

# Member news



## ¡VNSNY es ahora VNS Health!



A principios de esta primavera, el nombre de la organización a la que pertenece su plan de salud cambió a **VNS Health**. Y, el nombre de su plan es ahora **SelectHealth de VNS Health** (antes SelectHealth de VNSNY CHOICE). También se actualizó el logotipo del plan (ver arriba a la izquierda).

### ¿Por qué el cambio?

Todos los servicios que ofrecemos se centran en la salud y ahora nuestro nombre, VNS Health, lo refleja. Lo mismo ocurre con el nombre de su plan: SelectHealth de VNS Health.

### ¿Qué significa esto para usted?

Solo cambió el nombre de su plan de salud. Los servicios, beneficios, médicos, hospitales y otros proveedores de nuestra red de servicios de proveedores continúan siendo los mismos. Puede seguir comunicándose con su equipo de atención llamando al 1-866-469-7774 (TTY: 711) y visitando [selecthealthNY.org](http://selecthealthNY.org).

## EN ESTA EDICIÓN

- 2 • ¡Tome medidas para amar sus ojos!
  - Semana Nacional de Prevención del Suicidio
  - Únase al Comité Asesor de Miembros (MAC) de SelectHealth
- 3 • Mueva el cuerpo, mejore su salud
- 4 • Mantenga los dientes sanos mediante atención médica regular a domicilio y en el consultorio
  - El mejor batido de bayas

Tenga en cuenta que al cambiar el nombre del plan de VNS Health a SelectHealth, es posible que vea algunos materiales con el nombre CHOICE. El cambio completo tardará algo de tiempo.

## ¡Tome medidas para amar sus ojos!



### Protéjase la vista, información importante:

La American Academy of Ophthalmology recomienda hacerse un primer examen de la vista a los 40 años.

Por lo general, existen dos opciones básicas de atención.

1. Consultar a un **optometrista**, un profesional matriculado (no un médico), para realizar exámenes de la vista y pruebas de visión de rutina.
2. Consultar a un **oftalmólogo**, un médico con capacitación avanzada en atención oftalmológica, cuando se detecta un problema durante un examen de rutina o cuando existe un traumatismo o una irritación en el ojo.

Consulte a su médico de atención primaria o a un miembro del equipo de atención para conocer qué es lo mejor para usted.

### Consejos básicos para la atención oftalmológica:

- Hágase un examen de rutina de la vista (según la frecuencia que le recomiende su médico).
- Siga una dieta equilibrada y manténgase hidratado.
- Use lentes de sol.
- Descanse con frecuencia de la computadora o del teléfono.

Si padece una enfermedad crónica, como por ejemplo diabetes, se recomienda que consulte con un oftalmólogo. Si usa anteojos o lentes de contacto, también se recomienda que visite a su optometrista cada año para que la receta de sus anteojos esté siempre actualizada.

**Además, recuerde que obtendrá recompensas de Steps si se realiza un examen de rutina de la vista.**

## Día Mundial de la Visión 2022 • Jueves, 13 de octubre

Este evento mundial tiene como objetivo llamar la atención sobre la ceguera y los impedimentos visuales, y fomentar los exámenes de la vista anuales. El lema de 2022, #LoveYourEyes (amar sus ojos), apunta a conseguir que más de cinco millones de personas se comprometan a hacerse un examen de la vista. Visite [nationaltoday.com/world-sight-day/](http://nationaltoday.com/world-sight-day/) para obtener más información.

## Semana Nacional de Prevención del Suicidio del 4 al 10 de septiembre

La Semana Nacional de Prevención del Suicidio concientiza y fomenta la compasión y la empatía hacia las personas con pensamientos suicidas. Profundiza y normaliza la conversación sobre el suicidio y ofrece conexiones con servicios de tratamiento que salvan vidas. **Consultar a un terapeuta debería ser tan normal como ir al gimnasio.**

Para obtener recursos y más información, visite [nationaltoday.com/suicide-prevention-week/](http://nationaltoday.com/suicide-prevention-week/)

## Únase al Comité Asesor de Miembros (MAC) de SelectHealth

Las reuniones del MAC son encuentros informales en los que puede hablar con otros miembros y el personal de SelectHealth sobre cómo su plan de salud satisface sus necesidades.

