

# Noticias para miembros



## Es hora de IR a su Médico de atención primaria (PCP)

Muchos proveedores están abriendo sus consultorios para recibir visitas presenciales. Tómese un momento ahora para llamar a su PCP. Averigüe si pueden darle una cita presencial y qué medidas de seguridad se están implementando. Las visitas **presenciales** son necesarias para controlar afecciones como la diabetes, la presión arterial alta, el asma, el estado del VIH y para analizar si sus medicamentos siguen dándole buenos resultados. Las personas infectadas por el VIH deben realizarse un análisis de laboratorio de concentración vírica para confirmar que sigue siendo indetectable. Mientras la concentración vírica sea menor a 200 copias/ml, su riesgo de contagiar el VIH por medio de las relaciones sexuales es insignificante.

**Tómese un momento ahora mismo para programar una cita presencial con su PCP.** A partir de esta publicación, es seguro asistir a una visita presencial con su PCP. El contagio de la COVID-19 está disminuyendo en Nueva York, y se espera que todos los consultorios médicos sigan la orientación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) al preparar el lugar laboral para la COVID-19.

Es importante recibir y analizar los resultados de estos análisis y pruebas de detección, los cuales son parte del programa de recompensas Steps to a Healthier Life, según lo recomendado por su PCP:

- Hemoglobina A1c: valor promedio de azúcar en sangre durante los últimos 3 meses
- Presión arterial
- Espirometría (evaluación de su respiración)
- Pruebas de detección de cáncer, incluido el cáncer de mama y de colon
- Concentración vírica
- Exámenes dentales y de la vista
- Análisis para detectar enfermedades de transmisión sexual (ETS)
- Vacuna contra la gripe

Fotografía de modelo.

## EN ESTA EDICIÓN

- 2 • Ganarle a la adicción a los opioides
- Descubra Nueva York virtualmente
- 3 • Más beneficios para los miembros de SelectHealth
- 4 • Profilaxis de preexposición (PrEP) para prevenir el VIH y fomentar la salud sexual
- SelectHealth presenta la Fuerza laboral transgénero

## Protégase y vacúnese contra la gripe

Este año es todavía más importante que se vacune contra la gripe, ya que la COVID-19 se sigue propagando. Todavía no hay una vacuna aprobada contra la COVID-19. Vacunarse contra la gripe puede disminuir su riesgo de lidiar con la gripe y la COVID-19.

La gripe cambia todos los años, por lo que necesita una vacuna actualizada, la cual tarda 2 semanas en hacerle efecto. La vacuna contra la gripe está disponible dentro de su plan SelectHealth.

Para obtener más información, llame a Servicios para los miembros al 1-866-469-7774, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m.

## Ganarle a la adicción a los opioides

Los opioides son medicamentos que alivian el dolor, como el que puede tener después de una cirugía menor, una lesión o por una enfermedad crónica. Tomarlos luego de la desaparición del dolor puede provocarle una dependencia física y emocional del medicamento.

Una sobredosis sucede cuando hay muchos medicamentos en el cuerpo y estos provocan que la persona quede inconsciente, ya que los opioides limitan el oxígeno y la capacidad para respirar.

**Los signos de una sobredosis son los siguientes:**

- Respiración lenta o falta de respiración
- Estado adormecido e inconsciente
- Uñas y labios azulados o violáceos

### Una opción para emergencias

**Narcan** es un medicamento para emergencias que puede revertir una sobredosis y que está disponible sin receta. Se recomienda enfáticamente que evite tomar Narcan si está solo. Los efectos del Narcan son temporales y debe hacerse un seguimiento mediante el tratamiento de emergencia. Hable con su médico, farmacéutico o administrador de atención para determinar si es adecuado tomar Narcan en su caso y cuál es la mejor forma para hacerlo. Recuerde que en todos los casos de posible sobredosis, debe llamar al 911, haya o no tomado Narcan.

