las compresas frías o calientes pueden aliviar el dolor.
- Se pueden recomendar analgésicos o fisioterapia.

Artritis reumatoide (AR): Cuando el sistema inmunitario ataca las articulaciones, causando hinchazón y dolor.

- Descanse cuando sea necesario y use toallas calientes para calmar el dolor de las articulaciones.
- Los medicamentos pueden reducir la hinchazón y el dolor. También se pueden recomendar ejercicios de rango de movimiento.

Artritis psoriásica (APs): Afecta a personas con psoriasis, una afección crónica de la piel caracterizada por parches rojos y escamosos, que causan dolor e hinchazón en las articulaciones.

- Pruebe realizar movimientos de bajo impacto y mantenga la piel hidratada.
- Los medicamentos pueden ayudar a controlar los síntomas de la piel y las articulaciones.

Comer pescado, nueces, frutas y verduras puede apoyar la salud de las articulaciones. Hable con su proveedor antes de comenzar un tratamiento o ejercicio nuevo.

Fuente: *Clínica Mayo*



Obtenga atención en el hogar

No siempre es necesario salir a ver a un médico. Con los servicios en el hogar, la atención médica llega a usted.

Nuestros socios de confianza ofrecen:

- Chequeos en su hogar con un asesor de salud
- Exámenes dentales, de la vista y de la audición en su hogar con un técnico.
- Vacunas contra la gripe (solo en la región del sur)

Estos servicios son seguros, privados y pueden parecer más fáciles que salir. Lo ayudan a mantenerse saludable y a ahorrar tiempo.

- Sin costo adicional para usted
- Todos los proveedores son profesionales con licencia.



¿Listo para empezar?

Nuestros socios de confianza pueden llamarlo para ofrecerle una visita, para que sepa que se espera la llamada. Si alguna vez tiene preguntas sobre una llamada que recibe, siempre puede comunicarse con su equipo de atención al 1-888-867-6555 (TTY: 711). Estamos aquí para ayudar.

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. 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 Médico de atención primaria (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 proveedor de atención primaria

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

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

Ingresa en:

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

Fuente: *Clínica Mayo*



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

lunes – viernes, 9 am – 5 pm

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:

1-888-634-1558 (TTY: 711).

Presente una denuncia en línea en vnshealth.ethicsspoint.com. Obtenga más información: 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 frutas: Una golosina sencilla y saludable



Esta ensalada de frutas es un refrigerio fresco y saludable que le brinda vitaminas y fibra para sentirse saludable.

Ingredientes:

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

Instrucciones:

- Enjuague toda la fruta con agua y séquela.
- Corte la manzana en trozos pequeños (puede mantener la cáscara o quitarla).
- Corte el mango en cubos pequeños. Para hacer esto, corte los dos lados grandes ("mejillas"), luego corte la pulpa en cubos mientras aún está en la cáscara y sáquela con cuchara.
- Pele los kiwis y cortarlos 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 darle alrededor de 1 a 1.5 tazas).
- Exprima el limón o la lima sobre la fruta; use tanto o tan poco como desee. Aproximadamente 2 cucharaditas funcionan bien.
- Revuelva suavemente para combinar. *¡Disfrutar!*