



CHOICESM
Health Plans

Noticias para los afiliados

Boletín para los afiliados a VNSNY CHOICE SelectHealth

Verano de 2013



EN ESTA EDICIÓN

Pasos para un Programa de vida más saludable	2
Los nuevos beneficios empiezan el 1 de agosto	2
Calendario de eventos	3
¿Toma suficiente agua?	4

Mercados del agricultor GrowNYC Greenmarket: Actualmente están abiertos en los cinco distritos

Las temperaturas más altas y los días más largos del verano significan que el Greenmarket de su vecindario está abierto durante la temporada. Cuarenta y cuatro mercados del agricultor Greenmarket se encuentran ubicados en los cinco distritos de la Ciudad de New York y ofrecen alimentos saludables, frescos y cultivados localmente, la mayoría de los cuales aceptan cupones EBT y de alimentos.

Más de 200 agricultores, pescadores y panaderos y reposteros locales venden lo que cultivan, crían, capturan y hornean con sus propias manos. No se permiten intermediarios ni agentes. Desde 1976, Greenmarket ha trabajado para conservar los

cultivos y garantizar un continuo suministro de productos frescos de la localidad a los residentes de Nueva York. Sin importar el tamaño, cada mercado es un apoyo para esta comunidad, proporcionando no solo alimentos frescos que se cultivan localmente, sino también un lugar de reunión en donde los vecinos pueden reunirse, compartir recetas, ver demostraciones de cocina, realizar un recorrido guiado con un chef y aprender acerca de la agricultura local.

Para encontrar un mercado del agricultor Greenmarket cerca de usted, llame al 212-788-7964 o visite www.GrowNYC.org/Greenmarket para obtener más información.

Programa Pasos para una vida más saludable: Próximamente

Nos complace anunciar un programa nuevo que llegará muy pronto a todos los afiliados a SelectHealth llamado *Pasos para una vida más saludable*. Con este programa, usted puede ganar premios si completa las actividades clave de salud que pueden ser benéficas para su salud y bienestar general. En los próximos meses, recibirá un correo que incluye un folleto que enumera las actividades saludables que puede realizar para obtener tarjetas de regalo al igual que un formulario que debe llenar para empezar.



Los nuevos beneficios empiezan el 1 de agosto

A partir del 1 de agosto de 2013, VNSNY CHOICE SelectHealth proporcionará los beneficios de Terapia con observación directa para la enfermedad de tuberculosis, Atención médica durante el día para adultos y Atención médica durante el día para adultos con SIDA. Estos servicios se incluirán como parte de su paquete de beneficios de SelectHealth.

Terapia con observación directa para la enfermedad de tuberculosis

- Proporciona supervisión y suministro de medicamentos, evaluación de cualquier reacción adversa a los medicamentos y seguimiento del caso.

Servicios de atención médica diaria para adultos

- Los debe recomendar su Proveedor de atención primaria (PCP)
- Proporciona algunos o todos los siguientes; educación de la salud, nutrición, planificación de atención interdisciplinaria, servicios sociales y de enfermería, asistencia y supervisión de las actividades de la vida diaria, terapia de mantenimiento y rehabilitación restaurativa, actividades planificadas recreativas y terapéuticas, servicios farmacéuticos, al igual que referencias para servicios dentales necesarios y atención de subespecialidades.

Servicios de atención médica durante el día para adultos con SIDA

- Los debe recomendar su Proveedor de atención primaria (PCP)
- Proporciona atención médica y de enfermería general, servicios de apoyo por abuso de sustancias, servicios de apoyo a la salud mental, servicios de nutrición individual y en grupo; así como socialización estructurada, actividades recreativas y de promoción del bienestar y la salud.

Estos servicios deben ser médicamente necesarios y los debe coordinar VNSNY CHOICE SelectHealth.

Para obtener más información, llame a Servicios al afiliado al 1-866-469-7774, de lunes a viernes, de 9:00 a. m. hasta las 5:00 p. m. (los usuarios de TTY deben llamar al 711).

“La vida empieza cuando se atreve a probar algo nuevo”

–Neale Donald Walsch, *autor de mayor venta de The New York Times*



Calendario de eventos

Julio

Día de la Independencia: 4 de julio

Cumplimiento con los medicamentos

Los meses del verano pueden ser muy atareados, pero es importante que siempre recuerde tomar sus medicamentos según lo recetó su médico. Si no puede estar al aire libre o no tiene tiempo para visitar su farmacia local, llame al 718-993-1999 para preguntar acerca del programa de entrega de medicamentos de VNSNY CHOICE, con entrega a domicilio SIN COSTO.

Agosto

Grupo de apoyo para VIH/SIDA*

De 3:00 p. m. a 4:00 p. m.

Todos los martes en AIDS Service Center NYC (ASCNYC)

41 E. 11th Street, 5th floor NY, NY 10003 (en las instalaciones de la universidad)

Grupo de películas*

De 1:30 p. m. a 3:00 p. m.

