



**CHOICE**  
Health Plans

# Noticias para los miembros

Boletín informativo para los miembros de VNSNY CHOICE Total (HMO SNP)

Verano 2019

## EN ESTA EDICIÓN

2

Hacer pedidos de suministros médicos

Necesita saber...

La nueva dirección de Livanta

Consejos para administrar sus medicamentos

3

Las pruebas de detección salvan vidas



## La importancia de la atención compasiva

Los cuidados para enfermos terminales comienzan cuando termina el tratamiento y su médico le comunica que no se espera que mejore (con 6 meses de vida o menos). Se enfocan en ocuparse de usted y su familia, no en curar la enfermedad. Estos cuidados le ofrecen maneras de controlar el dolor para que pueda estar lo más cómodo posible y, a su vez, le brindan apoyo emocional y espiritual. Le permiten pasar el tiempo que le queda con dignidad, y les brindan apoyo y asesoramiento sobre duelo a sus seres queridos.

Llame a Servicios para los miembros para obtener más información acerca del beneficio de cuidados para enfermos terminales de VNSNY CHOICE Total.

## Mitos y verdades sobre el ejercicio para personas de edad avanzada

A continuación, encontrará 4 mitos y verdades comunes sobre el ejercicio que pueden sorprenderle.

**Mito 1: Hacer ejercicio no me ayudará.**

**Verdad:** Hacer ejercicio ayuda a fortalecer el cuerpo, lo hace sentir más joven y mejora el estado de ánimo.

**Mito 2: Hacer ejercicio es muy difícil.**

**Verdad:** Incorporar ejercicio en su día puede ser más fácil de lo que cree. Las siguientes son algunas maneras:

- Levántese de la silla o sofá unas cuantas veces al día y estírese.
- Haga levantamientos de piernas o círculos con los brazos mientras está sentado o mirando TV.
- Dé una vuelta por su apartamento o por el pasillo, recoja el correo, camine hasta el parque o la tienda.
- Cuando vaya en autobús, bájese una parada antes y camine las cuadras que faltan hasta su casa.

Fuente: [www.alert-1.com](http://www.alert-1.com)

**Mito 3: Puedo caerme mientras hago ejercicio.**

**Verdad:** El ejercicio **disminuye** el riesgo de caídas al mejorar el equilibrio y fortalecer los músculos. El Tai Chi, un tipo de arte marcial de contacto ligero, puede ser una buena opción para mejorar la memoria, el equilibrio y la fuerza corporal en general. Visite un parque o biblioteca local para averiguar sobre clases o ver videos instructivos.

**Mito 4: Soy muy mayor como para desarrollar músculos.**

**Verdad:** Disminuya o detenga la pérdida de tono muscular con un entrenamiento de fuerza sencillo. Trabaje los músculos de los brazos estando sentado o de pie. Tome dos mancuernas y levántelas por encima de su cabeza varias veces. ¡Así de simple!

Todo suma. Intente moverse todos los días, pero no se exceda. Obtenga la aprobación de su médico primero.

## Hacer pedidos de suministros médicos

¿Sabía que puede volver a hacer un pedido de suministros médicos usted mismo? En la mayoría de los casos, es la forma más rápida de obtener lo que necesita.

Su administrador de la atención hará el primer pedido. Luego, usted puede llamar a la compañía de suministros directamente para volver a hacer el pedido. Su administrador de la atención le brindará el número de la compañía. Su pedido debería llegar dentro de los dos días.

### Llame a la compañía directamente si necesita lo siguiente:

- Volver a hacer un pedido de suministros.
- Saber si su pedido está en camino.
- Cambiar la fecha o la hora en la que llegará su pedido.
- Informar si falta algo en su pedido.
- Informar que necesita hacer una devolución.

### Llame a Servicios para los miembros en los siguientes casos:

- Si necesita el número de teléfono de la compañía de suministros.
- Si quiere cambiar la dirección de entrega o el número de teléfono.
- Si tiene una queja sobre la calidad o el número de artículos que recibió.

Si tiene una inquietud o necesidad **urgente**, llame a Servicios para los miembros de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los 7 días de la semana, al 1-866-783-1444 (TTY: 711).

Estamos aquí para ayudar y nos encargaremos del problema de inmediato.

### Datos importantes para recordar sobre sus pedidos y resurtidos

- La compañía de suministros puede llamarlo para asegurarse de que necesite un resurtido (ya que su afección médica o su situación de vivienda pueden cambiar con el tiempo).
- Puede notar que la marca o el envase de su pedido ha cambiado. Esto sucede porque distintas compañías pueden trabajar con los mismos suministros con otras marcas o envases.

## Necesita saber...

**Livanta**, la Organización para la mejora de la calidad (QIO) de la Atención centrada en el beneficiario y la familia (BFCC) del estado de Nueva York, tiene una nueva dirección:

**Livanta BFCC-QIO Program**  
**10820 Guilford Road, Suite 202**  
**Annapolis Junction, MD 20701**

Para obtener más información sobre Livanta, consulte su Manual para miembros en nuestra página web [www.vnsnychoice.org/for-our-members](http://www.vnsnychoice.org/for-our-members)

## Consejos para administrar sus medicamentos

- Haga una lista de todos sus medicamentos recetados y de venta libre, vitaminas y remedios a base de hierbas. Lleve la lista cuando visite a su médico o especialista.
- Asegúrese de saber con qué frecuencia debe tomar cada medicamento y si los debe tomar con la comida.
- Observe si presenta efectos secundarios. Hable con su médico o llame a su administrador de atención si no se siente bien después de tomar sus medicamentos.
- No omita dosis, pero sepa qué hacer si olvida tomar sus medicamentos.
- Sepa dónde están sus medicamentos y manténgalos a todos en el mismo sitio.
- Consiga un pastillero para que le ayude a recordar cuándo tomar las píldoras.
- Si planea viajar, asegúrese de tener medicamentos suficientes para todos los días.

