Noticias de miembros

EN ESTA EDICIÓN

Edición especial sobre COVID-19

3 Cómo mantenerse saludable si tiene diabetes

4 Receta de tortilla de verduras

Lo que debe saber sobre el VIH y el COVID-19

Nota: Esta información es de la página web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) del 9 de abril de 2020.

Esta es una situación emergente de rápida evolución y los CDC proporcionarán información actualizada a medida que esté disponible. Visite www.cdc.gov/hiv para consultar actualizaciones.

P: ¿Corren mayor riesgo de contraer COVID-19 las personas con VIH que otras personas?

Actualmente, no tenemos información específica sobre el riesgo de contraer COVID-19 en personas con VIH.

Otros adultos y personas de cualquier edad que tengan una afección subyacente grave podrían correr mayor riesgo de contraer una enfermedad grave, incluidas las personas que están inmunocomprometidas. El riesgo de las personas con VIH de contraer una enfermedad grave es mayor en:

- Personas con un bajo recuento de células CD4
- Personas que no realizan ningún tratamiento para el VIH (terapia antiretroviral o ART)

Las personas con VIH también pueden correr mayor riesgo de contraer COVID-19 de acuerdo a la edad y otras afecciones.

P: ¿Qué pueden hacer las personas con VIH para protegerse del COVID-19?

Actualmente no existe ninguna vacuna para prevenir el COVID-19. La mejor manera para evitar enfermarse es evitar la exposición al virus.

Las personas con VIH deben adoptar medidas preventivas todos los días para ayudar a evitar la propagación del COVID-19.

Fotografía de modelo.

Las personas con VIH también deben seguir manteniendo un estilo de vida saludable. Esto incluye lo siguiente:

- Alimentarse adecuadamente.
- Dormir al menos 8 horas.
- Reducir el estrés lo máximo posible.

Mantenerse saludable ayuda a que el sistema inmunitario combata la infección, en caso de producirse.

Si tiene VIH y está tomando sus medicamentos para el VIH, es importante que continúe el tratamiento y siga el consejo de su proveedor de atención médica. Esta es la mejor manera para mantener su sistema inmunitario saludable.

P: ¿Qué debo hacer si creo que podría tener COVID-19?

Llame a su proveedor de atención médica si desarrolla síntomas que podrían ser consistentes con el COVID-19. Analice cómo recibir una evaluación y cómo evitar potenciales exposiciones de otras personas al COVID-19.

¿Qué más pueden hacer las personas con VIH que corren mayor riesgo de contraer COVID-19 para protegerse?

Alrededor de la mitad de las personas de los Estados Unidos diagnosticadas con VIH son mayores de 50 años. Las personas con VIH también tienen mayores índices de determinadas afecciones subyacentes. Tanto la edad avanzada como estas afecciones pueden aumentar el riesgo de contraer más enfermedades graves si las personas con VIH contraen COVID-19, especialmente las personas con VIH avanzado.

Pasos que las personas con VIH pueden seguir para prepararse además de lo que se recomienda para todas las personas:

- Asegurarse de tener al menos un suministro para 30 días de su medicamento para el VIH y otros medicamentos o suministros médicos que necesite para controlar el VIH.
- Hablar con el proveedor de atención médica y asegurarse de tener todas las vacunas actualizadas, incluidas las vacunas contra la gripe estacional y la neumonía bacteriana. Estas vacunas previenen enfermedades que afectan a las personas con VIH de manera desproporcionada.
- Establecer un plan para cuidado clínico si debe quedarse en el hogar por un par de semanas. Intentar establecer un vínculo de telesalud a través del portal en línea del proveedor de atención médica de VIH. Si no tiene telesalud disponible, asegúrese de poder comunicarse con su proveedor por teléfono o mensaje de texto.
- Asegurarse de poder mantener una red social de manera remota, por ejemplo, en línea, por teléfono o por videollamada. Esto puede ayudar a mantenerse socialmente conectado y mentalmente saludable, que es especialmente importante para las personas con VIH.
- En ocasiones, es más probable que las personas con VIH necesiten más ayuda que otras personas de amigos, familiares, vecinos, trabajadores comunitarios y otras personas. Si se enferma, asegúrese de mantenerse en contacto por teléfono o correo electrónico con personas que puedan ayudarlo.

¿Pueden usarse los medicamentos para el VIH (ART) para tratar el COVID-19?

Se están evaluando algunos tipos de medicamentos para el VIH (por ejemplo, lopinavir-ritonavir) para tratar el COVID-19. Los resultados de un ensayo clínico realizado en China demostraron que lopinavir-ritonavir no aceleró la recuperación ni redujo la cantidad del virus producido en pacientes hospitalizados con COVID-19 y neumonía. En ClinicalTrials.gov se registran más de 15 ensayos clínicos de medicamentos para el VIH. Hasta que no se sepa más sobre los efectos de estos medicamentos en el COVID-19, las personas con VIH no deben cambiar de medicamento para el VIH para intentar prevenir o tratar el COVID-19.

¿Se espera falta de medicamentos para el VIH (ART) o profilaxis preexposición (PReP)?

