



CHOICE
Health Plans

Noticias para los miembros

Boletín informativo para los miembros de VNSNY CHOICE MLTC Verano Otoño 2020

EN ESTA EDICIÓN

2

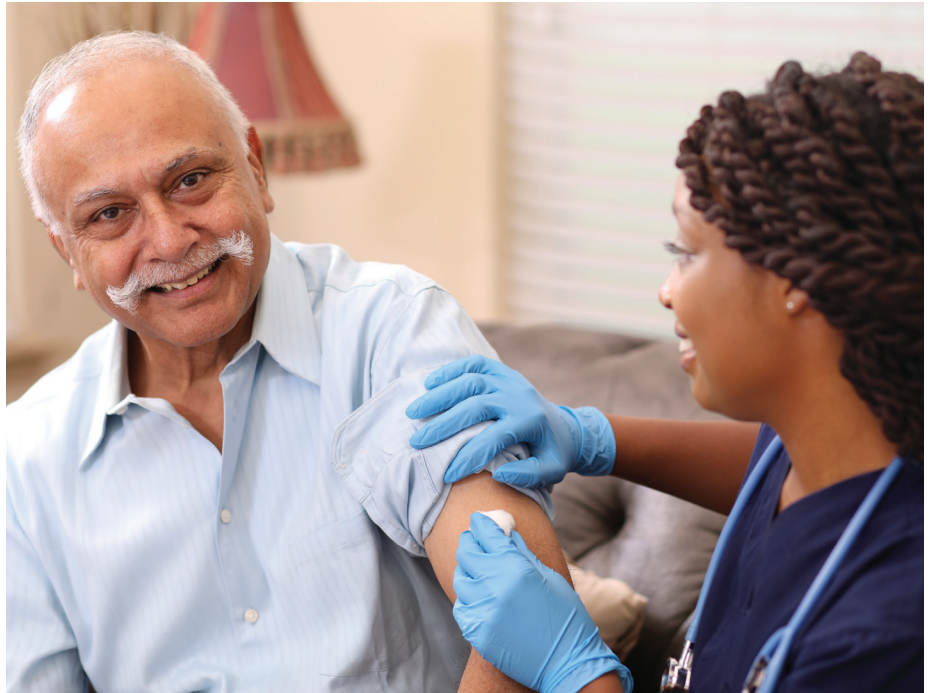
Vaya a ver a su médico pronto

No es solo usted

3

Maneje el dolor crónico de manera diferente

Esté atento a una encuesta importante para los miembros



Protéjase – Vacúnese contra la gripe

Este año es más importante aún vacunarse contra la gripe, ya que el COVID-19 continúa propagándose. En este momento, no hay ninguna vacuna aprobada contra el COVID-19. La vacuna contra la gripe puede reducir el riesgo de tener que lidiar con la gripe y el COVID-19. Cada año la gripe es diferente, por lo tanto, cada año es necesaria una vacuna actualizada, que tarda 2 semanas en darle protección. Comuníquese con Servicios para los miembros llamando al 1-888-867-6555 para obtener más información.

Miembros clave de su equipo de atención

Como miembro de MLTC, el administrador de atención y el asistente de atención médica a domicilio (HHA) o el asistente de atención personal (PCA) son miembros clave de su equipo de atención. Ellos lo ayudarán a llevar una vida lo más saludable posible (junto con todo su equipo de atención: médico de atención primaria (PCP), especialistas, enfermero de evaluación, etc.).

Administrador de atención: El capitán de su equipo de atención

Como líder del equipo, su administrador de atención ayuda a crear su plan de servicio centrado en la persona (PCSP), asegurándose de que reciba los servicios que allí se describen.

Su administrador de atención:

- Revisa y actualiza su PCSP.
- Coordina la atención (es decir, PCP, especialistas, proveedores de salud del comportamiento, etc.).
- Coordina para que reciba los servicios que no están cubiertos por VNSNY CHOICE MLTC, pero que sí paga Medicare, Medicaid u otro seguro, y los servicios comunitarios.

Continúa en la página 3



Vaya a ver a su médico pronto

Ante la situación actual (al momento de escribir este artículo) en Nueva York de una disminución de los casos de COVID-19, y con los consultorios médicos en cumplimiento de estrictos protocolos de seguridad sanitaria para el paciente y el consultorio, es hora de programar una visita **en persona** con su médico de atención primaria (PCP).

Su PCP necesita verlo en el consultorio si tiene afecciones crónicas como diabetes, presión arterial alta y asma. Tómese el tiempo para hablar sobre sus medicamentos y si todos juntos funcionan bien.

Pero, ¿es seguro visitar a su PCP en persona? Sí, es seguro.

Es importante obtener y analizar los resultados de las siguientes pruebas y exámenes según lo recomendado por su PCP:

- Hemoglobina A1c: nivel de azúcar en sangre promedio de 3 meses
- Presión arterial
- Espirometría
- Exámenes de detección de cáncer, incluidos los de mama y colon
- Exámenes dentales y de la vista
- Vacuna contra la gripe

.....

La espirometría es una prueba que se realiza en el consultorio para diagnosticar asma y enfermedad pulmonar obstructiva crónica. La prueba evalúa cómo funcionan sus pulmones midiendo la cantidad de aire que inhala y la rapidez con la que exhala.

.....

No es solo usted

La incontinencia urinaria ocurre cuando accidentalmente pierde orina. Le sucede a la mayoría de las personas en algún momento, especialmente a las mujeres mayores.

¿Por qué sucede?

