

# Noticias para los miembros

VNS Health MLTC

## Cuide sus ojos, en especial si tiene diabetes

Naturalmente, la vista empeora con los años. Pero hay cosas que podemos hacer para ayudar a proteger nuestra visión. **Y esto adquiere una importancia particular si usted tiene diabetes.**

Con el tiempo, los niveles elevados de azúcar en la sangre debilitan los vasos sanguíneos en la parte posterior de sus ojos. Esto puede hacer que la visión se torne borrosa, y también puede desencadenar una ceguera.

De hecho, **la diabetes es la principal causa de la pérdida de la vista** en personas de entre 18 y 64 años. Para ayudar prevenir esto, le recomendamos lo siguiente:

- **Consulte con un oftalmólogo (un médico de la vista) al menos una vez al año.** Al controlarse los ojos con regularidad, es posible detectar los problemas antes de que se haya producido un daño importante.
- **Controle sus niveles de azúcar en sangre.** Cuanto menores sean sus niveles, menor será el daño.
- **Use gafas de sol.** Esto impedirá la exposición a la radiación ultravioleta (UV) del sol, que puede empeorar las enfermedades del ojo diabético.

Fuente: *diabetes.org*



## No se pierda información importante sobre el plan



Para poder brindarle el mejor servicio posible, necesitamos tener su dirección postal y de correo electrónico actualizadas y su número de teléfono celular. Si cambió su información de contacto, **llámenos al 1-888-867-6555 (TTY: 711).**

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

## En esta edición - Primavera 2024

- Obtenga ayuda para aprovechar sus beneficios como veterano
- ¡Es hora de sonreír! Ahora es más fácil obtener el cuidado dental que necesita
- Únase al Concejo asesor para miembros

## Obtenga ayuda para aprovechar sus beneficios como veterano

Si es veterano o cónyuge de un veterano, tendrá acceso a un representante especial para Veteranos del Programa de VNS Health para Veteranos que le ayudará a aprovechar los beneficios que le correspondan.

Los veteranos suelen sufrir de problemas médicos específicos, por ejemplo:

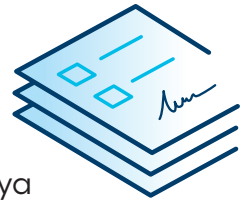
- Cáncer de pulmón, huesos, cerebro u otros tipos de cáncer
- Esclerosis lateral amiotrófica, enfermedad de Alzheimer u otras enfermedades que afectan al cerebro
- Lesiones cerebrales por traumatismo

El Departamento de Asuntos de Veteranos (VA) ofrece muchos beneficios que pueden ayudar a atender sus necesidades únicas y a brindarle el acompañamiento que necesita. Pero investigar y solicitar estos beneficios puede resultar abrumador.

Envíe un correo electrónico a [Veteran\\_Program@vnshealth.org](mailto:Veteran_Program@vnshealth.org) o llame al **1-866-986-7691** de lunes – viernes, 8 am – 8 pm, para solicitar ayuda.



## Envíe su formulario del pedido médico de Servicios de asistencia personal dirigida por el consumidor (CDPAS)



Si quien le brinda sus servicios de atención médica a domicilio es una persona que usted conoce, le enviaremos el formulario del pedido médico de Servicios de asistencia personal dirigida por el consumidor (CDPAS) por correo, anualmente.

Debe solicitarle a su proveedor que lo complete, lo firme y nos lo devuelva dentro de los **30 días de la fecha de su 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 el formulario no contiene esta información o si no se devuelve oportunamente, **sus servicios y el pago de su asistente podrían sufrir una demora.**

## ¿Necesita ayuda para recertificar su cobertura de Medicaid?

Sus beneficios de VNS Health MLTC dependen de que mantenga activa su cobertura de Medicaid. Si tiene preguntas acerca de su recertificación o si necesita que alguien le ayude a completar el proceso, **llame a nuestro Equipo de recertificación de Medicaid al 1-877-357-8544, opción 4 (TTY: 711), de lunes – viernes, 9 am – 5 pm.**



# ¡Es hora de sonreír! Ahora es más fácil obtener el cuidado dental que necesita

VNS Health MLTC ahora  **cubre coronas y tratamientos de conducto**  en ciertas circunstancias, para que usted pueda conservar más piezas dentales propias.

Además,  **para realizarse dentaduras postizas e implantes de reemplazo solo deberá contar con una recomendación**  de su dentista para determinar si son necesarios. Así, será más sencillo obtener estos servicios.

## Comuníquese con su dentista para programar estos procedimientos.

Use nuestra herramienta de búsqueda de proveedores en línea en  **[es.vnshealthplans.org/find-a-doctor](https://es.vnshealthplans.org/find-a-doctor)**  para localizar un dentista cercano que pertenezca a la red.

Si tiene preguntas acerca de sus beneficios de odontología, contáctese con nuestra asociada  **Healthplex**  al  **1-866-795-6493 (TTY: 711)** , de lunes – viernes, 8 am – 6 pm.



## Únase al Concejo asesor para miembros

El Concejo asesor para miembros de VNS Health MLTC es su oportunidad para informarnos en qué medida logramos satisfacer sus necesidades. Si le interesa unirse, comuníquese con nosotros desde su cuenta en línea en  **[es.vnshealthplans.org/account](https://es.vnshealthplans.org/account)**  o llame al  **1-888-867-6555 (TTY: 711)** .



## Manténgase saludable con una consulta anual de bienestar

Acuda a su proveedor de atención primaria (PCP) para realizar una consulta anual de bienestar. Es posible que revise sus medicamentos, programe otros exámenes preventivos y le mida la presión arterial, registre su peso y realice otras mediciones para controlar su salud general.

Si necesita ayuda para programar una cita, llame al Equipo de atención médica al  **1-888-867-6555 (TTY: 711)** , de lunes – viernes, 9 am – 5 pm.





¿Tiene alguna pregunta? Consulte su cuenta en línea, cuando desee, en **es.vnshealthplans.org/account** o llámenos al número gratuito **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: **1-888-867-6555**.

Presente una denuncia en línea en: [vnshealth.ethicsspoint.com](https://vnshealth.ethicsspoint.com). Obtenga más información en: [es.vnshealthplans.org/compliance-program](https://es.vnshealthplans.org/compliance-program).

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



### Pollo al estilo Sichuan con verduras salteadas

Deje el menú de ese servicio de comidas a domicilio descansar en un cajón. Este plato clásico es muy fácil de elaborar en casa, y sabe delicioso.

### Ingredientes

- Rocío vegetal antiadherente
- 1 lb de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel o rodajas de lomo, cortadas en cubos de 1 pulgada
- 2 cditas. de almidón de maíz
- 1 cda. de salsa de soya baja en sodio
- 1 cedita. de ajo en pasta o ajo picado
- ¼ de cedita. de ají molido
- ¼ de cedita. de jengibre picado
- 16 onzas de mix de verduras congeladas envasadas para saltear
- ¼ de taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 cdas. de maní crudo picado, sin sal
- 1½ tazas de arroz integral (cocinado según las instrucciones del paquete)

### Instrucciones

1. En una sartén mediana apenas recubierta con rocío antiadherente, coloque el pollo, el almidón de maíz, la salsa de soya, el jengibre, el ajo y el ají molido.
2. Cocine el pollo a fuego medio durante cinco minutos, hasta que ya no queden partes rosadas.
3. Añada las verduras y el caldo a la sartén, reduzca el fuego al mínimo y tape la sartén. Cocine otros 20 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Cubra con los maníes y sírvalo con 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