



**CHOICE**  
Health Plans

# Noticias para los miembros

Boletín informativo para los miembros de VNSNY CHOICE Total (HMO D-SNP) 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 dos encuestas importantes para los miembros

Esté al tanto de los fraudes relacionados con el COVID-19



### 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. Como miembro de nuestro plan, la vacuna contra la gripe está disponible, sin costo alguno para usted. Para obtener más información, llame a los Servicios para los miembros.

### Mantenerse saludable durante el COVID-19

¿Está teniendo problemas de salud física o mental debido al COVID-19, que empeoran a causa del hambre, la pérdida de ingresos o la soledad?

**Hay ayuda disponible.**

#### No necesita pasar hambre

Los neoyorquinos tienen acceso gratuito a alimentos saludables, incluidas las comidas que se entregan a domicilio. Para obtener más información, llame a Servicios para los miembros.

#### La salud mental es importante

El Instituto Nacional sobre el Envejecimiento informa que el aislamiento social está relacionado con un mayor riesgo de presión arterial alta, ansiedad, depresión y deterioro mental.

**Siga estos consejos para la salud mental en estos momentos de tanto estrés:**

- **Manténgase comunicado.** Llame o vea a familiares, amigos, vecinos, auxiliares de atención médica.
- **Respire aire fresco.** Salga, abra una ventana, esté al sol y respire.
- **Muévase.** Salga a caminar o, si está en silla de ruedas, mueva los brazos y flexione las piernas. Busque programas de acondicionamiento físico en línea en [nia.nih.gov/health/exercise-physical-activity](https://nia.nih.gov/health/exercise-physical-activity).\*
- **Coma bien.** Coma principalmente frutas, vegetales y proteínas magras.

\* Consulte con su médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios.



## 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.**

Analice 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.

### ¡Las 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

1-800-252-3337 (llame sin cargo)

[www.nafc.org](http://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 esta pandemia. 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, incorpore ejercicios de sanación realizados por terapeutas autorizados para ayudar a aliviar el dolor y la rigidez en las articulaciones.



### Su equipo de atención está aquí para ayudarlo.

Llámenos al 1-866-783-1444 (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 dos encuestas importantes para los miembros

(Verano hasta principios de 2021)

1. Es posible que reciba una encuesta por correo de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid denominada [encuesta de resultados de salud de Medicare](#), que incluirá preguntas sobre su salud física y mental en los últimos dos años.  
CHOICE utiliza los resultados de ambas encuestas para buscar formas de mejorar el servicio para todos los miembros. Es por esto que queremos saber de usted. Tómese unos minutos para completar estas importantes encuestas.
2. Es posible que también reciba una llamada de SPH Analytics en nombre de VNSNY CHOICE para participar en una encuesta. La encuesta evalúa su nivel de satisfacción con los servicios de VNSNY CHOICE Total, su plan de medicamentos recetados y Medicare.  
Tenga en cuenta que completarlas nunca afectará sus beneficios.  
Desde ya, le agradecemos por completar las encuestas y por ser miembro de VNSNY CHOICE Total. Si tiene preguntas, llame a Servicios para los miembros al: 1-866-783-1444 (TTY: 711), los 7 días de la semana, de 8 am a 8 pm.

## Esté al tanto de los fraudes relacionados con el COVID-19

¿Ha recibido llamadas automáticas, mensajes de texto o correos electrónicos que ofrecen cubrebocas gratuitos? ¿O tal vez ha visto publicaciones en las redes sociales sobre kits de prueba, "curas" o equipos de protección de COVID-19 gratuitos?

Los estafadores están utilizando la pandemia de COVID-19 para robar su número de Medicare y su información personal. Si alguien se acerca para obtener su número de Medicare o información personal a cambio de algo, es una estafa. Medicare nunca se comunicará con usted para obtener su número de Medicare ni otra información personal, a menos que les haya dado permiso por adelantado.

Visite [Medicare.gov/fraud](https://www.medicare.gov/fraud) para obtener más información. Si sospecha de fraude, llame al 1-800-MEDICARE para denunciarlo.

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.



**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:**

1-866-783-1444 (TTY: 711)

De 8 am a 8 pm, los 7 días de la semana



**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: 1-877-718-4219 (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](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).



**CHOICE**  
Health Plans

**Palabra Scramble**

*Descifre estas palabras del Boletín informativo de verano*

1. **eduafr** \_\_\_\_\_

*Pista: Acción engañosa.*

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. Fraude 2. Salud mental 3. Exámenes 4. Vacuna antigripal 5. Crónico 6. Meditación*

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