



CHOICESM
Health Plans

Noticias para los Afiliados

Boletín para los Afiliados a VNSNY CHOICE SelectHealth

Verano de 2017

EN ESTA EDICIÓN

2

Recordatorios del Plan

El rincón de los niños
Empiece temprano para
mantenerse saludable –
Bienestar del adolescente

3

Importancia de las pruebas
de detección de cáncer de
seno y de cáncer colorrectal

Inhibidores de ECA y BRA –
Mantenga su corazón latiendo

¡Alerta de fraude! No se deje engañar

Algunos afiliados podrían recibir una llamada telefónica de una persona que indica ser de VNSNY CHOICE, pidiéndole su información personal y financiera. Queremos que sepa que VNSNY CHOICE **NUNCA SOLICITA** información financiera por teléfono. Si esto le sucede, cuelgue inmediatamente y llame a Servicios al Afiliado al 1-866-469-7774 (los usuarios de TTY deben llamar al 711) si tiene alguna pregunta.



Baby Boomers: ¡presten atención!

Los Baby Boomers, adultos nacidos entre 1945 y 1965, tienen cinco veces más probabilidades de haber estado expuestos al virus de la hepatitis C (VHC). Como resultado, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) y el Grupo de Trabajo del Servicio Preventivo de EE. UU. (U.S. Preventive Service Task Force) recomiendan que todas las personas en ese grupo de edad se hagan pruebas. Incluso ahora, hay muchas formas de contraer el virus y la detección temprana puede prevenir problemas.

¿Cómo se contagia el VHC?

- Uso de drogas por vía intravenosa, incluso compartir popotes/pajillas utilizados para inhalar cocaína, transfusiones de sangre, hemoterapia o trasplante de órganos antes de 1992
- Diálisis renal
- Productos sanguíneos hechos antes de 1987 usados para tratar problemas de coagulación
- Sangre contaminada con VHC por medio de un pinchazo de una aguja o salpicaduras en el ojo de trabajadores de atención médica expuestos
- Madres infectadas a sus bebés recién nacidos
- El equipo no esterilizado usado para hacer tatuajes, perforaciones corporales y acupuntura también puede presentar un riesgo

Nuevos avances en el tratamiento del VHC

Los últimos avances en el tratamiento de VHC son terapias de dos medicamentos combinados, conocidos como Eplclusa y Zepatier.

continúa en la página 3

Recordatorios del Plan

Recertificación de Medicaid: ¡Mantenga vigente su cobertura de Medicaid! Para continuar recibiendo Medicaid debe presentar una solicitud todos los años. Medicaid le enviará un formulario de solicitud 90 días antes de que finalice su cobertura de Medicaid. Antes de que termine su cobertura de Medicaid, es importante que llene, firme, coloque la fecha y envíe por correo la solicitud junto con cualquier documento que sea necesario a Medicaid. La dirección de correo de Medicaid se encuentra en el formulario de solicitud.

Servicios de salud conductual: Su paquete de beneficios de VNSNY CHOICE SelectHealth incluye servicios de salud conductual, incluso ayuda de tratamiento de dependencia de sustancias químicas y salud mental por medio de nuestro proveedor contratado, Beacon Health Options. Puede comunicarse directamente con ellos al llamar al 1-855-735-6098, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los usuarios de TTY deben llamar al 1-866-727-9441.

Manténgase seguro. Hágase las pruebas para detectar infecciones de transmisión sexual (Sexually Transmitted Infections, ITS): Si tuvo relaciones sexuales sin protección, si tiene una nueva pareja (o tiene más de una) o si le preocupa haber estado expuesto a una ITS, debe hacerse la prueba. Las ITS más comunes son: clamidia, gonorrea, VIH, herpes, VPH, sífilis y tricomoniasis.

Fuente: ashasexualhealth.org/stdsstis/get-tested/

Intoxicación por plomo: Debido a que la mayoría de los niños con altos niveles de plomo en la sangre no presentan ningún síntoma, todos los niños deben hacerse un análisis de plomo en la sangre con su PCP para determinar si presentan intoxicación por plomo. Los niños con riesgo más alto de exposición al plomo son:

- Quienes viven en propiedades rentadas antiguas o con mal mantenimiento
- Quienes pertenecen a grupos de bajos ingresos o que son miembros de minorías raciales o étnicas
- Inmigrantes recientes

Fuente: cdc.gov/nceh/lead/publications/books/plpyc/chapter6.htm

Reducción de daños: Los Afiliados a SelectHealth tienen acceso a los programas de reducción de daños para mantenerse seguros. Los programas de acceso e intercambio de jeringas permiten que las personas que usan drogas obtengan jeringas nuevas y limpias, lo que ayuda a prevenir la transmisión y contagio de VIH/SIDA, hepatitis B y hepatitis C. Para obtener más información llame a Servicios al Afiliado al 1-866-469-7774 o llame al Instituto del SIDA (AIDS Institute) al 212-417-4770.

