

Member news



Prueba de COVID-19 para realizar en el hogar

Puede obtener kits de pruebas para realizar **en el hogar** gratis de varias maneras:

1. Puede pedir **2 juegos de 4 pruebas de COVID-19 para realizar en el hogar** gratis, las cuales se entregan por correo, con limitación a 2 pedidos por hogar. Haga su pedido en special.usps.com/testkits. Si ya se realizó un pedido para su domicilio, puede realizar un segundo pedido ahora.
2. SelectHealth cubre **hasta 2 pruebas de COVID-19 para realizar en el hogar de venta libre (OTC) cada 7 días, o hasta 8 pruebas por mes**. Para conseguir pruebas gratis, llévelas al mostrador de la farmacia (no a la caja) de una farmacia de la red de servicios y muéstrela al farmacéutico su tarjeta de identificación de SelectHealth. Las pruebas se cuentan de manera individual y no por paquete. Por ejemplo, si un kit contiene 2 pruebas, se cuenta como 2 pruebas.
3. Si no puede conseguir las pruebas con su tarjeta de identificación de SelectHealth, puede comprar las pruebas y presentar los recibos para el reembolso a través del **formulario Solicitar el reembolso de las pruebas de COVID-19 para realizar en el hogar OTC**.

Si necesita ayuda para completar un formulario de reembolso, llámenos al 1-866-469-7774 (TTY: 711).

EN ESTA EDICIÓN

- 2 • Pruebas de detección del cáncer colorrectal que puede necesitar
- La importancia de recertificar su cobertura de Medicaid
- Servicios de salud conductual de recuperación y empoderamiento orientados a la comunidad (CORE)
- Abril es el mes de la concientización sobre las STI
- 3 • ¿Qué sucede en Alliance?
- 4 • Ensalada de pepinos al estilo asiático

Para recibir el reembolso, las pruebas de COVID-19 para realizar en el hogar OTC deben estar autorizadas por la FDA. La lista puede cambiar a medida que se aprueban nuevas pruebas.

Visite www.selecthealthny.org/covid19 para obtener el formulario de reembolso y un enlace con las pruebas autorizadas por la FDA.

La importancia de recertificar su cobertura de Medicaid

Sus beneficios de SelectHealth dependen de que mantenga su cobertura de Medicaid activa.

Cuando llegue el momento de recertificar su cobertura de Medicaid, recibirá una carta de la Administración del Seguro Social o del Departamento de Salud del estado de Nueva York o de la Administración de Recursos Humanos. Cuando reciba la carta, reúna los documentos que necesita y complete la documentación. Si no recertifica su cobertura de



Medicaid **dentro de los 90 días siguientes a la recepción de la carta**, perderá sus beneficios de Medicaid y SelectHealth deberá cancelar su inscripción en el plan.

¡No deje que eso suceda!

Si necesita ayuda para la recertificación, llame a su equipo de atención al 1-866-469-7774.

Abril es el mes de la concientización sobre las STI

El Departamento de Salud del estado de Nueva York informa que a los 20 millones de casos nuevos de infecciones de transmisión sexual (STI) que se producen cada año en los EE. UU., se le agrega un alarmante aumento de **sífilis y sífilis congénita**. Las STI tienen cura o tratamiento, aunque algunas no presentan síntomas. Hable con el médico sobre las STI en la próxima visita al consultorio. Para obtener más información, visite dhd10.org/sti-awareness-month/.



Pruebas de detección del cáncer colorrectal que puede necesitar

En marzo, reconocimos el **Mes nacional de concientización sobre el cáncer colorrectal**.

Se creó para motivar a los adultos (entre 45 y 75 años) a realizarse pruebas de detección, lo que permite la detección temprana y la mejora de las tasas de supervivencia. Esto debe considerarse el comienzo de la concientización y la acción durante todo el año para prevenir los casos de cáncer colorrectal. A continuación, se indican algunas pruebas de detección colorrectal que el médico le puede indicar:

- **Pruebas que detectan sangre o ADN anormal en una muestra de heces.**
- **Pruebas que detectan cáncer de colon en el recto o el colon (colonoscopia).**

Si tiene antecedentes familiares o tuvo cáncer colorrectal, el médico le puede recomendar que se realice pruebas de detección más frecuentes. Hable con el médico sobre las pruebas de detección colorrectales que son adecuadas para usted.

Además, si se realiza una colonoscopia puede obtener recompensas en el marco del programa Steps to a Healthier Life (Pasos a una vida saludable).