No se identificaron faltas de medicamentos ni problemas anticipados con los medicamentos para el VIH.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los EE. UU. supervisa de cerca la cadena de suministro del medicamento, ya que el brote de COVID-19 podría alterar el suministro de productos médicos y farmacéuticos en los Estados Unidos.

La Alianza Nacional de Directores Estatales y Territoriales de los Directores de SIDA (NASTAD) también se mantuvo en contacto con los principales fabricantes de medicamentos para el VIH, ya que muchos de estos productos dependen de ingredientes que se producen en China.

A partir del 10 de marzo de 2020, no hubo informes sobre problemas de fabricación ni falta de suministro.

Cómo mantenerse saludable si tiene diabetes

"Tengo diabetes, pero ¿cómo la controlo?" Tener diabetes hace que esté más atento a cómo afecta los ojos, el corazón, los riñones y las extremidades. Para reducir las posibilidades de sufrir complicaciones, como ceguera, problemas cardíacos o pérdida de extremidades, **debe** prestarle atención a su cuerpo.

Primero, lo primero

- **¡Examínese! ¡No adivine!** Nunca suponga la que cree que es su lectura de azúcar en sangre. Use su glucómetro para controlarse con la frecuencia que le recomiende su médico.
- **Anótela.** Registre en un cuaderno de diario las lecturas de azúcar en sangre, anotando el día y la hora. Si tiene un teléfono inteligente, use la aplicación Notas o Salud.
- **¡Visite a su médico!** Comparta su registro de azúcar en sangre con su médico de atención primaria y endocrinólogo. Los ayuda a hacer las modificaciones necesarias de su cuidado.
- **¿Qué más es importante?**
  - Realícese una prueba de HbA1c dos veces al año.
  - Siga una dieta para diabéticos para mantener bajo control los niveles de azúcar en sangre y el peso.
- **¡Muévase!** Intente ejercitarse todos los días. Marche en el lugar durante los comerciales de televisión, busque en YouTube un programa que le guste o dé un paseo por su vecindario. Asegúrese de primero analizar con su médico todos los cambios en su rutina de ejercicios.

Puede vivir bien con diabetes si le presta atención a su cuerpo y sigue su plan de atención.

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.

Tortilla de verduras económica para diabéticos

Mantenerse saludable con diabetes significa prestarle atención a lo que come, especialmente carbohidratos, que son los que más afectan al nivel de azúcar en sangre. Esta es una receta fácil baja en carbohidratos.

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite (vegetal, de oliva o de canola)
- 8 onzas de champiñones (en cubitos)
- 1 pimiento rojo mediano (sin semillas y picado)
- 1 cebolla pequeña (picada)
- 3 tazas de espinaca fresca (u 8 onzas congeladas)
- 4 huevos
- ½ taza de queso cheddar rallado
- ¼ taza de leche (descremada, entera, de 1 % o de 2 %)
- ½ cucharadita de sal (opcional)
- ½ cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 350 grados F.
2. Calentar el aceite a fuego de moderado a fuerte en una sartén antiadherente segura.
3. Agregar champiñones, pimiento, cebolla y espinaca y saltear hasta que las verduras estén blandas y se haya absorbido el líquido.
4. En un recipiente aparte, batir huevos, leche, sal y pimienta.
5. Verter la mezcla de huevo sobre las verduras y cocinar hasta que los huevos comiencen a espesar.
6. Espolvorear el queso cheddar sobre los huevos.
7. Cocinar durante 20 minutos o hasta que los huevos queden espesos.

Cortar y ¡a disfrutar!

¡Queremos saber de usted!

Participe en nuestra próxima reunión del Comité Asesor de Miembros (Member Advisory Committee). Es la oportunidad para obtener información sobre actualizaciones de planes y compartir sus experiencias como miembro de SelectHealth. Para obtener más información, llame a Servicios para los miembros al 1-866-469-7774 (TTY: 711).

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.
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 am a 6:00 pm
SelectHealthNY.org/membersp

Select HEALTH
VNSNY CHOICE

Otros recursos sobre COVID-19

Servicios de telesalud durante el estado de emergencia por COVID-19

Mantenerse conectado con telesalud

La telesalud le permite usar su teléfono, computadora o tableta para tener una consulta visual o de audio en tiempo real con su proveedor desde la comodidad y seguridad de su casa.

Se amplía el beneficio de telesalud

A partir del 1 de marzo de 2020, el beneficio de telesalud le permite tener una consulta en su teléfono, **sin** el componente de video. Este beneficio se aplica a las consultas médicas y de salud conductual. Este beneficio ampliado entra en vigencia a partir de este mensaje. SelectHealth le notificará si cambia la ampliación (a la opción solo por teléfono).

Comuníquese con su proveedor de atención médica para solicitarle que programe una consulta de telesalud para estos servicios:

- Evaluación
- Diagnóstico
- Consulta
- Tratamiento
- Educación
- Administración de la atención o autocuidado

Salud conductual

El socio de salud conductual de SelectHealth, **Beacon Health Options**, cubre servicios de telesalud, que incluyen terapia por teléfono, para la mayoría de los servicios *sin ningún costo para usted*. Llame al 1-855-735-6098 para programar una cita.

