

# Noticias para miembros



## SelectHealth: una vía de acceso a la atención que necesita

El 2020 ha sido un año difícil a causa del miedo a la COVID-19 y del malestar social, que han afectado considerablemente a la mayoría de las personas. Sabemos que para muchos miembros de SelectHealth, estas dificultades solo se suman a una lista larga de desafíos persistentes. Muchos no siempre pudieron obtener la atención médica que necesitaban y merecían debido a su raza, orientación sexual, preferencias de género o el lugar donde viven.

**Estas son algunas de las formas en las que SelectHealth está trabajando para ayudar a conectar a los miembros con la atención que necesitan:**

**Terminemos con la epidemia (ETE):** miembro activo en la lucha contra la epidemia del sida, SelectHealth utiliza los fondos de ETE para mejorar el acceso a la atención en comunidades de pocos recursos. El director de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), Robert R. Redfield, MD, expresa con respecto a este programa: "Si bien los avances científicos tienen un gran alcance, no venceremos esta epidemia, a menos que nos comprometamos a abordar las discrepancias, sin duda, evidentes en materia de salud en lo que respecta a la epidemia del sida. Esta financiación ayudará a las comunidades a abordar las brechas de larga data respecto del acceso equitativo a los avances relacionados con el VIH".

**Reuniones del Comité Asesor de Miembros (MAC):** sabemos que no podemos abordar sus necesidades sin escuchar su opinión directamente. Por ese motivo, lo invitamos a asistir a la reunión del MAC, en la que puede comunicarnos lo que estamos haciendo bien y cómo podemos ayudarlo a mejorar.

## EN ESTA EDICIÓN

- 2 SelectHealth apoya a los miembros transgénero
- 3 Sume los exámenes de infecciones de transmisión sexual (ITS) a su programa para mantenerse saludable
- 4 Receta de sopa de vegetales saludable

**Asociados de la comunidad:** nos asociamos con organizaciones como The Alliance for Positive Change para ofrecer a los miembros alternativas para obtener apoyo médico y de salud conductual.

**Este año ha sido particularmente difícil cuidar de su salud. Nuestro programa Steps to a Healthier Life (Steps)** recompensa sus esfuerzos por mantenerse saludable. Así que, cuando participe en un programa para dejar de fumar, consulte a su dentista o a su oftalmólogo y se realice los exámenes de detección del cáncer, obtendrá tarjetas de regalo de Visa. (Visite [selecthealthny.org/steps](https://selecthealthny.org/steps) para obtener más información).

Si necesita ayuda con cualquiera de los recursos mencionados arriba, llame a Servicios para los miembros al 1-866-469-7774 (TTY: 711).

## SelectHealth apoya a los miembros transgénero

SelectHealth está comprometido a prestar asistencia, educar y ofrecer servicios personalizados a las personas transgénero de Nueva York.

Nosotros:

- Estamos felices de **conocerlo**.
- Estamos aquí para ayudarlo a **comprender** su cobertura de atención médica.
- Estamos listos para **remitirlo** a servicios de apoyo a la comunidad a través de nuestro equipo de extensión.
- Estamos aquí para **hacer un seguimiento** a fin de asegurarnos de que siga avanzando para lograr el bienestar.
- Estamos en su **comunidad**. Busque las mesas de SelectHealth, a cargo de especialistas dedicados a la extensión, que ofrecen información educativa y servicios de apoyo a todas las personas interesadas.
- Un plan que lo acompaña durante el **proceso de afirmación de género**, que incluye la cirugía y el tratamiento postoperatorio de los proveedores de Gender Affirmation Program (GAP) de VNSNY.



## TransAction Taskforce: concretando ideas

Recientemente, CHOICE creó **TransAction Taskforce** como una manera nueva de seguir ayudando a los miembros transgénero a obtener la atención médica y los servicios de apoyo que necesitan. El grupo especial trabaja con especialistas de extensión y expertos en mercadotecnia y productos de CHOICE, así como con miembros de la comunidad transgénero.