Transporte: Los Afiliados pueden hacer arreglos de transporte a través de **Servicios de Respuesta Médica (Medical Answering Services, MAS)** al llamar directamente al 1-844-666-6270 o si visitan su sitio web en: www.medanswering.com.

EL RINCÓN DE LOS NIÑOS Empiece temprano para mantenerse saludable – Bienestar del adolescente

Los adolescentes y los preadolescentes generalmente son saludables, pero pueden rehusarse a ir a consultas de bienestar con el médico. Esto puede ser preocupante ya que a menudo surgen problemas físicos, emocionales y conductuales durante este período de transición. Pero, cuando los adolescentes reciben atención de bienestar, consistente y de calidad de un proveedor comprensivo, este es el momento ideal para tener una conversación sobre los desafíos que enfrentan. Aunque el niño puede ser tímido al hablar con sus padres, un entorno de atención de bienestar amigable puede permitir que la comunicación fluya para prevenir acciones peligrosas e incluso que amenazan la vida.

Información estadística perturbadora, pero prevenible

- El 88% de los adultos que fuman a diario empezó a fumar en la adolescencia.
- 3 de cada 4 adolescentes entre 12 y 19 años de edad están involucrados en por lo menos uno de

estos comportamientos riesgosos: uso de alcohol y otras sustancias, sexo sin protección, malos hábitos de alimentación y ejercicio.

¿Qué se puede hacer para evitar que su hijo se convierta en una estadística?

La clave es mantener abierta la línea de comunicación entre padres y maestros. La visita anual de bienestar puede revelar señales de estrés y permitir que se realicen pruebas de detección tempranas, asesoramiento e intervención. La posibilidad de controlar el crecimiento y el desarrollo, de apoyar el bienestar psicológico y emocional y de promover opciones de estilo de vida saludable es invaluable y puede salvar vidas. Los padres siempre deben estar alerta a señales de problemas (cualquier comportamiento fuera de lo común, malas calificaciones, deseo de estar solo y falta de interés en las cosas que antes disfrutaba) y tomar medidas al respecto. VNSNY CHOICE SelectHealth está aquí para apoyarlo. Si necesita ayuda, llame a Servicios al Afiliado al número 1-866-469-7774.

Baby Boomers: ¡presten atención!

Ambos medicamentos ofrecen una cura para la mayoría de las personas infectadas con hepatitis C (en el genotipo 1) tan rápido como en 12 semanas. Los pacientes que están tomando el nuevo medicamento solo necesitan tomar una pastilla una vez al día y corren un riesgo mucho menor de sufrir efectos secundarios graves que pueden ocurrir con otros tratamientos para la hepatitis C.

Fuente: [cdc.gov/knowmorehepatitis/media/pdfs/factsheet-boomers.pdf](https://www.cdc.gov/knowmorehepatitis/media/pdfs/factsheet-boomers.pdf)

Inhibidores de ECA y BRA – Mantenga su corazón latiendo

¿Qué son los inhibidores ECA y por qué se toman?

Los inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (ECA) son medicamentos para el corazón que tratan la presión arterial alta y también pueden ayudar a prevenir los ataques cardíacos o los accidentes cerebrovasculares. Estos ensanchan o dilatan los vasos sanguíneos para aumentar la cantidad de sangre que bombea su corazón.

¿Qué son los inhibidores BRA y por qué se toman?

Los bloqueadores de los receptores de la angiotensina II (BRA) evitan el estrechamiento (constricción) de los vasos sanguíneos. Al igual que los inhibidores ECA, estos permiten que la sangre fluya con más facilidad por los vasos sanguíneos, lo que reduce la presión arterial. Los BRA permiten que la sal se mueva por todo el cuerpo, lo que también disminuye su presión arterial. Los BRA se usan para tratar las enfermedades cardíacas y las enfermedades renales, además de la presión arterial.

Inhibidores ECA o BRA. ¿Cuáles son mejores?

Los inhibidores ECA y los inhibidores BRA hacen exactamente lo mismo, pero un efecto secundario común de los inhibidores ECA es una tos seca y persistente. Si esto le sucede, su médico podría cambiar su medicamento a un BRA, que no provoca tos.

Verifique con su médico de atención primaria

Los inhibidores ECA y BRA pueden ser muy útiles, pero es importante que los médicos ordenen pruebas de sangre para asegurarse de que estén funcionando correctamente. Con base en los resultados de las pruebas, un médico puede cambiar el tipo de medicamento o la dosis.