- Músculos de la vejiga débiles o hiperactivos.
- Medicamentos como diuréticos.
- Esperar demasiado para ir al baño.
- Próstata agrandada en los hombres.

¡Buenas noticias! Hay formas de controlar la incontinencia urinaria, como:

- Planificar ir más seguido al baño. ¡No olvide ir!
- Hacer ejercicios para fortalecer los músculos del suelo pélvico.
- Evitar las comidas picantes, las bebidas con gas y la cafeína, que pueden irritar la vejiga y empeorar el problema.
- Preguntarle a su proveedor sobre los medicamentos para vejigas hiperactivas.
- Usar toallitas higiénicas o ropa interior con protección para evitar situaciones vergonzosas.
- Como última opción, hay cirugías que pueden ayudar.

Hable con su proveedor sobre la mejor opción para usted. Un recurso útil es:

La Asociación Nacional para la Continencia
www.nafc.org

Mantenerse en contacto con su médico

Los servicios de telesalud le permiten usar su teléfono común, teléfono inteligente, computadora o tableta (con o sin video) para hablar con su médico. Es de ayuda para las consultas de salud del comportamiento, que pueden haber aumentado durante este período de tanto estrés. Incluso cuando Nueva York reabra de forma segura, puede seguir utilizando los servicios de telesalud. Recuerde, hay pruebas y exámenes que deben realizarse en persona. Hable con su médico sobre lo que es mejor para usted.

Maneje el dolor crónico de manera diferente

Han pasado semanas y todavía siente dolor en la zona lumbar, a pesar de seguir las indicaciones del médico.

El dolor que dura más de 12 semanas es **crónico**. Considere incorporar alguno de estos métodos naturales junto con las indicaciones de su médico:

1. **Dieta saludable:** reemplace los alimentos procesados por frutas frescas, vegetales y proteínas magras, especialmente si tiene diabetes, presión arterial alta o enfermedades cardíacas.
2. **Atención plena y meditación:** preste atención a su cuerpo en el momento presente, y libere la tensión concentrándose en la respiración, repitiendo una palabra o frase significativa para relajar su mente y cuerpo.
3. **Terapia física y ocupacional:** si su médico lo recomienda, incorporar ejercicios de sanación realizados por terapeutas autorizados puede ayudar a aliviar el dolor y la rigidez en las articulaciones.



Su equipo de atención está aquí para ayudarlo.

Llámenos al 1-888-867-6555 (TTY: 711) para obtener ayuda para coordinar visitas de seguimiento con su médico de atención primaria o para que lo deriven a un nutricionista, fisioterapeuta o terapeuta ocupacional.

Esté atento a una encuesta importante para los miembros

(Verano hasta principios de 2021)

Es posible que reciba una llamada de SPH Analytics en nombre de CHOICE para participar en una encuesta.

La encuesta evalúa su nivel de satisfacción con los servicios de VNSNY CHOICE MLTC.

CHOICE utiliza los resultados para buscar formas de mejorar el servicio para todos los miembros. Es por esto que queremos saber de usted. Tómese unos minutos para completar esta importante encuesta.

Tenga en cuenta que completarla nunca afectará sus beneficios.

Desde ya, le agradecemos por completar la encuesta y por ser miembro de VNSNY CHOICE MLTC. Si tiene dudas, llámenos al número de teléfono que figura abajo.

Servicios para los miembros: 1-888-867-6555 (TTY: 711), de 9 am a 5 pm, de lunes a viernes.

Continúa de la página 1

Asistente de atención médica a domicilio o asistente de atención personal: Ayuda día a día

Su HHA/PCA es la persona que más lo ayuda en su vida diaria.

Los HHA o PCA pueden ayudarlo para:

- Ir y volver de las citas médicas.
- Comprar alimentos y cocinar.
- Bañarse, vestirse, asearse.
- Cuidar las heridas.
- Ayudarlo y recordarle que debe tomar los medicamentos.

Para obtener más información sobre su equipo de atención, consulte su Manual para miembros, visite www.vnsnychoice.org/mltc-member o llame a Servicios para los miembros. ¡Estamos aquí para ayudarlo!



CHOICE
Health Plans

VNSNY CHOICE

220 East 42nd Street, 3rd Floor

New York, NY 10017

www.vnsnychoice.org

Servicios para los miembros:

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

De 9 am a 5 pm, de lunes a viernes



ACTUALIZACIÓN SOBRE EL TRANSPORTE

A partir del 1 de septiembre de 2020, para programar el transporte, llame a **Logisticare** por lo menos 48 horas antes al: 1-877-718-4220 (TTY: 711), de 8 am a 8 pm, de lunes a 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**. Obtenga más información en: **vnsnychoice.org/for-our-members/member-rights/compliance-program**.



CHOICE
Health Plans

Palabra Scramble

Descifre estas palabras del Boletín informativo de verano

1. **urcar** _____

Pista: Mejorar.

2. **udsla mtalen** _____

Pista: Sentirse bien mentalmente.

3. **senemexá** _____

Pista: Pruebas para mantenerse saludable.

4. **avucan naitlapirg** _____

Pista: Protección contra la gripe.

5. **ircónoc** _____

Pista: Algo que dura más de 12 semanas.

6. **emidatóinc** _____

Pista: Acción de respirar profundamente y concentrarse en algo positivo.

Respuestas: 1. Curar 2. Salud mental 3. Exámenes 4. Vacuna antigripal 5. Crónico 6. Meditación

Contenido... *Maneje el dolor crónico de manera diferente*