Noticias para los miembros

Boletín informativo para los miembros de SelectHealth de VNSNY CHOICE

Verano 2019

¡Más recompensas por ser parte de *Steps to a Healthier Life*!

EN ESTA EDICIÓN

2

Infórmese: presión arterial alta

Las visitas de rutina de los niños son importantes

3

En proceso de erradicar la epidemia: una historia exitosa de SelectHealth

Nuevo: ¡más recompensas para usted!

Hemos mejorado nuestro programa *Steps to a Healthier Life* con más recompensas que nunca. Como ya sabe, consultar a su médico y realizarse las pruebas de detección recomendadas son la mejor manera de cuidar su salud. Por eso, creamos *Steps to a Healthier Life*, un programa que registra su progreso de salud y lo recompensa por completar actividades de salud. Entre estas actividades se encuentran tener un recuento de carga viral indetectable* y realizarse pruebas médicas de prevención u otras evaluaciones de salud importantes.

Estas son las novedades de 2019

Gane hasta $400 todos los años por supresión de la carga viral
Los miembros que tienen VIH pueden ganar hasta $100 por trimestre por alcanzar y mantener una carga viral indetectable.

Obtenga aun *más* recompensas por completar actividades de salud
Todos los miembros pueden ganar entre $10 y $25 por completar actividades de salud, como realizarse un control dental o un examen de la vista. Según sus necesidades de salud, puede reunir los requisitos para recibir un total de $500 o más como recompensa por año.

¿Qué sigue ahora?
Como miembro de SelectHealth, se inscribe automáticamente en el programa Steps. Esto significa que es muy probable que ya haya comenzado a ganar recompensas para este año. Le enviaremos más información pronto acerca del funcionamiento del programa: lo recibirá por correo postal, así que esté atento.

* Definida como una carga viral de menos de 200 copias/ml en adultos mayores de 18 años que viven con VIH.

Infórmese: presión arterial alta

¿Qué es la presión arterial alta?
Si tiene presión arterial alta, el corazón hace más esfuerzo para bombear sangre, pero puede que no sienta ningún síntoma. Puede causarle enfermedades cardíacas y renales, lesiones oculares, o incluso accidentes cerebrovasculares.

Una presión arterial saludable está entre 120/80 y 140/90. El estrés, el exceso de sal y algunos medicamentos pueden elevar la presión arterial. Se le diagnostica cuando la presión arterial está por encima de 140/90 varios días seguidos. En estos casos, su médico puede pedir otros análisis para saber si hay signos de enfermedades cardíacas.

Puede prevenir o controlar la presión arterial alta si hace lo siguiente:

- Mantiene una dieta baja en sodio y hace ejercicio con regularidad.
- Duerme lo suficiente y controla el estrés.
- Limita su consumo de alcohol y no fuma.

Si tiene VIH
Las personas con VIH son más propensas a tener presión arterial alta en comparación con aquellas que no tienen el virus; por lo tanto, deben tener en cuenta lo siguiente:

- Contrólese la presión arterial regularmente como parte de su atención de VIH.
- Hable con su médico sobre cómo los medicamentos para el VIH pueden interactuar con otros medicamentos y afectar la presión arterial.

La presión arterial alta implica que quizás deba tomar medicamentos para hacer que vuelva a un rango normal. Si tiene alguna pregunta, hable con su administrador de atención o su médico.

Fuentes: www.aidsmap.com
www.mayoclinic.org

Las visitas de rutina de los niños son importantes

Los expertos de la salud están de acuerdo en que debe llevar a su hijo al pediatra, incluso si está sano, para controlar su desarrollo como parte de la atención médica regular del niño.

Beneficios de las visitas de rutina de los niños:

- **Prevención**—El médico de su hijo le administra vacunas para prevenir enfermedades y le aconseja sobre nutrición y seguridad en el hogar y la escuela.
- **Seguimiento del crecimiento y desarrollo**—Reconocer cambios en la altura y peso en relación con la última visita puede indicar si hay un problema. Analice los hitos físicos, mentales y sociales de su hijo y evalúe si están dentro de los parámetros normales.
- **Planteo de inquietudes**—Mencione cualquier tema que le preocupe. Haga una lista de los temas sobre los que quiere hablar, como el comportamiento, la alimentación y el sueño.

Programa de visitas de rutina de los niños:

- Al nacer y de 3 a 5 días después de nacer.
- A los 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18 y 24 meses.
- Después de los 2 años, el niño debe asistir a una visita de rutina todos los años hasta los 5 años y, después, cada 1 o 2 años hasta los 18 años.

