



CHOICE
Health Plans

Noticias para los miembros

Boletín informativo para los miembros de VNSNY CHOICE Medicare (HMO)

Verano de 2018

EN ESTA EDICIÓN

2

Lo que debe saber sobre la insuficiencia cardíaca congestiva

Maneras simples de disfrutar las frutas del verano

3

Administrador de atención al rescate

Las pruebas de detección de cáncer pueden salvar vidas



Atención: evite e informe los fraudes

¡No deje que lo engañen! Si recibe una llamada telefónica de una persona que le solicita información personal (como el nuevo número de identificación de su tarjeta Medicare), ¡podría tratarse un fraude! Medicare nunca lo llamará para solicitar su nuevo número de identificación Medicare. Si alguien lo llama y le pide información o dinero, o amenaza con cancelar los beneficios de salud si no comparte información personal, cuelgue de inmediato.

Llame a 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) e infórmelo a Medicare.

¡Diversión veraniega!

¡Es verano y es un excelente momento para estar al aire libre! La luz solar es una buena fuente de vitamina D y puede ayudarlo a sentirse más fuerte, mejorar su humor y reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular o un ataque cardíaco. No debería exponerse al sol en los horarios de mayor intensidad: desde las 10:00 a. m. hasta las 2:00 p. m. Recuerde tomar mucha agua y ponerse protector solar. Ahora sí, ¡es hora de salir!

¡Mire el cielo! El cielo de la mañana y del atardecer ofrece hermosos paisajes. Así que levántese temprano, siéntese afuera con el aire fresco de la mañana y observe el sol asomarse lentamente en el horizonte. O sino, disfrute de una maravillosa puesta de sol y dese tiempo para apreciar la noche veraniega.

¡Vaya al parque! Debido a que el mediodía es el horario más caluroso, vaya al parque de su barrio por las mañanas o al atardecer para tomar un poco de aire fresco. ¡Visite www.nycgovparks.org para buscar parques cerca de su domicilio!

Cuando esté verdaderamente caluroso y húmedo, manténgase fresco visitando un **museo local**. Puede aprender algo nuevo mientras realiza un poco de actividad física caminando por el museo con aire acondicionado. ¡Visite www.nycgo.com/articles/free-nyc-museums para ver una lista de museos gratuitos o en los que la entrada es una contribución voluntaria!

Lo que debe saber sobre la insuficiencia cardíaca congestiva

La insuficiencia cardíaca congestiva es un motivo común por el que las personas mayores de 65 años ingresan en el hospital. Se acumula fluido alrededor del corazón y esto dificulta que la sangre y el oxígeno lleguen a los órganos. No es repentina como un ataque cardíaco, pero provoca daños al corazón y empeora con el tiempo.

Informe a su administrador de atención, a su auxiliar de atención médica a domicilio (Home Health Aide, HHA) o a su familia si tiene estos síntomas:

- Se siente muy cansado para llevar a cabo las actividades diarias.
- Tiene los tobillos, las piernas o la barriga hinchados.
- Sufre de falta de aire o tiene problemas para respirar.
- Necesita usar más el baño, particularmente por las noches.
- Tiene náuseas con dolor de estómago y poco apetito.



Pequeños cambios pueden marcar una diferencia

- Hágase chequeos regulares y tome los medicamentos según las indicaciones.
- Manténgase activo y descanse lo suficiente.
- Esté conectado con su familia y sus amigos.
- Coma más frutas, verduras, nueces y salmón.
- No fume (¡deje si lo hace!) y limite el consumo de alcohol a un trago por día.

Maneras simples de disfrutar las frutas del verano

¡Al fin llegó el verano! Pruebe estas formas saludables y creativas de agregar más frutas en su dieta:



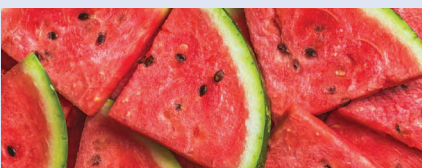
• Jugo congelado de frutos del bosque

Llene y congele una cubitera con frutos del bosque ricos en antioxidantes (arándanos, fresas, moras) y un poco de agua. ¡Agregue los "cubos de frutos del bosque" al agua o al té helado para lograr una explosión de sabor refrescante!



• Salsa picante de mango

Corte mango, tomates, cebollas moradas, jalapeños, cilantro y mézclelos con jugo de lima. Luego agregue una pizca de sal y pimienta. Sírvala con galletas saladas, verduras crudas o sobre pollo o pescado para lograr una cena deliciosa. Los mangos son una buena fuente de fibra y vitamina B6.



