VNS Health

Noticias para los miembros

VNS Health Total (HMO D-SNP)

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 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**.

En esta edición – Primavera 2025

- Mantenga sus beneficios activos
- Cuidados cuando más los necesita
- Elija la atención adecuada: PCP, atención de urgencia, sala de emergencias

Lánzate a la aptitud física

¿Quiere mejorar su estado de ánimo y tener más energía? Pongámonos en movimiento. Todo ayuda, incluso si tiene poco tiempo, siente cansancio o no se ha movido mucho. A continuación, le indicamos cómo empezar:

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

Hágalo divertido: Elija actividades que disfrute. Baile con su música favorita o haga ejercicio en una silla mientras mira televisión. Divertirse hace que sea más fácil de mantener.

Establezca minimetas: Trate de mantenerse activo durante 10 minutos al día. Celebre su progreso, por más pequeño que sea.

Elija compañía: Haga una actividad con un amigo o únase a un grupo.

En línea: Como parte de su plan, SilverSneakers ofrece clases grupales de acondicionamiento físico en las instalaciones del club de salud participantes, clases en línea, videos de ejercicios y una aplicación móvil. Active su cuenta gratuita en SilverSneakers.com para comenzar.

Manténgase positivo: Piense en lo bien que se sentirá después de realizar algo de entrenamiento.

Hable con su proveedor antes de comenzar a hacer ejercicio.

Fuente: *National Institute on Aging*

Mantenga activos sus beneficios

Para mantener sus beneficios de VNS Health Total, debe mantener activa su cobertura de Medicaid. A continuación, le indicamos cómo recertificarse:

Cuatro meses antes de la renovación: Le enviaremos una Guía de recertificación de Medicaid. Incluirá la fecha límite y la información que debe enviarnos por correo.

Sesenta días antes de la renovación: Recibirá una carta de recertificación de la Administración del Seguro Social, el New York State Department of Health o la Administración de Recursos Humanos.

Debe hacer lo siguiente:

- **Reúna los documentos:** Reúna los documentos que necesite cuando obtenga la guía de recertificación.
- **Complete los formularios rápidamente:** Cuando reciba la carta de recertificación, complete los formularios antes de la fecha límite para mantener su cobertura.
- **Obtenga ayuda:** ¿Tiene preguntas? Llame a nuestro Equipo de Recertificación de Medicaid al 1-877-357-8544, Opción 4 (TTY: 711), lunes – viernes, 9 am – 5 pm.

Cuidados cuando más los necesita

Si tiene una enfermedad grave, a veces solo quiere sentirte 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 pueden elegir los **cuidados para enfermos terminales**. Si bien no están cubiertos a través de su plan de salud en VNS Health, los cuidados para enfermos terminales están disponibles a través de Medicare original. Podemos ayudarle a conectarse con un proveedor de cuidados para enfermos terminales.

Ingrese en **es.vnshealthplans.org/comfort-care** o llámenos para obtener más información sobre estas opciones de cuidado.

Ayúdenos a brindarle un mejor servicio

Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS) y el New York State Department of Health (NYSDOH) pueden pedirle que complete encuestas sobre la calidad de la atención de VNS Health. Estas encuestas pueden preguntar sobre su plan de salud, servicios, proveedores ysalud física y mental. Es posible que le pidan que califique a su Administrador de la 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.

Elija 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 en los siguientes casos:

- 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*

VNS Health

¿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

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 al cumplimiento:
1-888-634-1558 (TTY: 711).
Presente una denuncia en línea: vnshealth.ethicspoint.com.
Obtenga más información en es.vnshealthplans.org/compliance-program.

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

Presort
First Class
US Postage Paid
Hicksville NY
Permit 885

VNS Health

Hummus Pitas cargadas

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

Ingredientes

- ½ pepino
- 1 taza de tomates cherry
- ¼ de cebolla morada
- 8 aceitunas Kalamata
- 1 cda. de perejil picado
- 2 oz de queso feta, desmenuzado
- 4 panes de pita
- 1 taza de hummus
- 2 cdtas. de aceite de oliva
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta negra

Instrucciones:

Picar el pepino, los tomates, la cebolla morada y el perejil. Desmenuzar el queso feta. Esparcir 1/4 de taza de hummus en cada pan de pita. Agregar el pepino, el tomate, la cebolla morada, la sal y la pimienta. Cubrir con queso feta desmenuzado, perejil y un poco de aceite de oliva.

Fuente: *Budget Bytes*