Las visitas de rutina de los niños son importantes para darles un inicio de vida saludable y feliz. ¿Su hijo está al día?

En proceso de erradicar la epidemia: una historia exitosa de SelectHealth

En VNSNY CHOICE SelectHealth, alentamos a nuestros miembros a aceptar la condición de intransmisible=indetectable, haciendo todo lo necesario para que tomen los medicamentos según lo indicado y lleven un estilo de vida saludable (comiendo bien, haciendo ejercicio y sin fumar). Si hacen todo esto, hay muchas probabilidades de que puedan mantener indetectable[1] la carga viral. Así, *no hay riego de que le trasmitan el virus por vía sexual a una persona que no tenga VIH.*

¿Cómo hace SelectHealth para conectarse con miembros difíciles de localizar para ayudarlos a mantenerse saludables? Una forma es a través del equipo de pares de End the Epidemic (ETE)[2]. Creemos que cuando siente que tiene apoyo, puede cuidar mejor su salud y, a su vez, proteger la salud de sus compañeros.

Una historia real

Hace poco, el equipo de pares de ETE de CHOICE SelectHealth se puso en contacto con Jose (no es su nombre real), un hombre heterosexual con una carga viral bastante alta (dentro del rango *detectable*). El equipo descubrió que, como no tenía hogar y consumía drogas, casi nunca iba al médico ni tomaba medicamentos para controlar el VIH.

El equipo de pares de ETE de VNSNY CHOICE SelectHealth se involucró e instruyó de manera individual a Jose sobre temas de salud. Con su ayuda, comenzó a ver a un médico con regularidad y, fundamentalmente, empezó a tomar medicamentos para controlar el VIH.

En 2017, el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades anunció el éxito de la campaña U=U (indetectable[1] es igual a intransmisible). "Si tiene VIH y toma los medicamentos antirretrovirales según lo indicado y, así, alcanza y mantiene [1]indetectable la carga viral (durante al menos 6 meses), no hay riesgo de que le transmitan el virus por vía sexual a una pareja VIH negativa".

El equipo de ETE le recomendó lugares en los que podía obtener ayuda con respecto al consumo de drogas y sus sentimientos de tristeza, y también se esforzó por conseguirle una vivienda. La vida de Jose cambió de forma positiva: ahora es indetectable y tiene más control sobre su salud.

[1]Definida como una carga viral de menos de 200 copias/ml en adultos mayores de 18 años que tienen VIH.
[2]Estos servicios no son un beneficio regular del plan.

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 a causa de su raza, religión, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, identidad de género ni expresión de género.

Permita que escuchen su voz: únase al Comité Asesor de Miembros (MAC) de SelectHealth

Las reuniones del MAC son encuentros informales en los que puede compartir una comida y hablar con otros miembros de SelectHealth y con el personal de VNSNY CHOICE sobre cómo satisface sus necesidades su plan de salud. Respetamos su punto de vista y opiniones personales y nos interesa escuchar lo que está funcionando y cómo podemos hacer para que funcione aún mejor. ¡Únase a la próxima reunión del MAC de SelectHealth y comparta sus experiencias con nosotros! Nos gustaría saber cómo podemos mejorar. Incluso le brindaremos transporte para asistir a la reunión. Llame a Servicios para los miembros para obtener información.

¡Marque su calendario!

Miércoles, 18 de septiembre
Día Nacional de Concientización sobre el VIH/SIDA y el Envejecimiento
El 18 de septiembre es la conmemoración anual del Día Nacional de Concientización sobre el VIH/SIDA y el Envejecimiento (NHAAAD), que da a conocer los desafíos que la población de edad avanzada debe enfrentar en relación con el VIH/SIDA.
Para obtener más información, visite www.hiv.gov/events/awareness-days/aging

Viernes, 27 de septiembre
Día Nacional de Concientización sobre el VIH/SIDA en Hombres Homosexuales
El 27 de septiembre es la conmemoración anual del Día Nacional de Concientización sobre el VIH/SIDA en Hombres Homosexuales, que se centra en el impacto que tiene el VIH/SIDA en hombres homosexuales y bisexuales.
Para más información, visite www.gmhc.org

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 una 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 8 y 10 minutos).
- Agregue sal y pimienta a gusto y queso parmesano (opcional).

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.
Obtenga más información en: vnsnychoice.org/for-our-members/member-rights/compliance-program.

Servicios para los miembros
1-866-469-7774 (TTY: 711)
De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m.
www.vnsnychoice.org

VISITING NURSE SERVICE OF NEW YORK | VNSNY CHOICE℠ Health Plans