



**CHOICE**  
Health Plans

# Noticias para los miembros

Boletín informativo para los miembros de MLTC de VNSNY CHOICE

Primavera de 2020

## PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS



HAGA UN PLAN



PREPARE UN KIT



INFÓRMESE

## EN ESTA EDICIÓN

2

Actualización sobre el COVID-19

Manténgase comunicado con su médico de atención primaria (PCP)

3

Cómo mantenerse saludable si tiene diabetes

Dónde recibir atención médica

## ¿Está preparado?

¿Sabe qué hacer si algo sucede de manera repentina que interrumpa su rutina? ¿Qué pasa si su auxiliar de atención médica está enfermo o usted se debilita? ¿Qué pasa si hay una tormenta de nieve y no puede irse de su hogar o es tarde y tiene una pregunta sobre su medicamento? Usted no puede controlar estas situaciones, pero puede prepararse. Puede tener un **Plan B** con pasos a seguir para cuando suceda algo imprevisto.

### Ayuda con su Plan B

Durante el proceso de inscripción en MLTC de CHOICE, recibió información y documentos sobre cómo elaborar su Plan B. Un miembro de su equipo de administración de la atención lo ayudó a completar un formulario importante denominado **Plan opcional de atención**. Este documento es su recurso de consulta como Plan B.

Es un registro completo de información personal y de salud que contiene información de salud física, mental y médica, incluida la información de contacto de su médico y cuidador. Los miembros del equipo de atención de VNSNY CHOICE revisan esta información con usted de 2 a 4 veces por año. Es una buena idea tenerla a mano.

### Prepárese para una emergencia

En su paquete de bienvenida, incluimos un práctico folleto denominado **Prepárese para una emergencia**. Si una emergencia lo toma por sorpresa, este paquete describe lo que debe hacer. Y le indica cómo armar un **Bolso de emergencia** con artículos personales y suministros médicos que pueda necesitar si tuviera que irse de su hogar a un refugio. También le da espacio para escribir números importantes. Si necesita una copia de estos documentos, no dude en llamarlos. ¡Estamos aquí para ayudar!

Le recomendamos que revise su plan opcional de atención y el folleto Prepárese para una emergencia con un ser querido, su auxiliar y su administrador de la atención. Ambos documentos pueden ayudarlo a estar preparado si sucede algo imprevisto.

## Actualización sobre el COVID-19

VNSNY CHOICE ha sido proactivo al ayudar a nuestros miembros en la lucha contra el COVID-19. Como su plan de salud de confianza, reaccionamos rápidamente y le enviamos información sobre lo que es el coronavirus, cómo protegerse para evitar contraerlo y cómo reconocer los síntomas. Consulte estos recursos para obtener más información sobre el COVID-19.



1. Línea Directa del estado de Nueva York: 1-888-364-3065
2. Página web del Departamento de Salud del estado de Nueva York: [www.health.ny.gov/coronavirus](http://www.health.ny.gov/coronavirus)
3. Página web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): [www.cdc.gov/coronavirus](http://www.cdc.gov/coronavirus)

## Actualización importante sobre cómo usar barbijos

### P: ¿Qué debo saber sobre los barbijos?

**R:** Los funcionarios de salud de los EE. UU. recomiendan que las personas usen un barbijo de tela cuando estén en público. Esto es principalmente para evitar que las personas que no tengan síntomas (o aún no los tengan) propaguen el virus. Puede hacer su propio barbijo con artículos del hogar. Los CDC ofrecen instrucciones en su página web en [www.cdc.gov/coronavirus](http://www.cdc.gov/coronavirus). Los barbijos N95 deben reservarse para los trabajadores de atención médica.

### P: ¿Qué es un "barbijo" y cómo lo uso?

**R:** Un barbijo puede ser cualquier cosa que cubra la nariz y la boca, como una bufanda o una bandana. Si usa un barbijo de tela, lávelo después de usarlo durante un día y no lo use nuevamente hasta que esté seco. Si usa un barbijo de papel, tírelo al final del día. Incluso cuando use un barbijo, es importante evitar el contacto cercano con personas que estén enfermas. Cuando esté en público, intente estar al menos 6 pies de distancia de otras personas.

## Manténgase comunicado con su médico de atención primaria (PCP)

En VNSNY CHOICE MLTC, queremos que esté bien informado sobre lo que implica mantenerse saludable. En su próxima visita, asegúrese de hacer lo siguiente:

- **Preguntar** qué exámenes y vacunas necesita (exámenes de detección del cáncer de mama, cervical y colorrectal y las vacunas contra la gripe, la neumonía y el herpes).
- **Escribir** preguntas que tiene sobre sus medicamentos, especialmente para el asma y terapia con estatinas.
- **Llevar** todos sus medicamentos (incluidos los medicamentos y las vitaminas/suplementos de venta libre) en una bolsa tipo ziploc para revisar con su médico.
- **Revisar** los resultados de las pruebas que se ha hecho como análisis de sangre, exámenes de detección de diabetes (HA1c), audición y presión arterial.



### Hable con su médico

Tener un diálogo constante con su PCP lo ayuda a mantenerse al tanto y a ser más responsable de su salud.

