

Noticias para los miembros

VNS Health MLTC



Coma fresco para sentirse mejor

La primavera trae frutas y verduras frescas que pueden mejorar su dieta. Comer una mezcla de estos alimentos coloridos puede hacer que sus comidas sean más nutritivas y ayudarle a sentirse más saludable.

Las frutas como las fresas, las cerezas y los lichis son sabrosas y están llenas de vitaminas. Las verduras, como los espárragos, los rábanos, la espinaca y las legumbres, también están llenas de nutrientes que su cuerpo necesita.

¿Sabía que...? Una dieta rica en frutas y verduras puede ayudar a disminuir la presión arterial, reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, prevenir algunos tipos de cáncer y mejorar los niveles de azúcar en la sangre, lo que ayuda a controlar el apetito.

Intente incorporar verduras de hoja verde y verduras coloridas a su almuerzo (vea la receta en el reverso). O bien, mezcle frutas como bayas y bananas con espinaca para obtener un batido rápido y saludable.

Fuente: *Harvard's Nutrition Source*

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 cambió su información de contacto, llámenos al **1-888-867-6555 (TTY: 711)**. O puede actualizar su información en su cuenta en línea personalizada en es.vnshealthplans.org/account.



En esta edición – Primavera 2025

- Aliviar el dolor y encontrar alivio de la artritis
- Mastique esto: Hábitos para dientes sanos
- Elegir la atención adecuada: PCP, atención de urgencia, sala de emergencias

Lánzate a la aptitud física

¿Quieres mejorar tu estado de ánimo y tener más energía? Pongámonos en movimiento. Todo ayuda, incluso si estás ocupado, cansado o no te has movido mucho. A continuación, le indicamos cómo empezar:

Comience poco a poco: Comience con ejercicios cortos y fáciles. Intente caminar alrededor de su apartamento o hacer estiramientos suaves.

Hazlo divertido: Elija actividades que disfrute. Baila con tu música favorita o haz ejercicios en silla mientras ves televisión. Divertirse hace que sea más fácil seguir con él.

Establezca minimetas: Trate de mantenerse activo durante 10 minutos al día. Celebra tu progreso, por pequeño que sea.

Elija un socio: Haz una actividad con un amigo o únete a un grupo.

Manténgase positivo: Piense en lo bien que se sentirá después de la actividad física.

Hable con su proveedor antes de comenzar cualquier ejercicio.

Fuente: *National Institute on Aging*



Alivie el dolor y encuentre alivio para la artritis

Hacer pequeños cambios puede ayudarle a sentirse mejor con artritis. Estos son algunos tipos comunes y formas de controlarlos:

Osteoartritis (OA): Cuando el cojín entre los huesos se desgasta, causando dolor y rigidez.

- Las actividades ligeras como el estiramiento pueden ayudar. Las compresas frías o calientes pueden aliviar el dolor.
- Se pueden recomendar analgésicos o fisioterapia.

Artritis reumatoide (AR): Cuando su sistema inmunológico ataca sus articulaciones, causando hinchazón y dolor.

- Descanse cuando sea necesario y use toallas calientes para calmar las articulaciones doloridas.
- Los medicamentos pueden reducir la hinchazón y el dolor. También se pueden recomendar ejercicios de rango de movimiento.

Artritis psoriásica (APs): Afecta a personas con psoriasis, una afección crónica de la piel caracterizada por parches rojos y escamosos, que causan dolor e hinchazón en las articulaciones.

- Pruebe el movimiento de bajo impacto y mantenga su piel hidratada.
- Los medicamentos pueden ayudar a controlar los síntomas de la piel y las articulaciones.

Comer pescado, nueces, frutas y verduras puede apoyar la salud de las articulaciones. Hable con su médico antes de comenzar cualquier tratamiento o ejercicio nuevo.

Fuente: *Mayo Clinic*



Mastique esto: Hábitos para dientes sanos

¿Sabías que lo que comes y bebes puede ayudar a mantener tus dientes y encías saludables? Comer una dieta balanceada es importante para su salud dental.



