



# Noticias para los miembros

VNS Health Medicare (HMO)



## Cuide su vista, en especial si tiene diabetes

La vista empeora naturalmente a medida que envejecemos. Pero hay cosas que puede hacer para ayudar a protegerla. **Esto es particularmente importante si tiene diabetes.**

Con el tiempo, el nivel alto de azúcar en la sangre debilita los vasos sanguíneos en la parte posterior del ojo. Esto puede producir visión borrosa e incluso ceguera.

De hecho, **la diabetes es la principal causa de pérdida** de visión en personas de 18 a 64 años. Para ayudar a evitar esto:

- **Consulte a un oftalmólogo (un oculista) al menos una vez al año.** Hacerse revisar los ojos con regularidad puede detectar problemas antes de que se haga demasiado daño.
- **Controle el nivel de azúcar en la sangre.** Cuanto más bajo sea el nivel, menos daño habrá.
- **Use lentes de sol.** Esto evitará la exposición a la radiación ultravioleta (UV) del sol que puede empeorar las enfermedades oculares de las personas con diabetes.

Fuente: *diabetes.org*

## No se pierda información importante sobre el plan



Para brindarle el mejor servicio posible, necesitamos tener su dirección postal, de correo electrónico y número de teléfono celular actuales. Si su información de contacto ha cambiado, **llámenos al 1-866-783-1444 (TTY: 711).**

O puede actualizar la información en su cuenta en línea personalizada en **[es.vnshealthplans.org/account](https://es.vnshealthplans.org/account).**

## En esta edición – Primavera 2024

- Obtenga ayuda para desbloquear sus beneficios para veteranos
- Cuidados cuando más los necesita
- Ayúdenos a brindarle un mejor servicio

# Obtenga ayuda para desbloquear sus beneficios para veteranos

Si es veterano o cónyuge de un veterano, un enlace dedicado para veteranos del Programa de Veteranos de VNS Health puede ayudarle a acceder a los beneficios a los que tiene derecho.



Los veteranos a menudo experimentan problemas específicos de atención médica, que incluyen:

- Cáncer de pulmón, hueso, cerebro u otros tipos de cáncer
- Lesiones cerebrales traumáticas

El Departamento de Asuntos de Veteranos (VA) ofrece muchos beneficios que pueden ayudarle. Pero investigarlos y solicitarlos a veces puede ser abrumador.

Envíe un correo electrónico a **Veteran\_Program@vnshealth.org** o llame al **1-866-986-7691**, días laborables, de 8 am – 8 pm, para obtener ayuda.

## Ayúdenos a brindarle un mejor servicio

Es posible que los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS) le hayan pedido que complete una encuesta. Fue enviada por Press Ganey en nombre de los CMS y se llama **Encuesta de evaluación del consumidor de los sistemas y proveedores de atención médica (CAHPS)**.

La encuesta es anónima. **Si la completa, sus beneficios no se verán afectados de ningún modo.**

**Es importante que la complete si la recibe.** Los CMS compartirán los resultados con nosotros para que podamos mejorar el servicio para todos nuestros miembros.

Puede pedirle ayuda a su asistente o a un familiar, pero las respuestas deben expresar su opinión. Puede completar la encuesta en línea, por correo o por teléfono. Siga las instrucciones que recibió de Press Ganey o llame al número gratuito que figura en la carta de presentación de la encuesta.



## Manténgase saludable con las consultas de atención preventiva

Es posible que califique para una consulta de atención preventiva en el hogar realizada por VNS Health Medicare o uno de nuestros socios de confianza. Estas consultas ofrecen lo siguiente:

- Una **evaluación básica de salud** realizada por un profesional con licencia
- **Consejos para manejar los problemas de salud**
- La **oportunidad de ganar recompensas** por completar actividades de salud a través de nuestro programa de recompensas para miembros

Los resultados de la consulta se compartirán con su proveedor de atención primaria (PCP).

Pregúntele a su Equipo de atención si tiene alguna pregunta sobre estas consultas.

## Cuidados cuando más los necesita

Si tiene una enfermedad grave, a veces solo quiere sentirse mejor. Ahí es cuando necesita **cuidados paliativos**.

Con los cuidados paliativos:

- Sigue tratando su afección con su médico habitual;
- Recibe ayuda adicional para sobrellevar el dolor, las náuseas, la depresión u otros síntomas.