SelectHealth se asocia a organizaciones comunitarias con el objetivo de informar a las personas necesitadas de los recursos disponibles para ayudarlas. Un ejemplo es la labor que llevamos a cabo con **FACES NY**, una organización que ofrece educación, servicios de extensión, apoyo y vivienda.

Las alianzas comunitarias permiten que SelectHealth llegue a personas que pueden prosperar con nuestra ayuda.

Los miembros pueden llamar a SelectHealth al 1-866-469-7774 (TTY: 711) o visitar **SelectHealthNY.org** para obtener más información.

**Fuente:** [facesny.org/](https://facesny.org/)

## Cuidado de su salud durante una crisis médica

La COVID-19, junto con la temporada de gripe, plantea una emergencia sanitaria **grave**.

**Este año es muy importante que se vacune contra la gripe para proteger su salud y la de quienes lo rodean.**

Los síntomas de la COVID-19 y la gripe son muy similares, entre ellos, fiebre, dolores corporales, tos y dificultad para respirar. Si se contagia de ambas al mismo tiempo, puede enfermarse gravemente y necesitar hospitalización.

**Cuídese de las siguientes maneras:**

- Use una mascarilla y lávese las manos con frecuencia.
- **Aplíquese la vacuna contra la gripe.**

La vacuna contra la gripe está disponible sin costo para usted. Para obtener ayuda a fin de encontrar un lugar para colocarse la vacuna cerca de su domicilio, 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.



## Sume los exámenes de infecciones de transmisión sexual (ITS) a su programa para mantenerse saludable

### Lo que necesita saber

- Puede tener una ITS, incluso si se siente bien y no tiene síntomas.
- Puede contagiarse una ITS por contacto sexual vaginal, anal u oral.
- Hacerse un examen es la única forma de saber si tiene una ITS.
- Su médico puede pedirle exámenes de orina, anales o de la garganta para diagnosticar una ITS.
- Si las ITS no se tratan, pueden causarle daños en la vista, la audición, el cerebro o el corazón y provocar infertilidad.
- La clamidia, la gonorrea y la sífilis pueden curarse con antibióticos.
- El VIH, el PVH y los herpes genitales no pueden curarse, pero pueden controlarse bien con antiviricos.

El objetivo es que los exámenes de ITS se vuelvan parte de su rutina anual para mantenerse saludable. Sea el mejor defensor de sus intereses y hable sobre los exámenes de ITS con su médico.

**Fuente:** [gettested.cdc.gov/search\\_results](http://gettested.cdc.gov/search_results)

## AIDS Institute de New York State Department of Health ¡Elija al equipo de SelectHealth!

AIDS Institute invitó al equipo de SelectHealth a participar en una charla en su cumbre virtual de 2020 "Terminemos con la epidemia (ETE)", llevada a cabo durante los eventos del Día Mundial del SIDA (del 1 al 3 de diciembre). El tema de 2020 fue "La historia de Terminemos con la epidemia: pasado, presente y futuro". El equipo compartió historias que demostraban que, con el apoyo adecuado, la vida de las personas puede mejorar, incluso ante muchas adversidades.

**Fuente:** [engagenyc.org/mpowerments-events/2020/ete-summit](http://engagenyc.org/mpowerments-events/2020/ete-summit)

AIDS Institute se dedica a erradicar el VIH y a mejorar la salud de las personas que viven con el VIH y el sida, así como a mejorar la vida de la comunidad LGBTQ.

## CHOICE da la bienvenida a la Junta a Mark Godfrey: un verdadero defensor de los miembros de SelectHealth

Hace muy poco, la Junta de Directores de CHOICE dio la bienvenida al miembro de SelectHealth, Mark Godfrey. Mark ha defendido las necesidades de las personas que viven con el VIH, las personas sin hogar y las personas transgénero, y trabaja de manera personalizada en las comunidades donde viven las personas en riesgo.