Opciones amigables con los dientes

Comer comida chatarra y beber refrescos o bebidas deportivas puede dañar sus dientes. Estas son algunas opciones más saludables:

Queso y frutos secos: Estos bocadillos son ricos en calcio y proteínas, lo que puede ayudar a fortalecer los dientes.

Frutas y verduras: Las manzanas y las zanahorias son un poco dulces y ricas en vitaminas.

Agua: Ayuda a eliminar los alimentos y las bacterias, reduciendo el riesgo de caries.

Las visitas dentales son importantes

Pero no se trata solo de lo que comes.

Los chequeos y limpiezas dentales regulares pueden ayudar a detectar problemas temprano y mantener su sonrisa. Cuidar sus dientes es una parte importante del cuidado de su salud.

Para programar su cita de control dental, comuníquese con HealthPlex al **1-866-795-6493 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m.

Fuente: *Harvard's Nutrition Source*

Ayúdenos a brindarle un mejor servicio

El Departamento de Salud del Estado de Nueva York (NYSDOH) puede pedirle que complete encuestas sobre la calidad de la atención de VNS Health. Estas encuestas pueden preguntar sobre su plan de salud, servicios, proveedores y salud física y mental. Es posible que le pidan que califique a su administrador de atención, plan de salud, asistentes de salud en el hogar (HHA) y su participación en la toma de decisiones sobre su atención. Las encuestas se pueden enviar por correo, correo electrónico o teléfono.

Su voz cuenta: Si recibe una encuesta, complétela. Sus respuestas nos ayudan a mejorar nuestros servicios y a cuidar de usted y de los demás.

Elegir la atención adecuada: PCP, atención de urgencia, sala de emergencias

No todos los problemas de salud requieren una visita a la sala de emergencias del hospital. Muchos problemas se pueden manejar en las clínicas de atención de urgencia. Otras veces, podría ser mejor consultar a su proveedor de atención primaria. Considere sus síntomas antes de decidir a dónde acudir para obtener ayuda. De esta manera, puede obtener la atención adecuada en el lugar correcto.

Llame a su PCP en los siguientes casos:

- Dolor de garganta, dolor de oído, secreción nasal, resfriado
- Dolor leve
- Resurtido de medicamentos, exámenes anuales, pruebas de detección

Busque atención de urgencia en los siguientes casos:

- Quemaduras, huesos rotos, esguinces, distensiones, lesiones menores
- Fiebre, síntomas parecidos a los de la gripe
- No puede comunicarse con su proveedor de atención primaria



Acuda a la sala de emergencias o llame al 911 para:

- Dolor intenso, lesiones graves
- Dolor en el pecho, dificultad para respirar
- Pérdida repentina de la visión, visión borrosa

Conéctese:

- Busque en el Directorio de proveedores proveedores o centros de atención de urgencia cerca de usted:
es.vnshealthplans.org/find-a-doctor/

Fuente: *Mayo Clinic*



¿Tiene alguna pregunta? Revise su cuenta en línea en cualquier momento a la **es.vnshealthplans.org/account** o llámenos gratis al **1-888-867-6555 (TTY: 711)**.

lunes – viernes, 9 am – 5 pm

es.vnshealthplans.org

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 (TTY: 711)**.

Presente una denuncia en línea en vnshealth.ethicspoint.com.

Obtenga más información en es.vnshealthplans.org/compliance-program.

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

Presort
First Class
US Postage Paid
Hicksville NY
Permit 885



Hummus Pitas cargadas



Una comida rica en fibra y sin cocinar llena de verduras frescas.

Ingredientes

- ½ pepino
- 1 taza de tomates uva
- ¼ de cebolla roja
- 8 aceitunas Kalamata
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 oz de queso feta, desmenuzado
- 4 pitas
- 1 taza de hummus
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta negra

Instrucciones:

Picar el pepino, los tomates, la cebolla roja y el perejil. Desmenuza el queso feta. Extienda 1/4 taza de hummus en cada pita. Agregue el pepino, el tomate, la cebolla roja, la sal y el pimiento. Cubra con queso feta desmenuzado, perejil y un poco de aceite de oliva.

Fuente: *Budget Bytes*