Para ganarle a la adicción, intente controlar el dolor sin tomar opioides y seguir las indicaciones del médico con precisión en cuanto a la dosis



Foto de archivo. Con modelo posando.

y la duración. Guarde sus medicamentos bajo llave en un gabinete y deséchelos correctamente. Para obtener más información sobre cómo desechar medicamentos, visite [www.dec.ny.gov/chemical/67720.html](http://www.dec.ny.gov/chemical/67720.html).

### Ayuda disponible

- **El Tratamiento asistido con medicación** puede ayudarle a dejar los opioides de manera segura. Para obtener más información, visite [www.samhsa.gov/medication-assisted-treatment](http://www.samhsa.gov/medication-assisted-treatment).
- Llame a **NYS Hopeline al 877-846-7369 o mande un mensaje de texto al 467369** para recibir ayuda confidencial y de manera gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Su plan SelectHealth ofrece servicios de salud del comportamiento y ayuda para combatir las adicciones. Consulte el Manual para los miembros en [www.vnsnychoice.org/member-handbook-sh](http://www.vnsnychoice.org/member-handbook-sh), llame a Beacon Health Behavioral Services al 855-735-6098 o comuníquese con Servicios para los miembros para obtener ayuda.

**Fuente:** [oasas.ny.gov/prevent-overdose](http://oasas.ny.gov/prevent-overdose)

## Descubra Nueva York virtualmente

Los neoyorquinos están enfrentando los desafíos de vivir en un mundo con COVID-19. Por esto, durante el verano de 2020, disfrutar de la ciudad es muy diferente de como era antes.

### La diversión virtual es real

Afortunadamente, puede disfrutar Nueva York, desde las Adirondacks hasta el Museo y Memorial del 11-S, a través de su computadora, tableta o teléfono inteligente. Siéntase "como si estuviera allí" haciendo estos paseos virtuales: [www.nycgo.com/virtual-nyc/](http://www.nycgo.com/virtual-nyc/).



## Más beneficios para los miembros de SelectHealth

Actualizaciones de los beneficios y el plan*	Fecha de entrada en vigencia	Resumen
<b>Servicios adicionales de salud del comportamiento</b> (para niños y menores de 21 años)	7/1/19	<b>La Office of Alcoholism and Substance Abuse Services (OASAS)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Servicios hospitalarios para pacientes ambulatorios, incluidos el tratamiento clínico, de rehabilitación y para opioides</li> <li>✓ Servicios de rehabilitación para pacientes internados por dependencia de sustancias químicas</li> </ul> <b>Servicios de tratamiento y apoyo para niños y familias (CFTSS)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rehabilitación psicosocial, servicios comunitarios de psiquiatría y apoyo familiar</li> </ul>
<b>Servicios para niños basados en la comunidad y en el hogar</b> (para niños y menores de 21 años)**	10/1/19	<b>Ayuda adicional para niños con necesidades médicas complejas, de desarrollo o de salud del comportamiento, como:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Habilitación de día y en la comunidad</li> <li>✓ Servicios prevocacionales y de empleo (desde los 14 años)</li> <li>✓ Cuidados paliativos y de relevo</li> <li>✓ Adaptaciones del entorno y del vehículo</li> </ul>
<b>Servicios para la infertilidad</b> (para miembros entre 21 y 44 años)	10/1/19	El plan cubre algunos medicamentos para la infertilidad, con un límite de 3 ciclos de tratamiento de por vida.
<b>Expansión a Nassau y Westchester</b>	12/1/19	Las personas que residen en estos dos condados ya pueden inscribirse en el plan SelectHealth.
<b>CFTSS adicional</b> (para niños y menores de 21 años)	1/1/20	<b>Apoyo y capacitación de pares para jóvenes de un defensor acreditado de pares para jóvenes o un defensor certificado de pares para recuperación quien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ayudará a los miembros a manejar los desafíos de salud para hacer la transición al sistema de salud para adultos.</li> </ul> <b>Intervención en caso de crisis para:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ayudar en una crisis mediante planes a fin de minimizar la crisis y prevenir episodios futuros.</li> </ul>
<b>National Diabetes Prevention Program (NDPP)</b>	2/1/20	El NDPP incluye 22 sesiones grupales de capacitación (12 meses) para ayudar a los miembros en riesgo de padecer diabetes tipo 2 enseñándoles a comer saludablemente y a hacer ejercicios.
<b>Cambio en el copago máximo de farmacia</b> (todos los miembros)	4/1/20	El copago máximo es de \$50 por trimestre. Se reestablece cada trimestre, independientemente del monto que haya pagado el trimestre anterior.