# Cómo mantenerse saludable si tiene diabetes

**“Tengo diabetes, pero ¿cómo la controlo?”** Tener diabetes hace que esté más atento a cómo afecta los ojos, el corazón, los riñones y las extremidades. Para reducir las posibilidades de sufrir complicaciones, como ceguera, problemas cardíacos o pérdida de extremidades, debe prestarle atención a su cuerpo.

## Primero, lo primero

1. **¡Examínese! ¡No adivine!** Nunca suponga la que cree que es su lectura de azúcar en sangre. Use su glucómetro para controlarse con la frecuencia que le recomiende su médico.
2. **Escríbalo.** Registre en un cuaderno de diario las lecturas de azúcar en sangre, anotando el día y la hora. Si tiene un teléfono inteligente, use la aplicación Notas o Salud.
3. **¡Visite a su médico!** Comparta su registro de azúcar en sangre con su médico de atención primaria y endocrinólogo. Los ayuda a hacer las modificaciones necesarias de su cuidado.

## ¿Qué más es importante?

1. **Realícese una prueba de HbA1c dos veces al año.** Esta prueba mide el azúcar en sangre promedio de 3 meses.
2. **Siga una dieta para diabéticos.** Mantenga el azúcar en sangre y el peso en un nivel saludable para mantenerse física y mentalmente saludable.
3. **¡Muévase!** Intente caminar en su hogar, mover los brazos y levantar las piernas, incluso si está sentado o en una silla de ruedas. Visite [go4life.nia.nih.gov/](http://go4life.nia.nih.gov/) para ver videos de ejercicios en línea para todos los niveles de estado físico. Asegúrese de primero analizar con su médico todos los cambios en su rutina de ejercicios.

Puede vivir bien con diabetes si le presta atención a su cuerpo y sigue su plan de atención.



## Dónde recibir atención médica

### Para síntomas del COVID-19

- Si cree que podría tener COVID-19, llame a su médico y siga las instrucciones que le dé.

### Para asuntos que no sean de urgencia

- Por ejemplo, si tiene un resfrío o dolor de garganta, es mejor que programe una cita para visitar a su médico de atención primaria.
- Siga las indicaciones de su médico sobre cómo buscar atención de otros proveedores, incluidos centros de atención de urgencia.

### Si tiene una emergencia médica

- Si tiene problemas para respirar, está sangrando, tiene dolor de pecho o sufrió una caída grave, llame al 911 de inmediato o diríjase a la sala de emergencia más cercana.

## Cómo administrar el dolor crónico de manera diferente

50 millones de adultos estadounidenses sufren de dolor crónico. Puede controlar el dolor de más de una forma. Los medicamentos que le receta el médico, en conjunto con tratamientos naturales, pueden ser una buena combinación para aliviar el dolor.

Además, esfuércese en comer bien, mover su cuerpo y centrarse en cosas que le dan alegría.

Recuerde hablar con su médico antes de comenzar algo nuevo.



**CHOICE**  
Health Plans

## VNSNY CHOICE

220 East 42nd Street, 3rd Floor  
New York, NY 10017

[www.vnsnychoice.org](http://www.vnsnychoice.org)

### Servicios para los miembros:

1-888-867-6555 (TTY: 711)

9 am – 5 pm, lunes – viernes

### Si algo no parece estar bien, cuéntenos.

VNSNY CHOICE 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 cumplimiento de VNSNY CHOICE: 1-888-634-1558.  
Presente una denuncia en línea en: [vnsny.ethicspoint.com](http://vnsny.ethicspoint.com).  
Obtenga más información en: [vnsnychoice.org/for-our-members/member-rights/compliance-program](http://vnsnychoice.org/for-our-members/member-rights/compliance-program).

### Recordatorio de transporte

Para programar su transporte, llame a Servicios para miembros al 1-888-867-6555 con al menos 48 horas de anticipación, de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m. (Los usuarios de TTY deben llamar al 711).



**CHOICE**  
Health Plans



### Tortilla de verduras económica para diabéticos

*Mantenerse saludable con diabetes significa prestarle atención a lo que come, especialmente carbohidratos, que son los que más afectan al nivel de azúcar en sangre. Esta es una receta fácil baja en carbohidratos.*

#### Ingredientes

- 1 cucharada de aceite (vegetal, de oliva o de canola)
- 8 onzas de champiñones (en cubitos)
- 1 pimiento rojo mediano
- 1 cebolla pequeña (picada)
- 3 tazas de espinaca fresca (u 8 onzas congeladas)
- 4 huevos y ½ taza de queso cheddar rallado
- ¼ taza de leche (descremada, entera, de 1 % o de 2 %)
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de sal (opcional)
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena (opcional)
- 1 cucharada de albahaca fresca (picada)

**Instrucciones:** Precalentar el horno a 350 grados F.

- Calentar el aceite a fuego de moderado a fuerte en una sartén antiadherente segura.
- Agregar champiñones, pimiento, cebolla y espinaca y saltear hasta que las verduras estén blandas y se haya absorbido el líquido.
- En un recipiente aparte, batir huevos, leche, sal, pimienta, pimienta de cayena y albahaca.
- Verter la mezcla de huevo sobre las verduras y cocinar hasta que los huevos comiencen a espesar.
- Espolvorear el queso cheddar sobre los huevos y cocinar durante 20 minutos o hasta que los huevos queden espesos.

**Cortar y ¡a disfrutar!**

**En el interior...** Prepárese para una emergencia