

# Noticias para los miembros

VNS Health Total (HMO D-SNP)



## 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

- ¡Sonría! Ahora es más fácil obtener la atención dental que necesita

- Cuidados cuando más los necesita
- No arriesgue su cobertura de Medicaid

## ¡Sonría! Ahora es más fácil obtener la atención dental que necesita

VNS Health Total (HMO D-SNP) ahora cubre coronas y conductos radiculares en algunas circunstancias para que pueda mantener más dientes naturales.

Además, para realizarse dentaduras postizas e implantes de reemplazo solo deberá contar con una recomendación de su dentista para determinar si son necesarios. Esto hará que sea más fácil obtener estos servicios.

### Llame a su dentista para programar estos procedimientos.

Si tiene gastos dentales que su plan no cubre, puede usar su tarjeta Flex para ayudar a pagarlos.

Si tiene preguntas sobre sus beneficios dentales, comuníquese con nuestro socio **Healthplex** al **1-866-795-6493 (TTY: 711)**, días laborables, de 8 am – 6 pm.



## 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 de satisfacción. 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 complete la encuesta si la recibe.** Los CMS compartirán los resultados con nosotros para que podamos identificar maneras de 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.

## Envíe por correo el formulario de pedido de su médico de los CDPAS

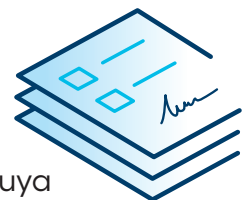
Si su servicio de atención domiciliar es proporcionado por alguien que usted conoce, le enviaremos un formulario de Orden del médico de los Servicios de asistencia personal dirigida por el consumidor (CDPAS) por correo todos los años.

Debe pedirle a su proveedor que lo complete, firme y nos lo devuelva dentro **de los 30 días posteriores a la cita** con usted.

Es **importante** que el proveedor incluya lo siguiente:

- su número de licencia
- la fecha del examen
- la fecha en que firmó el formulario

Si esta información no se incluye o el formulario no se devuelve a tiempo, **sus servicios y el pago a su(s) asistente(s) pueden retrasarse.**



## 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.

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



## No arriesgue su cobertura de Medicaid

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

Sesenta días antes de que llegue el momento de recertificarse, recibirá una carta con instrucciones.

**Debe responder dentro de los 90 días** o perderá sus beneficios de Medicaid y deberemos cancelar su inscripción.

Si necesita ayuda para recertificarse, **llame a nuestro Equipo de recertificación de Medicaid al 1-877-357-8544, Opción 4 (TTY: 711)**, días laborables, de 9 am – 5 pm.

## 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 Total 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 VNS Health Total 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 pimiento rojo.
2. Cocine el pollo a fuego medio-alto durante 5 minutos, hasta que ya no esté rosado.

## 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 pimiento rojo 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)

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.

Fuente: *American Heart Association*



# Las visitas domiciliarias nos ayudan a ayudarlo

Como su plan de salud, estamos comprometidos en ayudarlo a sentirse de la mejor manera. Para esto, nos acercaremos a su hogar varias veces al año.

Estas visitas personales son requeridas por el estado de Nueva York. Estamos complacidos en hacer estas visitas porque nos ayudan a servirle mejor.

## Visita personal de administración de la atención

Cada seis meses, lo visitará un miembro de su Equipo de atención o uno de nuestros socios de confianza. Hablará con usted sobre su salud para entender cualquier situación que esté pasando.



## Evaluación de salud comunitaria

Una vez al año o en cualquier momento en que su salud cambie mucho, el personal de enfermería registrado lo visitará. Hablarán con usted para descubrir qué tipo de servicios puede necesitar.

## Visita de supervisión destinada a paraprofesionales

Si tiene un asistente de atención médica, el personal de enfermería acudirá al menos una vez al año para asegurarse de que todo se encuentre bien entre ustedes.



---

Además de las visitas mencionadas anteriormente, ofrecemos una **visita personal de salud**.

Un profesional de la salud autorizado lo visitará a domicilio para brindarle:

- un chequeo regular
- pruebas de audición, visión, entre otras
- vacunas contra la gripe, el COVID-19, entre otras, si las necesitara

*Recuerde que esto no es un reemplazo de sus visitas regulares a su proveedor de atención primaria (PCP).*

---

En conjunto, estas visitas nos ayudarán a **asegurarnos de que usted está recibiendo la atención que necesita**.

Su Equipo de atención o uno de nuestros socios de confianza lo llamará para programar estas visitas en el momento que más le convenga.

Si tiene preguntas, contáctenos mediante su cuenta en línea en [es.vnshealthplans.org/account](https://es.vnshealthplans.org/account) o al número de teléfono en su tarjeta de identificación de miembro.

**NUEVA APLICACIÓN PARA CUIDADORES**

**¿Qué hace que VNS Health and Helpful sea una gran elección para el apoyo al cuidador?**

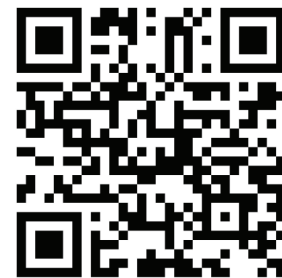
# Helpful aporta claridad a la prestación de cuidados.

Helpful facilita la prestación de cuidados a los afiliados de VNS Health Medicare y VNS Health MLTC proporcionando a los cuidadores acceso a prestaciones, historiales médicos y guías.



**Helpful es una aplicación para cuidadores que gestiona las prestaciones sanitarias y de seguro de tus seres queridos, entre ellas:**

- Envíe fácilmente recetas de equipos médicos duraderos (EMD) a través de la aplicación.
- Explora el asistente de IA de Helpful para preguntas sobre cuidados
- Información sobre medicación y alergias organizada en un solo lugar
- Guías y contenidos de enfermeras experimentadas



empezar hoy en [wearehelpful.com/vnshealth](https://wearehelpful.com/vnshealth)

Únase hoy a Helpful y tenga todo lo que necesita para cuidar a su ser querido en un solo lugar

Descarga Helpful desde App Store o Google Play



“Helpful ha hecho definitivamente más fácil el cuidado de mi ser querido.”

Cuidador de Helpful