



CHOICE
Health Plans

Noticias para los miembros

Boletín informativo para los miembros de VNSNY CHOICE SelectHealth Invierno de 2019



Foto de archivo. Con modelos posando.

EN ESTA EDICIÓN

2

Hágase pruebas, por su salud y la de los demás

3

Deseche de manera segura los medicamentos que no necesite

Si es víctima de violencia doméstica...

Cómo mantenerse saludable si tiene asma

El asma es una enfermedad pulmonar que causa sibilancias, tos y dificultad para respirar. Los síntomas podrían desencadenarse solo en ocasiones, pero si se los ignora, pueden causar un ataque grave e incluso potencialmente mortal.

¿Qué causa un ataque de asma?

Los desencadenantes frecuentes del asma son resfriados o alergias. Saber cuál es la causa de los síntomas del asma es un paso importante para poder controlarlos.

El asma es una afección manejable, por lo cual usted puede llevar una vida normal y saludable. No obstante, hasta el 70 % de las personas con asma toman sus medicamentos de manera incorrecta. Estas son las razones principales:

- Deja de tomar los medicamentos porque se siente bien (no presenta síntomas).
- Los inhaladores pueden ser engañosos, según el tipo, y podría darse por vencido si lo confunden o le parece que no están funcionando.
- Algunos medicamentos para el asma pueden causar efectos secundarios.

Cómo vivir bien si tiene asma

- Elabore un plan de acción para el tratamiento del asma junto con su médico que le indique qué hacer para prevenir y tratar los síntomas del asma. Practique el uso del inhalador con un proveedor de atención médica, especialmente si tiene más de un tipo de dispositivo.
- Obtenga información sobre cómo los medicamentos para el asma pueden verse afectados por otros medicamentos que esté tomando y qué hacer al respecto.
- Vacúnese contra la gripe todos los años y hable con su médico sobre cuál es la vacuna contra la neumonía adecuada para usted.
- Si tiene inquietudes sobre su afección, analícelas con su médico o administrador de atención. Si nota que los síntomas están empeorando, no espere para visitar a su médico.

La American Lung Association ofrece recursos que podrían ser útiles. Visite la página web de la American Lung Association para obtener detalles.

Fuentes: <https://getastmahelp.org/refer-to-specialist.aspx>
<https://getastmahelp.org/refer-to-specialist.aspx>
<https://www.lung.org/lung-health-and-diseases/>

Hágase pruebas, por su salud y la de los demás

¿Sabía que...?

- Usted puede tener una infección de transmisión sexual (ITS) incluso si se siente sano y no presenta síntomas.
- Puede contagiarse una ITS a través del sexo vaginal, anal u oral.
- Hacerse un examen es la única forma de saber si tiene una ITS. Su médico puede pedirle exámenes de orina, garganta o ano para diagnosticar una ITS.
- Si las ITS no se tratan, pueden dañarle la visión, la audición, el cerebro o el corazón y provocar infertilidad.

Consejos de prevención

- El uso habitual de preservativos puede prevenir todas las ITS durante el sexo vaginal, anal y oral.
- Tenga en cuenta la profilaxis de preexposición (PrEP) para prevenir el VIH. La PrEP es una píldora que se toma una vez al día para reducir el riesgo de contraer una infección por el VIH. Hable con su médico sobre la PrEP.
- Obtenga la profilaxis de posexposición (PEP) de emergencia si estuvo expuesto al VIH. La PEP puede detener la infección por el VIH si se empieza a tomar dentro de las 36 horas pero no más de 72 horas después de la exposición. Si piensa que estuvo expuesto, llame a la Línea directa NYC PEP al (844) 3-PEPNYC (844-373-7692). Los operadores están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana y pueden proveerle las mejores pautas disponibles.
- Vacúnese. Algunas ITS pueden prevenirse con una vacuna, como es el caso del virus del papiloma humano (VPH) y las hepatitis A y B.

Cura o tratamiento

Las ITS causadas por bacterias (clamidia, gonorrea, sífilis) pueden curarse con antibióticos. Las ITS causadas por virus (VPH, herpes genital, VIH) no tienen cura pero pueden tratarse bien con medicamentos antivíricos.

Obtención de tratamiento

Hable con su médico de atención primaria o administrador de atención para obtener tratamiento. Las clínicas de bienestar sexual del Departamento de Salud de la ciudad de Nueva York ofrecen servicios gratuitos o de bajo costo para el análisis de detección, el tratamiento y la prevención de ITS. Toda persona mayor de 12 años sexualmente activa puede y debe hacerse un examen incluso si no presenta síntomas, independientemente de su estado migratorio. No es necesario tener una cita ni el consentimiento de los padres.