Estamos felices de contar con Mark para que nos ayude a tomar las mejores decisiones en cuanto al plan, teniendo en cuenta sus necesidades.

**Hany Abdelaal**, médico osteópata, Presidente de VNSNY CHOICE Health Plans, destaca lo siguiente:

"Cuidar de las poblaciones vulnerables y corregir las disparidades raciales siempre ha sido parte de la misión de VNSNY. Las opiniones de Mark están en consonancia con los objetivos respecto de la calidad y la diversidad en los que nos centramos"

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.



## Sopa de vegetales casera y saludable

Esta sopa de vegetales se prepara fácil y rápidamente, pero tiene el sabor de la sopa que se cocina a fuego lento durante horas. Rinde 6 porciones.

### Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva o vegetal
- 1 cebolla y 1 zucchini medianos y 4 zanahorias medianas (en cubos)
- 2 tallos de apio (en cubos)
- 1 diente de ajo (picado)
- 1 cucharadita de tomillo seco
- ½ cucharadita de sal y ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 lata de 14 onzas de tomates en cubos
- 4 tazas de caldo vegetal o de pollo
- 1 ½ taza (lata de 14 onzas) de frijoles (alubias, judías, negros o pintos)
- ½ taza de perejil picado o 1 cucharadita de perejil deshidratado
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto

### Instrucciones

1. En una olla grande, caliente aceite de oliva/vegetal a fuego medio.
2. Agregue la cebolla, las zanahorias y el apio, y cocínelos hasta que se ablanden durante unos 5 minutos.
3. Añada el zucchini, el ajo, el tomillo, la sal y la pimienta negra, y cocínelos durante 1 minuto.
4. Incorpore los tomates, el caldo y los frijoles. Deje que la mezcla hierva sin cubrir hasta que el zucchini esté tierno durante unos 5 minutos.
5. Agregue el perejil y hierva durante 1 minuto más.
6. Retire del fuego y añada el vinagre de vino tinto. ¡DISFRUTE!

¿Ha visto SU nueva página web de SelectHealth?

Nos complace presentar la página web nueva de SelectHealth, fácil de navegar, de colores vivos y con fotos interesantes de personas como usted. La página web le permite obtener información sobre su cobertura, encontrar médicos y especialistas, y buscar servicios de apoyo fácilmente. Puede acceder mediante un dispositivo móvil o una computadora y obtener información dondequiera que esté.

Para conocer la página web diríjase a [SelectHealthNY.org](https://www.selecthealthny.org).

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

SelectHealth está comprometido a descubrir y a 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](https://www.vnsny.ethicspoint.com). Obtenga más información en <https://www.vnsnychoice.org/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://www.selecthealthny.org/member)

Bandera del orgullo gay "Progreso" de Daniel Quasar ([quasar.digital](https://www.quasar.digital) LLC)



Select  
HEALTH  
VNSNY CHOICE

## Las vacunas son importantes a cualquier edad.

Vacunarse es una tarea de toda la vida, que protege la vida. No se vaya del consultorio de su proveedor de atención médica sin asegurarse de que tenga todas las vacunas que necesita.



Este es un resumen de las vacunas que puede necesitar para proteger su salud si vive con VIH. Hable con su médico sobre las que son adecuadas para usted. Lleve esta lista a su próxima visita al consultorio como una referencia práctica.

- ✓ **Gripe**
- ✓ **Hepatitis A y B**
- ✓ **Hib de tipo b (Haemophilus influenzae de tipo b)**
- ✓ **PVH (papilomavirus humano) (adultos de 27 a 45 años con VIH)**
- ✓ **Sarampión, parotiditis, rubéola (MMR)\***
- ✓ **Meningitis A**
- ✓ **Meningitis B\***
- ✓ **Neumonía**
- ✓ **Tdap, refuerzo de la Td (tétano, difteria, tos convulsa [tosferina])**
- ✓ **Varicela**
- ✓ **Zóster (personas de 50 años o más con síntomas del VIH)**

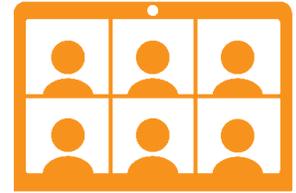
\*Consulte a su proveedor de atención médica para determinar el nivel de riesgo de infección y su necesidad de esta vacuna.