\* Los servicios mencionados en esta tabla son un resumen. Para ver una lista completa de todos los servicios, consulte el manual para los miembros.

\*\* Los beneficios se aplican a los miembros que tienen la exención de HCBS, la cual permite que Medicaid pague algunos servicios no proporcionados normalmente a través de Medicaid en todos los condados y distritos de la ciudad de Nueva York.

VNSNY CHOICE cumple con las leyes federales de derechos civiles. VNSNY CHOICE no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por motivos de raza, religión, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, identidad de género ni expresión de género.

## para miembros Anagrama

Use la pista y ordene estas palabras del Boletín informativo de verano.

1. PEPr \_\_\_\_\_  
Pista: una píldora que ayuda a prevenir la infección por el VIH.
2. miapande \_\_\_\_\_  
Pista: una crisis sanitaria mundial.
3. dieoopi \_\_\_\_\_  
Pista: medicamento fuerte para el dolor.
4. rupeba ed ccióetned \_\_\_\_\_  
Pista: pruebas para que se mantenga saludable.
5. sobenficei \_\_\_\_\_  
Pista: cobertura de seguro médico.
6. traíesropime \_\_\_\_\_  
Pista: una prueba para evaluar su respiración.

Respuestas: 1. PrEP 2. Pandemia 3. Opioide 4. Prueba de detección 5. Beneficios 6. Espirometría

## PrEP para prevenir el VIH y fomentar la salud sexual

Si no está infectado por el VIH, la **PrEP** es una píldora segura para todos los días que lo protege contra el VIH. Es una herramienta poderosa para ayudar a terminar con la epidemia del VIH y ayudarlo a tener el control de su salud sexual. Los estudios indican que la PrEP es segura, y no se informaron efectos secundarios graves. Hable con su médico para determinar si empezar a tomar la PrEP es adecuado en su caso. La mayoría de los planes de seguro médico cubren la PrEP, incluido SelectHealth.

### Fuente:

[health.ny.gov/publications/9930.pdf](https://health.ny.gov/publications/9930.pdf)

SelectHealth  
presenta la  
Fuerza laboral  
transgénero

SelectHealth está comprometido a mejorar la calidad y el acceso a los servicios de atención médica disponibles para los miembros transgénero, de género no conforme y de género no binario. Estamos contentos de presentar la **Fuerza laboral transgénero**, la cual tiene el objetivo de empoderar a las personas con experiencia de transgénero y aumentar la concientización mediante una acción organizacional y comunitaria. Nuestra visión a largo plazo es proporcionar la mejor coordinación de los servicios de atención médica y el mejor acceso a estos para los miembros en todas nuestras áreas de servicio.

Para obtener más información o para participar, comuníquese con **Servicios para los miembros** y pregunte cómo puede participar en nuestra Fuerza laboral transgénero.

## Si algo no parece estar bien, cuéntenos.

SelectHealth 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 cumplimiento de VNSNY CHOICE: 1-888-634-1558. Presente una denuncia en línea en: [vnsny.ethicspoint.com](https://vnsny.ethicspoint.com). Obtenga más información en: [vnsnychoice.org/for-our-members/member-rights/compliance-program](https://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.

[SelectHealthNY.org/member](https://SelectHealthNY.org/member)

Bandera del Orgullo "Progreso" de Daniel Quasar  
(quasar.digital LLC)



Select  
HEALTH  
VNSNY CHOICE