Ingrese a nyc.gov/site/doh/services/allclinics.page para consultar las clínicas cercanas a usted.



Foto de archivo. Con modelos posando.

Protéjase contra la gripe y la neumonía

Vacúnese contra la gripe todos los años. Se necesita una vacuna contra la gripe cada año ya que el virus de la enfermedad muta constantemente. Recuerde que la vacuna contra la gripe tarda 2 semanas en darle protección total, así que obtenga la suya hoy mismo.

Vacúnese contra la neumonía una vez y obtenga protección de por vida. Si tiene al menos 65 años de edad, debe vacunarse contra la neumonía. Hable con su médico sobre qué vacuna es la adecuada para usted. Recuerde que puede vacunarse contra la gripe y contra la neumonía al mismo tiempo.

Para obtener más información, comuníquese con Servicios para los miembros llamando al 1-866-469-7774 (TTY: 711) de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 6:00 p. m.



Deseche de manera segura los medicamentos que no necesite

La mejor forma y la más fácil de desechar medicamentos viejos que no necesita es llevarlos a su farmacia local. Busque el buzón de entregas cerca del mostrador de la farmacia. Si la farmacia no tiene uno, pregúntele al farmacéutico dónde queda el buzón más cercano.



Para obtener una lista completa de los sitios de entrega más cercanos al lugar donde vive, ingrese a la página web de la División de Control de Desvíos del Departamento de Justicia en deadiversion.usdoj.gov/pubdispsearch. Ingrese su código postal para obtener una lista de lugares cercanos.

Durante la primavera y el otoño, puede participar en los días nacionales de devolución de medicamentos (en abril y octubre). Obtenga más información en la página web de la División de Control de Desvíos del Departamento de Justicia.

¡Ayúdenos a servirle mejor!

Desde ahora hasta enero de 2020, podríamos pedirle que complete una encuesta sobre VNSNY CHOICE SelectHealth. Esta es completamente anónima y representa una oportunidad para informarnos si está satisfecho con su plan de salud. La encuesta se llevará a cabo por correo y por teléfono, y estará a cargo de Datastat, Inc. en representación del Departamento de Salud del estado de Nueva York. Tómese su tiempo para completar la encuesta. Valoramos sus comentarios.

¡Gracias por ayudarnos a ser mejores!

Si es víctima de violencia doméstica...

La violencia doméstica sucede cuando su cónyuge, concubino o pareja le provoca daño físico y miedo. Esta puede incluir maltrato sexual, amenazas, acoso y abuso emocional. La violencia doméstica afecta a personas de todas las razas, edades, orientaciones sexuales, ingresos y niveles de educación. Sepa que no es su culpa.

Puede llamar a la **Línea directa nacional contra la violencia doméstica al 1-800-799-SAFE (7233)** las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las llamadas son gratuitas y confidenciales, y el servicio se ofrece en más de 200 idiomas.

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.



Día Mundial de la Lucha contra el Sida de 2019

En el 2019 se celebra el 31.º aniversario del Día Mundial de la Lucha contra el Sida, a través del cual se exige una mayor concientización sobre el VIH/sida. El tema de este año es **“Las comunidades marcan la diferencia”**.

Participe de un evento especial, **SelectHealth Rocks New York**, para celebrar el Día Mundial de la Lucha contra el Sida, cuya proclamación del evento estará a cargo de **Eric L. Adams, presidente** del distrito de Brooklyn.

Detalles del evento:

Lugar: Brooklyn Borough Hall
209 Joralemon Street Brooklyn, NY 11201
Fecha: martes 26 de noviembre
Hora: 11:00 a. m. a 3:00 p. m.

Avísenos que asistirá. ¡Lleve a un amigo! Confirme su asistencia enviando un correo electrónico a SelectHealthevent@vnsny.org



Coles de Bruselas a la parmesana gratinadas al horno

Ingredientes

- 1½ lb de coles de Bruselas (recortadas y cortadas por la mitad)
- 2 cdas. de aceite de oliva
- ½ taza de queso parmesano
- 1 cdta. de ajo en polvo o dos dientes de ajo fresco
- ½ cdta. de sal
- ¼ cdta. de pimienta

Instrucciones

- Precalentar el horno a 425 grados. Rociar ligeramente una bandeja para horno con rocío vegetal.
- Recortar las coles de Bruselas y cortarlas por la mitad.
- En un tazón, mezclar las coles de Bruselas con el aceite de oliva, el ajo, la sal, la pimienta y el queso parmesano.
- Revolver bien para que las coles estén cubiertas de manera uniforme.
- Desparramarlas en la bandeja para horno en una capa pareja.
- Cocinar entre 16 y 18 minutos.
- Rociar con un poco más de aceite de oliva y agregar más queso parmesano.
- Servir de inmediato.