Servicios de salud conductual de recuperación y empoderamiento orientados a la comunidad (CORE)

El 1 de febrero, la Oficina de Salud Mental del estado de Nueva York puso en marcha varios servicios nuevos, **brindados a quienes tienen trastornos de salud mental y de consumo de sustancias**.

Hable con su administrador de cuidados para saber si califica.

Consulte el inserto del Manual para los miembros para conocer los detalles de los servicios CORE (Behavioral Health Community Oriented Recovery and Empowerment) (selecthealthny.org).



¿Qué sucede en Alliance?

Todos los grupos están abiertos a las personas que consumen drogas. Si aún no es miembro del programa Lower East Side Harm Reduction (Reducción de daños del Lower East Side), llame a los números que aparecen a continuación para obtener más información sobre cómo unirse.

Nombre del grupo	Descripción	Cuándo	Información de contacto
Grupos de hombres y mujeres	Espacios seguros para discutir temas específicos de género.	Martes, de 1:00 a 2:00 p.m.	Al Ostapeck al@alliance.nyc o (212) 645-0875, x121.
Junta asesora de participantes	Algunos miembros tienen la oportunidad de dar su opinión sobre si el programa Harm Reduction funciona.	1.er miércoles del mes, de 1:00 a 2:00 p.m.	Al Ostapeck al@alliance.nyc o (212) 645-0875, x121.
Grupo de tratamiento asistido con medicamentos (MAT)	Reciba ayuda si quiere dejar de consumir drogas.	Lunes, de 1:00 a 2:00 p.m.	Al Ostapeck al@alliance.nyc o (212) 645-0875, x121.
Grupo de reducción de daños	Un espacio seguro para obtener información y aprender sobre los medicamentos que toma, y sobre cómo hablar con el médico.	2.do, 3.er, 4.o y, cuando corresponda, 5.o miércoles de cada mes, a la 1:00 p.m.	Al Ostapeck en al@alliance.nyc o (212) 645-0875, x 121.
Grupo de taller sobre salud	Un espacio seguro para hablar del bienestar cotidiano, que incluye la atención plena (mindfulness) y la meditación guiada.	Jueves, de 1:00 a 2:00 p.m.	Al Ostapeck en al@alliance.nyc o (212) 645-0875, x 121.
Grupo de hepatitis C	Grupo de apoyo para personas con hepatitis C	Viernes, de 1:00 a 2:00 p.m.	Al Ostapeck en al@alliance.nyc o (212) 645-0875, x 121.
Entrenamiento virtual de Narcan	Aprenda a preparar Narcan para revertir una sobredosis de opioides (entrenamientos semanales por Zoom).	Viernes, de 11:00 a. m. a 12:00 p. m.	Para obtener el permiso de acceso y más información, comuníquese con Al Ostapeck en al@alliance.nyc o (212) 645-0875, x 121.
Práctica de reiki y atención plena (viernes)	Aprenda sobre la sanación con la energía del reiki, a través del toque suave y la atención plena.	Jueves y viernes, de 10:00 a. m. a 12:30 p. m.	Tom en Tom@alliance.nyc o (212) 645-0875, x 113

VNSNY CHOICE Health Plans 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 o expresión de género.



Ensalada de pepinos al estilo asiático

Esta ensalada de pepinos es sencilla y refrescante, equilibrada con la cantidad perfecta de ajo, sal y vinagre de arroz. Los pepinos son ricos en vitaminas A, C y D.

Ingredientes

- 6 dientes de ajo (picados finamente hasta formar una pasta).
- 3 cucharadas de aceite.
- 2 pepinos grandes u 8 a 10 pequeños. Elija pepinos ingleses o persas sin semillas, o puede utilizar pepinos comunes y quitarles las semillas.
- 1 ½ cucharaditas de sal o sal a gusto.
- 1 cucharadita de azúcar.
- 1 cucharadita de aceite de sésamo.
- 1 cucharada de vinagre de arroz.

Instrucciones

- Picar finamente el ajo; reservar 1 cucharada.
- Mezclar el aceite y el resto del ajo, y cocinar ligeramente durante 2 a 3 minutos, sin que se doren. Retirar del fuego y dejar enfriar.
- Cortar los pepinos en trozos de media pulgada. Pasarlos a un recipiente. Añadir el aceite de ajo, la sal, el azúcar, el aceite de sésamo y el vinagre de arroz. Por último, añadir el resto del ajo. Mezclar para unir todo.
- Dejar reposar durante al menos 20 minutos. Si quiere servirlo frío, llévelo al refrigerador.



AIDS WALK NEW YORK 15 de mayo de 2022

De nuevo en Central Park

Para registrarse (no se solicitan donaciones).

Visite la página de nuestro equipo: ny.aidswalk.net/VNSNYSelectHealth.