• Sandía mediterránea

Corte en dados la sandía y mézclela con yogur griego; agréguele un toque de sal y miel para lograr un refrigerio saludable.

Administrador de atención al rescate...

La sra. Pena*, de 77 años, fue internada en repetidas ocasiones debido a una enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), afección que dificulta la respiración. El administrador de atención (Care Manager, CM) de la sra. Pena advirtió que ella no tenía equipos en el hogar para ayudarla con su respiración. El CM informó al proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) de la sra. Pena que ella estaba teniendo problemas respiratorios. El PCP la envió a un neumólogo, que le recetó un nebulizador.

El CM llamó a la sra. Pena para asegurarse de que recibiera el nebulizador y comprendiera cómo usarlo. Desde entonces, la sra. Pena no tuvo que ser internada debido a la enfermedad pulmonar obstructiva crónica.

Durante la revisión del caso, el administrador de atención también notó que se había programado una tomografía (TC) cerebral por problemas de equilibrio. Después de comunicarse con el personal de enfermería de la administración de utilización se autorizó la tomografía. La suma atención del CM a las necesidades de atención médica de la sra. Pena la ayudaron a permanecer fuera del hospital y vivir de manera segura en el hogar.

**Se cambió el nombre de la paciente por confidencialidad.*

¡Las pruebas de detección de cáncer pueden salvar vidas!

Las investigaciones sugieren que hacerse una colonoscopia reduce las muertes por cáncer colorrectal en alrededor de un 60% a un 70%.

Una colonoscopia puede detectar el cáncer en sus etapas tempranas, cuando es más fácil de tratar. Si se encuentra un pólipo, se lo quita inmediatamente, por lo que nunca desarrollará un cáncer. Si se encuentra un crecimiento canceroso o sospechoso, la mayoría de ellos también se quitan (y luego se los examina).

De acuerdo con el Departamento de Salud de Nueva York, se recomienda hacerse una colonoscopia cada 10 años en los adultos de entre 50 y 75 años. Los adultos de entre 76 y 85 años deben consultar a sus médicos si deben hacerse una prueba de detección.

Si tiene antecedentes familiares de cáncer colorrectal, es posible que necesite que lo examinen antes de los 50 años. Hable con su médico para obtener más información.

Las mujeres de entre 60 y 69 años que se realizaron mamografías con regularidad tenían un riesgo 33% menor de muerte por cáncer de mama.

Pruebas de detección de cáncer de mama La Sociedad Americana Contra el Cáncer (American Cancer Society, ACS) ahora recomienda que las mujeres de 55 años en adelante se realicen una mamografía cada dos años. Sin embargo, si se siente más cómoda realizándose una mamografía anual, puede continuar haciéndolo. Las pruebas de detección deben continuar, siempre y cuando la mujer goce de buena salud y se espere que viva al menos 10 años más.

Fuentes: ww5.komen.org , www.cancer.org

Los planes de salud de VNSNY CHOICE cumplen con las leyes federales de derechos civiles. Los planes de salud de VNSNY CHOICE no discriminan a las personas ni las tratan de manera diferente por motivos de raza, religión, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, identidad de género o expresión de género.

VNSNY CHOICE Medicare es un plan HMO con contrato de Medicare. La inscripción en VNSNY CHOICE depende de la renovación del contrato.



CHOICE
Health Plans

VNSNY CHOICE

1250 Broadway, 11th Floor

New York, NY 10001

www.vnsnychoice.org

Servicios para los miembros:

1-866-783-1444

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

Los usuarios de TTY deben llamar al 711

Si sospecha algo, dígalos

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

Denuncias anónimas

Línea directa de VNSNY CHOICE Compliance: 1-888-634-1558. Presente una denuncia en línea en: vnsny.ethicspoint.com. Obtenga más información en: vnsnychoice.org/for-our-members/member-rights/compliance-program.

Recordatorio sobre transporte

Para programar su viaje, llame a Servicios para los miembros al 1-866-783-1444, al menos con 48 horas de antelación, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. (los usuarios de TTY deben llamar al 711).



CHOICE
Health Plans

Encuentre las diferencias

Encuentre las 7 diferencias entre las dos imágenes.



Respuestas: 1. símbolo de gota de agua eliminado en la botella de la 2.ª imagen. 2. zanahoria adicional. 3. los colores de las uvas son moradas en la 2.ª imagen. 4. ala adicional en el pájaro de la 2.ª imagen. 5. mariposa inclinada hacia la derecha. 6. vaso de agua lleno. 7. mordedura en la manzana.

Contenido:

Maneras divertidas de mantenerse saludable y disfrutar el verano.