**Fuentes:** Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Información sobre vacunas para adultos (página relacionada: vacunas para adultos con infección de VIH).

# Grupos de apoyo de Alliance for Positive Change

Los grupos de apoyo de Virtual Alliance se reúnen de manera continua a través de Zoom. Únase a nosotros para obtener más información sobre temas como la reducción de daños, el cumplimiento terapéutico, la vida en equilibrio, relaciones sexuales más seguras, el manejo del estrés, la autoestima, el afrontamiento y más.

Envíe un correo electrónico al moderador antes del inicio de la reunión del grupo. Le indicarán la información del video o la llamada de Zoom. Si tiene preguntas, llame al 212-645-0875.



Nombre del taller	Fecha/hora	Información de contacto	¿Es adecuado para usted?
<b>Grupo de desayuno</b>	Lunes 11:00 a. m. – 11:30 a. m. (Zoom)	Moderador(a): Jada LeGrand (nakikiya@alliance.nyc)	Abierto a todos; es un espacio seguro para reunirse y hablar.
<b>Grupo de YMSM</b>	Lunes 3:00 p. m. – 3:30 p. m. (Zoom)	Moderador(a): Naheem Escort (naheem@alliance.nyc o 646-565-7893)	Abierto a los hombres que tienen sexo con hombres (MSM) de 18 a 29 años.
<b>Grupo de mujeres</b>	Martes 11:00 a. m. – 11:30 a. m. (Zoom)	Moderador(a): Josephine Ledda (josephine2@alliance.nyc)	Abierto a todas las personas que se identifiquen como mujeres
<b>Chat sobre tratamiento</b>	Martes 2:00 p. m. – 2:30 p. m. (Zoom)	Moderador(a): Sam Rodriguez (sam@alliance.nyc o 646-831-6789)	Abierto a todos. Se intercambian estrategias para cumplir con el tratamiento farmacológico.
<b>Grupo de vida en equilibrio</b>	Miércoles 11:00 a. m. – 11:30 a. m. (Zoom)	Moderador(a): Jean-Pierre Louis (jean@alliance.nyc w o 478-227-7209)	Abierto a todas las personas afectadas por el consumo excesivo de sustancias.
<b>Grupo de mujeres transgénero</b>	Miércoles 2:00 p. m. – 3:00 p. m. (Zoom)	Moderador(a): Ada Suriel (ada@alliance.nyc o 347-378-6108)	<i>My Social Room</i> es un grupo para mujeres transgénero.
<b>Grupo RAÍCES</b>	Jueves 11:00 a. m. – 11:30 a. m. (Zoom)	Moderador(a): Maria Madrid (maria@alliance.nyc)	Abierto a todas las personas de habla hispana para conversar sobre la reducción de daños, relaciones sexuales más seguras y el consumo excesivo de sustancias.
<b>Grupo para mujeres de habla hispana que buscan apoyo de seguridad</b>	Viernes 12:00 p. m. – 1:00 p. m. (Zoom)	Moderador(a): Ada Suriel (ada@alliance.nyc o 347-378-6108)	Abierto a todas las mujeres de habla hispana: creación de capacidades para hacer frente a traumas del pasado, como la violencia doméstica y el consumo excesivo de sustancias.
<b>Grupo MSM</b>	Viernes 2:00 p. m. – 2:30 p. m. (Zoom)	Moderador(a): Naheem Escort (naheem@alliance.nyc o 646-565-7893)	Abierto a todos los MSM: conversaciones sobre relaciones sexuales más seguras.

Estos eventos son actuales a la fecha de esta comunicación. Llame a Alliance para obtener información actualizada.