Si cree que algo está mal, infórmenos.

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 para cuestiones relacionadas con el cumplimiento: 1-888-634-1558. Presente una denuncia en línea en: vnsny.ethicspoint.com. Obtenga más información en: selecthealthny.org/compliance-policy.

Equipo de atención de SelectHealth

1-866-469-7774 (TTY: 711)

De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m.

SelectHealthNY.org/member

Bandera del orgullo "Progress" por @danielquasar



Pautas médicas para mantener la salud por el buen camino

La revisión anual es la oportunidad de hablar personalmente con el médico sobre los exámenes y las pruebas de detección de rutina y sobre lo que los resultados indican sobre el estado de su salud. Es buena idea llevar una lista de sus medicamentos y cualquier pregunta a su cita. El cuadro a continuación es una lista de exámenes y pruebas de detección importantes que puede realizarse en su visita o posteriormente. Incluso puede llevar esta lista como guía.

Tipo de prueba de detección	Nombre de la prueba	De 40 a 49 años	De 50 a 64 años
Diabetes	Prueba de glucemia en ayunas *HA1c	Cada 3 años después de los 45 años. Dos veces al año si es diabético. (Analícelo con el médico).	Cada 3 años después de los 45 años. Dos veces al año si es diabético. (Analícelo con el médico).
Salud mamaria	*Mamografía (radiografía de las mamas para mujeres)	Cada 1 o 2 años (analícelo con el médico).	Cada 1 o 2 años (analícelo con el médico).
Salud colorrectal	Pruebas que detectan sangre o ADN anormal en una muestra de heces.	N/C	Anualmente (sin colonoscopia)
	*Colonoscopia	N/C	Cada 10 años
Salud general	Revisión completa, incluidos el peso y la estatura	Todos los años	Todos los años
	Examen de tiroides (TSH)	Cada 5 años	Cada 5 años
	Revisión de medicamentos	Anualmente	Anualmente
Salud cardíaca	*Examen de presión arterial	En el examen anual	En el examen anual
	Análisis de colesterol (perfil de lipoproteínas en ayunas)	Cada 5 años si el resultado es normal.	Analícelo con el médico o enfermero.
Salud sexual	*Sífilis, clamidia y gonorrea	Personas sexualmente activas o VIH+ (virus de la inmunodeficiencia humana) (incluidos todos los géneros)	
Vacunas	COVID-19/refuerzo	CDC: actualmente 2 vacunas y una de refuerzo, a partir de los 5 años	CDC: actualmente 2 vacunas y una de refuerzo, a partir de los 5 años
	Vacuna antigripal	Anualmente	Anualmente
	Neumonía		Una vez a los 65 años
Salud bucal	*Limpieza dental y tratamiento con fluoruro	Una o dos veces al año	Una o dos veces al año

Consulte con el médico acerca de todas las pruebas de detección, ya que, en ciertas circunstancias, algunas se pueden recomendar a edades más tempranas.

*Incluido en el programa Steps to a Healthier Life

Beneficios para la salud de dejar de fumar con el tiempo

Nunca es demasiado tarde para dejar de consumir tabaco. Cuanto antes deje de fumar, más podrá reducir las posibilidades de tener cáncer y otras enfermedades.

A los pocos minutos de haber fumado el último cigarrillo, el cuerpo comienza a recuperarse:

20 minutos después de dejar de fumar		El ritmo cardíaco y la presión arterial disminuyen.
Unos días después de dejar de fumar		El nivel de monóxido de carbono en la sangre se normaliza.
2 semanas a 3 meses después de dejar de fumar		La circulación mejora y la función pulmonar aumenta.
1 a 12 meses después de dejar de fumar		La tos y la dificultad para respirar disminuyen. Las estructuras diminutas en forma de pelo (llamadas cilios) que mueven la mucosidad fuera de los pulmones empiezan a recuperar su función normal, aumentan su capacidad para manejar la mucosidad, limpiar los pulmones y reducir el riesgo de infección.
1 a 2 años después de dejar de fumar		El riesgo de sufrir un infarto de miocardio se reduce notablemente.
5 a 10 años después de dejar de fumar		El riesgo de tener cáncer de boca, garganta y laringe se reduce a la mitad. El riesgo de accidente cerebrovascular disminuye.
10 años después de dejar de fumar		El riesgo de cáncer de pulmón es aproximadamente de la mitad que el de una persona que sigue fumando (después de 10 a 15 años). El riesgo de cáncer de vejiga, esófago y riñón disminuye.
15 años después de dejar de fumar		El riesgo de sufrir una enfermedad coronaria se aproxima al de un no fumador.