Fuentes: [webmd.com/heart-disease/guide/medicine-ace-inhibitors#1](https://www.webmd.com/heart-disease/guide/medicine-ace-inhibitors#1)

[bloodpressureuk.org/BloodPressureandyou/Medicines/Medicinetypes/ACEInhibitors](https://www.bloodpressureuk.org/BloodPressureandyou/Medicines/Medicinetypes/ACEInhibitors)

[webmd.com/hypertension-high-blood-pressure/angiotensin-ii-receptor-blockers-arbs-for-high-blood-pressure](https://www.webmd.com/hypertension-high-blood-pressure/angiotensin-ii-receptor-blockers-arbs-for-high-blood-pressure)

Importancia de las pruebas de detección de cáncer de seno y de cáncer colorrectal

VNSNY CHOICE SelectHealth agradece su membresía y desea que usted se mantenga tan saludable como sea posible. Parte de ese bienestar es realizarse pruebas preventivas de detección de cáncer para la detección y tratamiento temprano y para vivir una vida saludable que incluya:

- Dejar de fumar
- Comer una dieta balanceada que incluya verduras, frutas y granos integrales
- Utilizar filtro solar o mantenerse alejado del sol
- Hacer ejercicio regularmente
- Mantenerse en contacto con sus amigos, familiares y las cosas que disfruta

¿Cuáles son los *factores de riesgo* para desarrollar cáncer? Aparte de tener un historial familiar o si usted ha tenido cáncer antes, los factores de riesgo comienzan al *no* observar el estilo de vida saludable enumerado arriba.

El cáncer de seno es el tipo de cáncer más común entre las mujeres. Según la Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society) las mujeres mayores de 55 años de edad (que tienen buena salud) deben hacerse una mamografía cada 2 años.

El cáncer colorrectal es el tercer tipo de cáncer más común. Los expertos recomiendan:

- Los adultos entre 50 y 75 años de edad deben realizarse una colonoscopia cada 10 años. Si usted está en riesgo, debe hablar con su médico para determinar si debe hacerse una con más frecuencia.
- Las personas mayores de 75 años de edad deben preguntar a su médico cuáles pruebas de detección necesitan.
- Si usted forma parte de un grupo de alto riesgo (por ejemplo, fuma, tiene un historial familiar, no hace ejercicio o no come de manera saludable, etc.), su médico puede recomendarle otras pruebas de detección de cáncer colorrectal con más frecuencia.

Fuentes: [ww5.komen.org/BreastCancer/BreastCancerScreeningforWomenatAverageRisk.html](https://www.wv5.komen.org/BreastCancer/BreastCancerScreeningforWomenatAverageRisk.html)
[cdc.gov/cancer/nbccedp/](https://www.cdc.gov/cancer/nbccedp/)



CHOICE
Health Plans

VNSNY CHOICE

1250 Broadway, 11th Floor
New York, NY 10001

www.vnsnychoice.org

Servicios para Afiliados:

1-866-469-7774

de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m

Los usuarios de TTY deben llamar al 711

Si sospecha algo, coméntelo

VNSNY CHOICE está comprometido con prevenir y detectar cualquier fraude, pérdida o abuso en la organización relacionados con los programas de atención médica federales y estatales.

Denuncia anónima

Línea directa de cumplimiento de VNSNY CHOICE:
1-888-634-1558.

Presente una denuncia en línea en: vnsny.ethicspoint.com.
Conozca más en: vnsnychoice.org/for-our-members/member-rights/compliance-program.

Línea para Dejar de Fumar del Estado de Nueva York

1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487) La Línea para Dejar de Fumar del Estado de Nueva York (New York State Smokers' Quitline) ofrece un servicio confidencial y sin costo a los neoyorquinos que quieren dejar de fumar.

Fumar, falso o verdadero - Ponga a prueba sus conocimientos

1. Fumar es solo una opción. (Falso)

¿La primera vez? Sí. ¿Después de algunos cigarrillos? No. La adicción a la nicotina se puede adquirir rápidamente.

2. El humo de segunda mano puede molestar a las personas, pero no es peligroso. (Falso)

Cientos de miles de no fumadores mueren cada año por respirar humo de segunda mano.

3. Aproximadamente 500 personas mueren cada año por enfermedades relacionadas con el tabaco. (Falso)

Aproximadamente 400,000 personas mueren cada año por enfermedades relacionadas con el tabaco.

4. El humo del cigarrillo contiene una sustancia química. Esta sustancia química se denomina nicotina. (Falso)

El humo de los cigarrillos contiene miles de sustancias químicas; se sabe que 200 de estas que son tóxicas.

5. La nicotina que absorbe el torrente sanguíneo tarda aproximadamente 10 segundos en llegar al cerebro. (Verdadero)

6. El fumador promedio gasta aproximadamente \$100 al año en cigarrillos. (Falso)

El fumador promedio gasta casi \$700 al año.

7. Un fumador tiene el doble de probabilidades de sufrir un ataque cardíaco que un no fumador. (Verdadero)

Si usted fuma una cajetilla de cigarrillos al día, tendrá el doble de probabilidades de tener un ataque cardíaco que un no fumador.

8. En Estados Unidos, aproximadamente 1 millón de niños menores de 18 años de edad son fumadores. (Falso)

En Estados Unidos, aproximadamente 3 millones de niños menores de 18 años de edad son fumadores.

Fuente: proprofs.com/quiz-school/story.php?title=NzY0MjYyUNO9

Contenido...

Información importante para ayudarlo a mantenerse saludable