Todos los martes en AIDS Service Center NYC (ASCNYC) 41 E. 11th Street, 5th floor NY, NY 10003 (en las instalaciones de la universidad)

Escritura creativa*

De 10:00 a. m. a 11:30 a. m.

Todos los jueves en AIDS Service Center NYC (ASCNYC) 41 E 11th Street, 5th floor NY, NY 10003 (en las instalaciones de la universidad)

*Tenga presente: Los servicios continuos, grupos de apoyo y eventos que se realizan en ASCNYC son sin costo como afiliado a VNSNY CHOICE SelectHealth. Todo lo que debe hacer es comunicarse al Departamento de Admisión en ASCNYC al (212) 645-0875, extensión 340, para ser un cliente.

Mes Nacional de Concientización para la Vacunación

Existen vacunas que previenen que los adultos,

especialmente los adultos mayores, se enfermen. Hable con su médico acerca de vacunarse contra la gripe y neumonía a partir del próximo mes.

Septiembre

Día del Trabajo: 2 de septiembre

Primer día de otoño; Día de la Concientización sobre la Prevención de Caídas: 22 de septiembre

Reunión de la Red de Defensores de VIH en el Bronx: 26 de septiembre

De 6:00 p. m. a 8:00 p. m. en CitiWide Harm Reduction

226 E. 144th Street, Bronx NY 10451

Nuestra misión es enfocarnos en aquellas áreas más afectadas por el VIH/SIDA y Hepatitis C. La Red de Defensores del VIH del Bronx (BHAN) mejora la coordinación y el desarrollo de los servicios de atención médica existentes al promover la colaboración, defensa e integración de la agencia. BHAN trabaja para identificar y abordar las prioridades de salud comunitaria y vacíos de servicio para garantizar la coordinación de los servicios sociales y médicos integrales.

Concientización sobre la Prevención de Caídas

Desafortunadamente, las caídas entre las personas de la tercera edad pueden ocasionar lesiones graves. Eliminar los obstáculos y las alfombras flojas de su hogar pueden evitar una caída. Si recientemente sufrió alguna caída o problemas con el equilibrio o al caminar, asegúrese de hablarlo con su médico.

Mes Nacional de Concientización en la Educación sobre el Colesterol

Comer alimentos saludables, como frutas y vegetales, puede ayudarle a reducir su riesgo de colesterol malo (LDL). Si en su familia existen antecedentes de colesterol alto en la sangre, es posible que hacer ejercicios y dietas no sea suficiente para ayudarle a reducir su colesterol LDL en la sangre. Todos somos diferentes, por lo tanto, trabaje con su médico para encontrar un plan de tratamiento que sea mejor para usted.

¿Lo sabía?

Puede obtener en línea copias del Manual del afiliado, el Directorio de proveedores y la Lista de medicamentos más actualizados, además de información sobre cómo solicitar transporte y ver Boletines de prensa anteriores de los afiliados. Solo visite www.vnsnychoice.org y haga clic en 'SelectHealth'.



CHOICE
Health Plans

VNSNY CHOICE
1250 Broadway, 11th Floor
New York, NY 10001
www.vnsnychoice.org

Servicios del afiliado:

1-866-469-7774
De lunes a viernes
de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.

Recordatorio de transporte

Para realizar los arreglos para el transporte, llame a Logisticare al 1-877-564-5922 al menos con 3 días de anticipación, de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 6:00 p. m. (los usuarios de TTY deben llamar al 1-866-288-3133).

¿Bebe suficiente agua?

El agua es esencial para mantener su cuerpo funcionando adecuadamente. Le ayuda a mantenerse hidratado y elimina los desperdicios. La actividad física, así como el calor y la humedad extremos en los meses del verano, pueden ocasionar que pierda aún más agua. Es posible que no siempre sienta sed cuando está deshidratado, así que es importante beber suficientes líquidos durante el día.

Los síntomas de la deshidratación incluyen: piel reseca, orina de color oscuro, mareos, estreñimiento, aumento del ritmo cardíaco, calambres musculares y náusea.

Consejos para mantenerse hidratado:

- Beba de 6 a 8 vasos de agua diariamente (esto incluye el agua en las bebidas y alimentos)
- Coma frutas y vegetales con altos contenidos de agua, como las uvas, naranjas, melones, meloncillos, sandía, manzanas, tomates, lechuga, pepinos y apio
- Evite o limite el café, té, alcohol y sodas que contengan cafeína
- Tome un vaso de agua cuando se levante por la mañana
- Lleve una botella de agua con usted si estará lejos de casa durante períodos largos



Al beber suficientes líquidos todos los días y conocer los síntomas de la deshidratación, usted puede ayudar a su cuerpo a mantenerse saludable.

Si sospecha algo, coméntelo

Línea directa de información de cumplimiento de VNSNY CHOICE 1-888-634-1558

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