SafeLink Wireless

- Usted califica automáticamente porque participa en Medicaid.
- Llame al 1-800-SafeLink (723-3546) para inscribirse y obtener ayuda para cambiar de plan.
- Los suscriptores pueden usar sus propios teléfonos para acceder a más notas, una cantidad ilimitada de textos y más.

Fuente: *www.medicaid.gov/*

Recursos sobre el COVID-19

VNSNY CHOICE ha sido proactivo al ayudar a nuestros miembros en la lucha contra el COVID-19. Como su plan de salud de confianza, reaccionamos rápidamente y le enviamos información sobre lo que es el coronavirus, cómo protegerse para evitar contraerlo y cómo reconocer los síntomas. Si tiene VIH, existen recursos especiales. Consulte estos recursos para obtener información confiable sobre el COVID-19.

1. **Línea Directa del estado de Nueva York: 1-888-364-3065**
2. **Página web del Departamento de Salud del estado de Nueva York: *www.health.ny.gov/coronavirus***
3. **Página web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: *www.cdc.gov/coronavirus***
4. **El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.** también ofrece una página informativa llamada: Orientación provisional para COVID-19 y personas con VIH en ***aidsinfo.nih.gov/guidelines***

©2020 VNSNY CHOICE (05/20)

Información importante sobre el uso de barbijos

P: ¿Qué debo saber sobre los barbijos?

R: Los funcionarios de salud de los EE. UU. recomiendan que las personas usen un barbijo de tela cuando estén en público cuando el aislamiento social no pueda ser posible. Esto es principalmente para evitar que las personas que no tengan síntomas (o aún no los tengan) propaguen el virus. Puede hacer su propio barbijo con artículos del hogar. Los CDC ofrecen instrucciones en su página web en *www.cdc.gov/coronavirus*. Los barbijos N95 deben reservarse para los trabajadores de atención médica.

P: ¿Qué es un "barbijo" y cómo lo uso?

R: Un barbijo puede ser cualquier cosa que cubra la nariz y la boca, como una bufanda o una bandana. Si usa un barbijo de tela, lávelo después de usarlo durante un día y no lo use nuevamente hasta que esté seco. Si usa un barbijo de papel, tírelo al final del día. Incluso cuando use un barbijo, es importante evitar el contacto cercano con personas que estén enfermas. Cuando esté en público, intente estar al menos 6 pies de distancia de otras personas.

Ningún miembro debe pasar hambre nunca

Durante la crisis de salud pública por el COVID-19, la ciudad de Nueva York tomó medidas para asegurarse de que todos los neoyorkinos tengan acceso a los alimentos que necesitan. Para consultar los recursos más actuales de la ciudad de Nueva York, visite *www1.nyc.gov/assets/dsny/contact/services/COVID-19FoodAssistance.*

Servicios para los miembros: siempre a su disposición

Los miembros de SelectHealth también pueden comunicarse con Servicios para los miembros para solicitar una lista de los recursos que están disponibles para ayudar a proporcionar alimentos en tiempos de necesidad (además de aquellos creados especialmente durante esta crisis).

Llámenos al número de teléfono que se indica al final de la página. Estamos aquí para ayudar.

Pasos a una vida saludable: recompensas cuando más las necesita

El programa Steps to a Healthier Life (Pasos a una vida saludable)(Steps) lo recompensa por ocuparse de su salud. Según sus necesidades de salud, podría recibir $500 o más en tarjetas de regalo cada año. Para obtener más información, visite *selecthealthNY.org/steps-sh*.

En medio de la pandemia por el COVID-19, sabemos que fondos adicionales solo pueden ayudar. Queremos asegurarnos de que, si ve un sobre como el que se muestra aquí, lo abra. Contiene información importante sobre posibles recompensas que ganó con Pasos. Así que, ¿por qué no revisar su buzón de correo o esa pila de correos sin abrir? Estamos aquí para ayudarlo a superar estos tiempos difíciles. No dude en llamar a Servicios para los miembros si tiene alguna pregunta o inquietud.

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/membersp

Select HEALTH
VNSNY CHOICE

SelectHealth es el excelente plan de salud de Medicaid que ya conoce. Simplemente tenemos una nueva imagen. Pronto, todo el material de SelectHealth tendrá esta nueva apariencia.

Sabemos que usted es más que su estado de salud, su edad, su pronombre, su identidad sexual, su estado de alojamiento, o cualquier otro aspecto individual. ¡Creamos un nuevo aspecto que celebra su camino hacia una vida más sana y radiante!

Mientras hacemos el cambio, también verá materiales nuestros con la apariencia anterior. Todo proviene de SelectHealth, el mismo plan que conoce.

Si tiene preguntas sobre los materiales de SelectHealth que recibe o ve en su comunidad, llame sin costo a nuestros Servicios para Miembros:

1-866-469-7774 (TTY: 711)
de Lunes a Viernes,
de 8:00 am a 6:00 pm
SelectHealthNY.org/membersp

El gran plan que ya conoce. Nueva y atractiva apariencia.

Fotografía de modelo.

Select HEALTH
VNSNY CHOICE