

# Noticias para los miembros

VNS Health MLTC



## Los hábitos saludables ayudan a combatir tres enfermedades frecuentes

Las enfermedades cardíacas, la presión arterial alta y la diabetes se encuentran entre los problemas de salud más frecuentes de los Estados Unidos.

Afortunadamente, estos hábitos saludables pueden ayudar a prevenir o a tener una vida mejor con estas tres enfermedades:

- Coma más frutas y verduras frescas, granos integrales, pescado, carnes magras y aves de corral.
- Haga actividad física por 30 minutos, 5 días por semana.
- Mantenga un peso saludable.
- No fume. Pregunte a su proveedor de atención primaria (PCP) si necesita ayuda para dejar de fumar.
- Visite a su PCP para someterse a chequeos y tome medicamentos si se lo indican.

### Además, es importante que sepa sus valores

Si tiene presión arterial alta, su PCP puede pedirle que la revise en casa.

Si tiene diabetes, es posible que le pida que revise su nivel de azúcar en la sangre y/o su A1C (una medida de sus niveles promedio de azúcar en la sangre en los últimos meses).

Siga las instrucciones de su PCP sobre cuándo realizar la prueba. Anote los valores en un cuaderno o en su teléfono para poder compartirlos.

Esta información le puede ayudar a entender cómo tratar mejor su enfermedad.

Fuentes: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov); [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org); [health.clevelandclinic.org](http://health.clevelandclinic.org)

### Vacúnese contra la gripe

Si aún no lo ha hecho, todavía está a tiempo de programar su vacuna anual contra la gripe con su proveedor de atención primaria o farmacia. La temporada de gripe termina en febrero. La vacuna es gratuita, segura y está disponible.

Fuente: [cdc.gov/flu/prevent/vaccinations.htm](http://cdc.gov/flu/prevent/vaccinations.htm)

### En esta edición – Invierno 2023

- Qué hacer después de una caída

- Consejos para cuidadores: Tómese tiempo para usted
- Consulte su cuenta en línea

## Qué hacer después de una caída

Estas son algunas medidas que puede tomar para prevenir caídas:

- Consulte a su proveedor de atención primaria (PCP) si a veces se siente mareado o sin equilibrio.
- Haga chequeos de los ojos y los oídos con regularidad.
- Pida a su Equipo de atención que lo ayude a programar una evaluación de seguridad del hogar.

Pero, aunque haya hecho todas estas cosas, se puede caer. ¿Qué hacer entonces?

- No se asuste.
- Observe si tiene algún dolor nuevo o inusual.
- Si se siente bien, levántese lentamente y con seguridad.
- Si está lastimado, no intente levantarse. Pida ayuda por teléfono o por el Sistema personal de respuesta ante emergencias (PERS) si tiene uno.



- Manténgase abrigado mientras espera ayuda: cúbrase con una manta si puede y mueva cualquier parte de su cuerpo que no esté lastimada.

Con estas instrucciones puede ayudar a evitar que las lesiones empeoren. Llame a su PCP si tiene alguna inquietud después de una caída.

Fuentes: [nhsinform.scot/healthy-living/preventing-falls](https://nhsinform.scot/healthy-living/preventing-falls); [cdc.gov/falls](https://cdc.gov/falls)

## Una mamografía podría salvar su vida



Los cánceres de mama que se detectan en las pruebas de detección de rutina tienen más probabilidades de ser más pequeños y son menos propensos a haberse diseminado fuera de la mama. Esto los hace más fáciles de tratar y mejora las posibilidades de cura.

Las radiografías de dosis bajas de la mama llamadas mamografías son las pruebas de detección más frecuentes. La American Cancer Society recomienda que las mujeres de 55 años o más se hagan una mamografía cada dos años.

Si aún no lo ha hecho, **pregunte a su proveedor de atención primaria (PCP) si es momento de programar una mamografía.**

Fuente: [cancer.org/cancer/types/breast-cancer](https://cancer.org/cancer/types/breast-cancer)

## No se arriesgue a perder su cobertura de Medicaid

Sus beneficios de VNS Health MLTC dependen de que mantenga activa su cobertura de Medicaid.

