



## EN ESTA EDICIÓN

2

Lista de verificación médica de fin de año para su próxima cita

3

Hágalo todos los días ¡Podría salvarle la vida!

Protéjase contra la gripe y la neumonía

## Prevención de caídas: manténgase seguro este invierno

Muchos factores pueden provocarle una caída, como el entumecimiento o dolor en los pies por artritis, diabetes y mala circulación, o una acera resbaladiza por las heladas de la noche anterior.

### Las siguientes son algunas maneras de protegerse contra las caídas:

- Use zapatos y botas con suelas de goma para evitar resbalones y caídas.
- Mantenga cerca de usted todo lo que use como ayuda para moverse, como bastones, andadores o sillas de ruedas.
- Coloque lámparas de noche cerca de las escaleras y en los pasillos.
- Asegúrese de encender las luces cerca de los escalones y escaleras.
- Si tiene uno, use su monitor del Sistema de respuesta ante emergencias personales (PERS) o su brazalete de alerta médica.
- Retire todo lo que pueda hacerle tropezar, como lo siguiente:
  - o Cables de extensión
  - o Alfombras sueltas
  - o Zapatos, botas o paraguas que estén cerca de la puerta principal o del hueco de la escalera
- Realícese exámenes de la vista y la audición. Incluso pequeños cambios en la vista y la audición pueden provocarle una caída.
- Observe si algún medicamento que toma le produce sueño o mareos. Dígale a su médico o farmacéutico.
- Duerma bien.

Tomarse un tiempo ahora para hacer que su casa sea “a prueba de caídas” le ayudará a mantenerse seguro y estable este invierno.

## ¿Está al día con sus análisis y pruebas de detección?

Este es un buen momento para tachar de su lista los análisis y las pruebas de detección que ya se hizo y programar los que le faltan. ¡Aún hay tiempo! Recorte este cuadro y llévelo a su próxima visita al médico.

### Lista de verificación médica de fin de año

- Exploración física:** contrólese la presión arterial, los niveles de colesterol, el corazón, los pulmones, el peso y su estado de salud en general.
- Vacunas:** las personas mayores de 65 años deben vacunarse contra la neumonía y contra la gripe. Además, una de cada 3 personas mayores de 50 años se contagia de herpes (una erupción de ampollas dolorosa). Por eso, hable con su médico para saber si la vacuna contra el herpes es adecuada para usted.
- Colonoscopia:** hágase una colonoscopia para detectar el cáncer de colon cada 10 años a partir de los 50 años de edad, o según lo recomiende su médico.
- Prueba de control de glucosa en sangre:** hágase una prueba de control de glucosa en sangre cada 3 años o con mayor frecuencia si tiene diabetes, presión arterial alta, alguna enfermedad cardíaca o sobrepeso.
- Examen de la vista:** hágase pruebas de detección para enfermedades oculares frecuentes que podrían causar ceguera.
- Prueba de audición:** hágase una prueba de audición si tiene problemas para oír. Al menos el 25 % de las personas de entre 65 y 74 años de edad tienen pérdida de audición.
- Examen dental:** hágase controles dentales para detectar signos tempranos de problemas de salud bucal y pérdida ósea.
- Examen de mamas y mamografía:** para las mujeres, el riesgo de presentar cáncer de mama aumenta con la edad. Hágase una mamografía cada 1 o 2 años, generalmente a partir de los 50 años de edad.
- Examen de densidad ósea:** las mujeres mayores de 65 años deben realizarse una prueba de densidad ósea para detectar la osteoporosis.
- Salud de la próstata:** a partir de los 50 años de edad, o según lo recomiende el médico, los hombres deben hacerse exámenes anuales de próstata para detectar signos de cáncer o agrandamiento de la próstata.

Asegúrese de consultar con su médico de atención primaria cuáles de estos análisis o pruebas de detección son adecuados para usted.



## Hágalo todos los días. ¡Podría salvarle la vida!

Es simple: si tiene **insuficiencia cardíaca congestiva (CHF)**, ¡pésese *todos los días!*

### ¿Qué es la CHF?

La CHF se produce cuando el corazón no puede bombear suficiente sangre a los demás órganos para expulsar el líquido adicional, lo que causa un aumento de peso.

### Síntomas comunes de la CHF

- Hinchazón en las piernas y los pies causada por demasiada acumulación de líquido.
- Dificultad para respirar, náuseas y sensación de cansancio.

Puede aumentar hasta 10 libras por retención de líquido antes de sentirse mal o notar algo. Por eso es importante que se pese todos los días.

**El aumento de peso es el primer signo de que la CHF está empeorando.**

### Pautas importantes

- Pésese a la misma hora todas las mañanas, antes de comer o beber y después de ir al baño.
- Pésese sin ropa o con lo que usa para dormir.
- Utilice la misma balanza en un suelo plano y duro.



### Haga de esto parte de su rutina

- Anote su peso en un cuaderno o en un registro con la fecha.
- Si necesita ayuda para recordar que tiene que pesarse:
  - o Fije una alarma (en un reloj o en un teléfono).
  - o Pídale ayuda a su asistente de atención médica o a un familiar.

Si aumenta más de **3 libras en 1 día** o **5 libras en 1 semana**, dígaselo a su asistente de atención médica o llame a su administrador de atención o a su médico.

## Protéjase contra la gripe y la neumonía

**Vacúnese contra la gripe todos los años.** Se necesita una vacuna contra la gripe cada año ya que el virus de la enfermedad muta constantemente. Recuerde que la vacuna contra la gripe tarda 2 semanas en darle protección total, así que obtenga la suya hoy mismo.

**Vacúnese contra la neumonía una vez y obtenga protección de por vida.** Si tiene al menos 65 años de edad, debe vacunarse contra la neumonía. Hable con su médico sobre qué vacuna es la adecuada para usted. Recuerde que puede vacunarse contra la gripe y contra la neumonía al mismo tiempo.

Para obtener más información, llame a los Servicios para los miembros al 1-866-783-1444, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los 7 días de la semana



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 Total es un plan HMO SNP con un contrato con Medicare. Este plan también es un plan Medicaid Advantage Plus con un contrato con el Departamento de Salud del estado de Nueva York.

La inscripción en VNSNY CHOICE Total depende de la renovación del contrato.



**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

De 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los 7 días de la semana

Los usuarios de TTY deben llamar al 711.

### 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 VNSNY CHOICE Compliance: 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 sobre transporte

Para programar su viaje, llame a Servicios para los miembros al 1-866-783-1444, al menos con 48 horas de anticipación, 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

## Coles de Bruselas a la parmesana gratinadas al horno

### Ingredientes

- 1½ lb de coles de Bruselas (recortadas y cortadas por la mitad)
- 2 cdas. de aceite de oliva
- ½ taza de queso parmesano
- 1 cdta. de ajo en polvo o dos dientes de ajo fresco
- ½ cdta. de sal
- ¼ cdta. de pimienta

### Instrucciones

- Precalentar el horno a 425 grados. Rociar ligeramente una bandeja para horno con rocío vegetal.
- Recortar las coles de Bruselas y cortarlas por la mitad.
- En un tazón, mezclar las coles de Bruselas con el aceite de oliva, el ajo, la sal, la pimienta y el queso parmesano.
- Revolver bien para que las coles estén cubiertas de manera uniforme.
- Desparramarlas en la bandeja para horno en una capa pareja.
- Cocinar entre 16 y 18 minutos.
- Rociar con un poco más de aceite de oliva y agregar más queso parmesano.
- Servir de inmediato.

# Contenido:

*Pesarse todos los días podría salvarle la vida.*