Cuando no hay ningún cuidado que cure su afección, usted y su familia podrían necesitar **cuidados para enfermos terminales**. Los cuidados para enfermos terminales le ayudan a sentirse mejor en cuerpo, mente y espíritu.

Si es elegible para un centro de cuidados para enfermos terminales y elige uno de nuestros proveedores de la red, puede mantener su tratamiento actual hasta por 60 días. Esto le da tiempo para pensar en la atención futura.



Además, le daremos una asignación de \$500 para ayudarlo a sentirse más cómodo.

**Los cuidados paliativos y para enfermos terminales están disponibles para usted sin costo adicional** como miembro de VNS Health Medicare. Ingrese en [es.vnshealthplans.org/comfort-care](https://es.vnshealthplans.org/comfort-care) o llámenos para obtener más información sobre estas opciones de cuidado.



## Le ayudamos a que sus medicamentos le funcionen bien

El programa **de manejo del tratamiento farmacológico**, ahora administrado por nuestro socio Arine, ofrece a los miembros elegibles una revisión de los medicamentos. Esto ayuda a asegurarse de que los medicamentos funcionen juntos y no causen efectos secundarios no deseados. Ingrese en [es.vnshealthplans.org/mtm](https://es.vnshealthplans.org/mtm) para averiguar si califica.

## Únase al Consejo Asesor de Miembros

El Consejo Asesor de Miembros de VNS Health Medicare es su oportunidad para **informarnos** qué tan bien estamos satisfaciendo sus necesidades. También puede **ganar recompensas** por asistir a reuniones a través de nuestro programa de recompensas para miembros. Si le interesa inscribirse, **comuníquese con nosotros** a través de su cuenta en línea en [es.vnshealthplans.org/account](https://es.vnshealthplans.org/account) o al **1-866-783-1444 (TTY: 711)**.

Los planes de salud de VNS Health cumplen con las leyes federales de derechos civiles. Los planes de salud de VNS Health no excluyen a las personas ni las tratan de manera diferente por la raza, religión, color, país de origen, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, identidad sexual o expresión sexual. **ATENCIÓN:** si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-783-1444 (TTY/TDD: 711). 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-783-1444 (TTY/TDD: 711)。



¿Tiene alguna pregunta? Consulte su cuenta en línea en cualquier momento en **es.vnshealthplans.org/account** o llámenos sin costo al **1-866-783-1444 (TTY: 711)**.

Octubre – Marzo  
7 días de la semana, 8 am – 8 pm

Abril – Septiembre  
Días laborables, 8 am – 8 pm  
es.vnshealthplans.org

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

## Si cree que algo está mal, infórmenos.

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

## Denuncias anónimas

Línea directa de VNS Health Medicare para cuestiones relacionadas con el cumplimiento: **1-888-634-1558**.

Presente una denuncia en línea:

vnshealth.ethicspoint.com.

Obtenga más información:

es.vnshealthplans.org/compliance-program.

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



## Salteado de pollo estilo Sichuan

Guarde el teléfono del restaurante de comida para llevar en un cajón. Este plato clásico es fácil de hacer en casa y sabe muy bien.

## Instrucciones

1. En una sartén mediana cubierta con aerosol para cocinar, mezcle el pollo, el almidón de maíz, la salsa de soja, el jengibre, el ajo y las escamas de pimienta roja.
2. Cocine el pollo a fuego medio-alto durante 5 minutos, hasta que ya no esté rosado.
3. Agregue las verduras y el caldo a la sartén, reduzca el fuego a medio, tape y cocine 20 minutos, revolviendo de vez en cuando.
4. Cubra con cacahuets y sirva sobre el arroz integral.



## Ingredientes

- Aerosol antiadherente para cocinar
- 1 lb de lomo o pechuga de pollo deshuesada y sin piel, en cubos de 1 pulgada
- 2 cucharaditas de maicena
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharadita de ajo picado en frasco
- ¼ de cucharadita de pimienta roja en escamas
- ¼ de cucharadita de jengibre molido
- 16 oz de verduras salteadas congeladas y envasadas
- ¼ de taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 cucharadas de cacahuets picados, sin sal y sin aceite
- 1½ tazas de arroz integral (cocido según las instrucciones del paquete)

Fuente: *American Heart Association*