Sesenta días antes de la fecha de recertificación, recibirá una carta con instrucciones. Es posible que ya haya recibido esta carta.

**Envíe una respuesta dentro de 90 días** o perderá sus beneficios de Medicaid y VNS Health MLTC deberá cancelar su inscripción. Si necesita ayuda para recertificar la cobertura, llame a su Equipo de atención al 1-888-867-6555 (TTY: 711).

## Consejos para cuidadores: Tómese tiempo para usted

El cuidado de un ser querido que ya no puede cuidar de sí mismo puede ser agotador y frustrante. Si es cuidador, asegúrese de tomar un descanso cuando lo necesite. Si es la persona que necesita atención, asegúrele a su cuidador de que está bien tomarse un momento de vez en cuando.

Estas son algunas **formas sencillas de recargar energía**:

- Salir a caminar.
- Practicar la respiración profunda.
- Meditar.
- Llamar a un amigo.
- Dedicar tiempo a un pasatiempo que disfrute.

Además, consulte el folleto adjunto para obtener información sobre la **aplicación Helpful** para cuidadores.

Fuente: [nia.nih.gov/health/taking-care-yourself-tips-caregivers](https://nia.nih.gov/health/taking-care-yourself-tips-caregivers)



### Consulte su cuenta en línea



Si aún no lo ha hecho, **regístrese para crear una cuenta personalizada en línea**, donde puede consultar las autorizaciones y los pedidos de suministros médicos, enviar mensajes a su Equipo de atención y más. Es fácil, segura y está disponible en cualquier momento. Consulte el folleto adjunto para obtener más información.

## Escasez de suplementos nutricionales a nivel nacional

Si su médico le recetó un suplemento nutricional líquido (como Ensure, Glucerna o Nestle Boost), tenga en cuenta que las empresas que fabrican estas bebidas están teniendo problemas de inventario.

Esto significa que, aunque su plan hubiese aprobado la solicitud de su médico para que usted reciba un suplemento, es posible que no haya existencias de la bebida específica que su médico recetó. En ese caso, le avisaremos a su médico para que le pueda recomendar un producto diferente.

También puede **pedir a su médico que verifique qué suplementos nutricionales están disponibles** cuando envíe la receta.



¿Tiene alguna pregunta? Consulte su cuenta en línea en cualquier momento en [vnshealthplans.org/account](https://vnshealthplans.org/account) o llámenos gratis al: 1-888-867-6555 (TTY: 711)

lunes – viernes, 9 am – 5 pm

[vnshealthplans.org](https://vnshealthplans.org)

Health Plans  
220 East 42nd Street, New York, NY 10017

### Recordatorio sobre transporte

Para programar el transporte, llame al 1-877-718-4219 (TTY: 711) con 48 horas de antelación como mínimo, de lunes a viernes, de 8 am – 8 pm.

### Si cree que algo está mal, infórmenos.

VNS Health MLTC está comprometido a descubrir y detener los casos de fraude, uso indebido o abuso en nuestros planes de atención médica.

### Denuncias anónimas

Línea directa de VNS Health MLTC para cuestiones relacionadas al cumplimiento: **1-888-634-1558**. Presente una denuncia en línea: [vnshealth.ethicspoint.com](https://vnshealth.ethicspoint.com). Obtenga más información en: [vnshealthplans.org/compliance-program](https://vnshealthplans.org/compliance-program) las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



## Crujiente de manzana y pera

Este postre tibio es perfecto para hacer durante la temporada de otoño cuando el aire está fresco.

### Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. En un recipiente mediano, mezcle los ingredientes secos. Vierta ½ taza de la mezcla de manzana y pera en cuatro tazas de 6 onzas aptas para horno.
3. En un recipiente pequeño, mezcle los ingredientes de la cubierta hasta que estén bien unidos. Espolvoree la cobertura sobre la mezcla de frutas en cada taza.
4. Hornee por 20 a 25 minutos, o hasta que la mezcla de frutas esté burbujeante y la cubierta esté dorada.