---












*Los National Institutes of Health comprobaron que el 40% de las personas de 65 años o mayores toman 5 medicamentos recetados o más. Más del 50% los toman de manera incorrecta.*

---

Use estos consejos para tomar sus medicamentos correctamente. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con su médico o farmacéutico, o llame a su administrador de atención al 1-866-783-1444.

# Las pruebas de detección salvan vidas

Una de las mejores maneras de mantenerse saludable es hacerse pruebas de detección para afecciones comunes antes de que aparezcan señales o síntomas. A continuación, encontrará pruebas de detección recomendadas para hombres y mujeres de 65 años o más. ¿Está al día?

AFECCIÓN	EXAMEN/PRUEBA DE DETECCIÓN	PARA QUIÉN	CON QUÉ FRECUENCIA
Índice de masa corporal (IMC)	Mide la grasa corporal.		Anualmente, junto con su control o cuando lo recomiende su médico.
Colesterol	Análisis de sangre que mide el nivel de colesterol en sangre, tanto el "bueno" (HDL) como el "malo" (LDL).		Cada 5 años si el colesterol es normal; más seguido si tiene el colesterol malo alto, o el bueno, bajo.
Colorrectal	Colonoscopías de detección de cáncer de colon y recto.		A partir de los 50, cada 5 a 10 años; más seguido si tiene antecedentes familiares.
Diabetes	El análisis de sangre de hemoglobina (Hb) A1c indica el valor promedio de azúcar en sangre de los últimos 3 meses.		Cada 3 meses si tiene diabetes o cuando lo recomiende su médico.
Vista	Pruebas de detección de degeneración macular, cataratas, glaucoma y retinopatía diabética.		Todos los años si tiene 61 años o más. Se recomienda a las personas con diabetes realizarse un estudio de fondo de ojo todos los años.
Vivir solo	La evaluación del estado funcional analiza las actividades de la vida diaria y las actividades instrumentales de la vida diaria (p. ej.: tomar los medicamentos).		A partir de los 66 años con los controles anuales o después de dejar el hospital.
Audición	Prueba para la pérdida de la audición.		Luego de los 50 años, cada 3 años.
Hipertensión	Un tensiómetro mide el riesgo de accidentes cerebrovasculares y ataques cardíacos.		Se mide en cada visita al consultorio.
Densidad ósea	Prueba para saber si tiene riesgo de sufrir quebraduras.		Prueba inicial a los 65, luego cada 15 años.
Cáncer de mama	Examen de mamas y mamografía.		Todos los años a partir de los 40.
Cáncer de próstata	Análisis de antígeno prostático específico y tacto rectal.		Si tiene entre 50 y 69 años, cada 2 años; más seguido si tiene antecedentes familiares.

Fuente: [www.hopkinsmedicine.org](http://www.hopkinsmedicine.org)

Los planes de salud de VNSNY CHOICE cumplen con las leyes federales de derechos civiles. Los planes de salud de VNSNY CHOICE no discriminan a las personas ni las tratan de manera diferente por motivos de raza, religión, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, identidad de género o expresión de género.

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: 711)。

VNSNY CHOICE Total es un plan HMO SNP con un contrato con Medicare. Este plan también es un plan Medicaid Advantage Plus con un contrato con el Departamento de Salud del estado de Nueva York. La inscripción en VNSNY CHOICE Total depende de la renovación del contrato.



**CHOICE**<sup>SM</sup>  
Health Plans

## VNSNY CHOICE

220 East 42nd Street, 3rd Floor  
New York, NY 10017

[www.vnsnychoice.org](http://www.vnsnychoice.org)

### Servicios para los miembros:

1-866-783-1444

De 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los 7 días de la semana

Los usuarios de TTY deben llamar al 711

### Si algo no parece estar bien, cuéntenos.

VNSNY CHOICE 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 VNSNY CHOICE Compliance:  
1-888-634-1558.

Presente una denuncia en línea en: [vnsny.ethicspoint.com](http://vnsny.ethicspoint.com).  
Obtenga más información en: [vnsnychoice.org/for-our-members/member-rights/compliance-program](http://vnsnychoice.org/for-our-members/member-rights/compliance-program).

### Recordatorio sobre transporte

Para programar su viaje, llame a Servicios para los miembros al 1-866-783-1444, al menos con 48 horas de anticipación, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. (los usuarios de TTY deben llamar al 711).



**CHOICE**<sup>SM</sup>  
Health Plans

## Receta sabrosa de vegetales

*Los meses del verano vienen con brisas cálidas y días de sol, y con una gran variedad de hierbas llenas de sabor y vegetales saludables. Esta es una receta de vegetales fácil y nutritiva.*

### Frijoles verdes para complacer a la multitud

- Quite los tallos de los extremos de 1 lb. de frijoles verdes (o utilice 16 oz. de frijoles congelados).
- Caliente 2 cucharadas de aceite de oliva o de canola, y saltee 2 dientes de ajo triturado y 1 cebolla picada durante aproximadamente 2 minutos.
- Agregue 1 taza de caldo de pollo y ½ taza de pimiento rojo picado.
- Cocine todo hasta que el líquido se haya consumido casi por completo y los frijoles estén blandos, pero aún un poco crujientes (entre 5 y 8 minutos).
- Agregue sal y pimienta a gusto.
- Sirva con queso parmesano rallado. (Opcional)



## Contenido:

*Hacer pedidos de suministros médicos • Consejos de seguridad sobre medicamentos*