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



¿Está al día con sus análisis y pruebas de detección?

Este es un buen momento para tachar de su lista los análisis y las pruebas de detección que ya se hizo y programar los que le faltan. ¡Aún hay tiempo! Traiga esta lista de verificación a su próxima visita al médico.

Lista de verificación médica de fin de año

- Exploración física:** Contrólese la presión arterial, los niveles de colesterol, la estatura, el peso, el índice de masa corporal y su estado de salud en general.
- Vacunas:** Vacúnese contra la gripe todos los años.
- Colonoscopia:** Hágase una colonoscopia (una prueba para detectar el cáncer de colon) cada 10 años a partir de los 50 años de edad.
- Prueba de control de glucosa en sangre:** Hágase una prueba de control de glucosa en sangre cada 3 años o con mayor frecuencia si tiene diabetes, presión arterial alta, alguna enfermedad cardíaca o sobrepeso.
- Examen de la vista:** Hágase pruebas de detección para enfermedades oculares frecuentes que podrían causar ceguera.
- Prueba de audición:** Hágase una prueba de audición si tiene problemas para oír.
- Examen dental:** Hágase controles dentales para detectar signos tempranos de problemas de salud bucal y pérdida ósea.
- Prueba de anticuerpos de la hepatitis C:** Hágase una prueba de detección para la hepatitis C, la cual puede causar daño hepático. Hágase la prueba en los siguientes casos:
 - Si nació entre 1945 y 1965.
 - Si se inyectó drogas, aunque sea una vez.
 - Si tiene una enfermedad hepática crónica y VIH o sida.
 - Si recibió donaciones de sangre u órganos antes de 1992.
- Mamografía:** Para las mujeres, el riesgo de presentar cáncer de mama aumenta con la edad. Hágase una mamografía cada 1 o 2 años, generalmente a partir de los 50 años de edad.
- Salud de la próstata:** A partir de los 50 años de edad, los hombres deben hacerse exámenes anuales de próstata para detectar signos de cáncer o agrandamiento de la próstata.

Consulte con su médico de atención primaria cuáles de estas pruebas y exámenes son los adecuados para usted.

CONSEJOS PARA AYUDARLE A DEJAR DE FUMAR

Haga una lista de las razones para dejar de fumar

¿Quiere sentirse más saludable? ¿Quiere ahorrar dinero? ¿Quiere dejar de exponer a su familia y amigos al humo de segunda mano?

Sea cual sea el motivo, anótelo y manténgalo en un lugar donde lo verá, como en la puerta del refrigerador o el espejo del baño. Esto le recordará el motivo por el que deja de fumar cuando tenga la tentación de hacerlo.

Establezca objetivos realizables

Establezca una fecha realista para dejar de fumar, limite el cigarrillo a determinados momentos o lugares, o reduzca la cantidad que fuma cada día. Estos pasos pueden marcar una gran diferencia.

Reciba ayuda

- Dígale a alguien cercano que intenta dejar de fumar. Pídale su apoyo y aliento.
- Hable con su médico de atención primaria sobre los diferentes medicamentos que pueden ayudarle a dejar de fumar. Pregunte cuál es el indicado para usted.
- Hable con un asesor para dejar de fumar de la Línea para fumadores del estado de Nueva York, 1-866-NY-QUITS. Es gratuita y confidencial.

Herramientas de ayuda

Si tiene la tentación de encender un cigarrillo, trate de hacer algo para distraerse, como beber un vaso de agua fría, salir a caminar, masticar una zanahoria, un mondadientes, paja o un caramelo sin azúcar. O vaya a un lugar donde esté prohibido fumar, como el cine o un café. Dejar de fumar no es fácil. Así que, si fuma un cigarrillo, no se desaliente. Todavía puede lograrlo y lo hará, cuando esté listo.

Para obtener más información, llame al:
1-866-469-7774 (TTY: 711)
De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m.
O visite vnsnychoice.org/selecthealth.

¿Cuándo verá los resultados?



Fuente: www.cancer.org



CHOICESM
Health Plans
SelectHealth