### Ingredientes

#### Para la cubierta:

- ¼ taza de avena cruda
- ¼ taza de harina para todo uso
- 2 cucharadas soperas de margarina blanda sin grasas trans, enfriada en el congelador por 15 minutos
- 1 cucharada soperas de puré de manzana sin azúcar
- ½ cucharadita de canela molida
- 1 cucharada soperas de mezcla de azúcar y stevia o ½ cucharada soperas de miel

#### Para el crujiente:

- 1 manzana grande, pelada y cortada en cubitos
- 1 pera grande, pelada y cortada en cubitos
- 1 cucharadita de maicena
- ½ cucharadita de edulcorante de stevia o ½ cucharadita de miel
- ⅛ cucharadita de jengibre molido o canela molida
- ⅛ cucharadita de clavo de olor molido (opcional)
- ⅛ cucharadita de cardamomo molido (opcional)

Fuente: American Heart Association



# ¡Su plan incluye una cuenta en línea segura y fácil de usar!

**Es una manera útil de mantenerse al día con su cobertura.**

## **Puede realizar lo siguiente:**

- Verificar los últimos detalles de su plan de salud
- Ver a su equipo de atención
- Actualizar su información de contacto
- Revisar los pedidos de suministros médicos
- Descargar una tarjeta de identificación temporal o solicitar una nueva
- Consultar las autorizaciones
- ¡Y mucho más!



## **¿Tiene alguna pregunta sobre su plan de salud?**

Use el sistema de mensajería de su cuenta en línea. Es igual que usar el correo electrónico.

Envíenos un mensaje en cualquier momento si tiene alguna pregunta.

Sus mensajes y nuestras respuestas quedarán guardados en su cuenta en línea. Podrá acceder a ellos cada vez que lo necesite.



**Acceda a su cuenta en línea en cualquier momento con una computadora, teléfono inteligente o tableta.**



**Si aún no lo ha hecho, regístrese para obtener su cuenta personalizada en línea hoy.**

Visite [vnshealthplans.org/account](https://vnshealthplans.org/account) o escanee el código QR con su teléfono inteligente y elija **Register (Registrarse)**.





# Aportar claridad a los cuidados

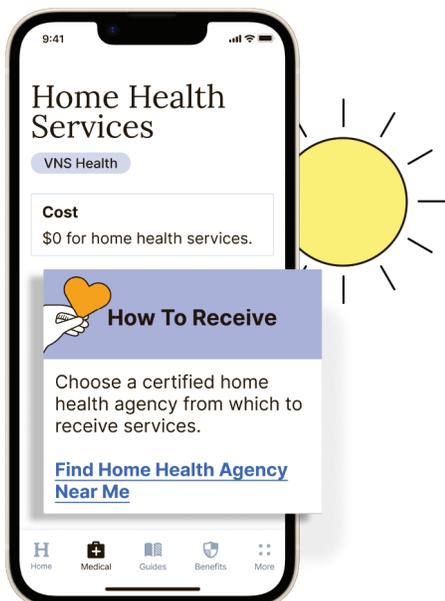
Helpful simplifica el cuidado familiar de los miembros de VNS Health Medicare y MLTC. Combina los beneficios y los registros médicos de su ser querido en una plataforma fácil de usar, al tiempo que mejora sus habilidades de cuidado.

[wearehelpful.com/vnshealth](https://wearehelpful.com/vnshealth)

## Todo lo que un cuidador en un solo lugar

Cuidar de un ser querido puede ser difícil y abrumador a veces. Afortunadamente, Helpful está aquí para apoyarle a usted y a su ser querido.

**Helpful es una herramienta de cuidados personalizados que le ayuda a llevar un registro de las prestaciones sanitarias, las visitas al médico, las recetas y mucho más de su ser querido.**



### Beneficios

Conozca las prestaciones del seguro de su ser querido y acceda fácilmente a todas ellas en un solo lugar.

### Atención médica

Organice los medicamentos y los planes de cuidados de su ser querido.

### Aprenda

Revise los resúmenes posteriores a la visita de su ser querido y las guías de cuidados.



Escanee el código QR para más información