



Noticias para los miembros

VNS Health Total (HMO D-SNP)

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 de SilverSneakers, un programa de acondicionamiento físico disponible para mí a través de mi plan. Decidí probar una clase en línea desde casa. El instructor mostró ejercicios lentos y fáciles en el sillón. Podía detenerme en cualquier momento y moverme de una manera que me sintiera segura.

Después de unas semanas, me sentí más fuerte. Ponerse de pie se volvió más fácil y tenía más energía. También disfruté ver caras amigables en la clase. Incluso en línea, la gente me saludaba y me hacía sentir menos sola.



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

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

**Se usó una modelo, no a la miembro real. No se describe información de salud personal.*

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

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) 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, ayudas digestivas y algunas gotas para los ojos.

Si su proveedor le recomienda uno de estos artículos, 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: cómo comprender los medicamentos de venta libre

FDA 101: Suplementos dietéticos



En esta edición – Primavera 2026

- 3 alimentos para apoyar una presión arterial saludable

- Obtenga atención en el hogar.
- Planifique las próximas decisiones sobre la atención médica

3 alimentos para mantener una presión arterial saludable

La hipertensión afecta a casi la mitad de los adultos estadounidenses, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). 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. Puede ayudar a mantener una presión arterial saludable. Puede comer avena como avena cocida, mezclarla con yogur o 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 apoyan la salud del corazón. Agregue tomates a pastas, sándwiches, sopas o ensaladas.

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

Fuente: *Los CDC*

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

Elegir la atención adecuada: Proveedor de atención primaria (PCP), atención de urgencia, servicios de emergencias (ER)

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 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

Ingrese 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*

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 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.

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 una enfermera.
- Exámenes de la vista, presión arterial y pruebas de diabetes.
- Pruebas de laboratorio, exámenes dentales y de audición en su hogar con un técnico.
- Kits de laboratorio por correo: no se necesita visita.
- Vacunas contra la gripe.

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. También puede llamar a su Equipo de atención al 1-866-783-1444 (TTY: 711). Estamos aquí para ayudarlo a responder sus preguntas.



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:

Cree 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, familiares y proveedor.

Comunique 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





¿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)**.

De octubre a marzo
los 7 días de la semana, de 8 am a 8 pm

De abril a septiembre
los días laborables, de 8 am a 8 pm
vnshealthplans.org

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 (TTY: 711)**.
Presente una denuncia en línea: vnshealth.ethicspoint.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 gusto sencillo 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; la manzana verde funciona muy bien)
- Medio limón o lima

Instrucciones:

- Enjuague todas las frutas con agua y séquelas.
- Corte la manzana en trozos pequeños (puede dejar la cáscara o quitársela).
- 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.
- 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 darle alrededor de 1 a 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!