Únase a la próxima reunión del MAC. Para obtener más información, llame a su **Equipo de atención al 1-866-469-7774 (TTY: 711)** o visite la página de eventos de SelectHealth en [selecthealthny.org/upcoming-events](http://selecthealthny.org/upcoming-events). ¡Esperamos verlo pronto!

## Mueva el cuerpo, mejore su salud

Una de las mejores maneras de estar saludable, en cuerpo y mente, es simplemente **moverse más**. Caminar a paso ligero, bailar y nadar son ejemplos de actividades físicas que pueden hacer que se sienta más saludable.

### Lo que es bueno para el cuerpo también es bueno para la mente.

Hacer ejercicio físico con regularidad:

- lo protege contra el estrés, la ansiedad y la depresión, y favorece el sueño;
- lo ayuda a alcanzar o mantener un peso saludable;
- mejora enfermedades como la hipertensión, las cardiopatías y la diabetes de tipo 2.

### ¿Cuánto ejercicio físico necesita hacer?

Para los adultos, los Centers for Disease Control and Prevention recomiendan lo siguiente:

- Al menos 30 minutos al día, cinco días a la semana de actividad como caminar a paso ligero.
- Al menos dos días a la semana de actividades que fortalezcan los músculos (al menos de 8 a 12 repeticiones).
- Tres días a la semana de actividades para mejorar el equilibrio (al menos de 8 a 12 repeticiones).

### ¿Qué tipo de ejercicios son los mejores?

- Las actividades que aumentan el ritmo cardíaco, como por ejemplo caminar o andar en bicicleta.
- Las actividades que implican levantar pesos ligeros (latas de sopa/botellas de agua).
- Los ejercicios que requieren usar el peso del cuerpo a modo de resistencia (por ejemplo, flexiones y abdominales).

Nuestra página de eventos ofrece yoga en silla, ejercicios en silla, zumba y taichí de manera virtual. Visite [selecthealthny.org/upcoming-events/](https://selecthealthny.org/upcoming-events/) para obtener una lista de los próximos eventos.

¡Lo más importante es moverse más y sentarse menos!

Asegúrese de consultar con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.



Foto de archivo. Con modelo posando.

---

SelectHealth de VNS Health ("SelectHealth") cumple con las leyes federales de derechos civiles. SelectHealth no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

SH\_Summer 2022

## Mantenga los dientes sanos mediante atención médica regular a domicilio y en el consultorio



Puede mantener los dientes sanos mediante atención médica diaria a domicilio y visitas regulares al dentista. Además, el plan de salud cubre la atención médica preventiva y de rutina.

### Su visita al dentista puede incluir (cada seis meses):

- exámenes bucales regulares, limpieza de dientes;
- radiografías de rutina.

Además de la atención dental de rutina, **usted** desempeña un papel fundamental a la hora de mantener los dientes sanos.

### A continuación, se indican algunos aspectos básicos de una buena salud bucal:

- Cepíllese los dientes en la mañana y antes de acostarse y use el hilo dental a diario.

- Tenga cuidado al masticar alimentos duros que puedan dañar o astillar los dientes.
- Evite los productos derivados del tabaco, ya que pueden causar cáncer y otras enfermedades dentales.
- Si tiene diabetes, ocúpese de controlar su afección para mantener las encías sanas.

Una buena salud bucal también puede mejorar su salud en general. Por ello, no descuide su salud dental.

Si no ha acudido al dentista este año, programe su cita ahora. Si necesita ayuda para encontrar un dentista, llame a Servicios dentales para los miembros de Healthplex al 1-800-468-9868 (TTY/TTD: 1-800-662-1220), de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m.



Use frutas de verano exquisitas, yogur rico en proteínas, leche rica en calcio y un poco de miel para preparar esta delicia refrescante de verano. Rinde una porción.

### Ingredientes

- 2 tazas de bayas mixtas congeladas
- 1 taza de yogur griego con sabor a fresa
- 1 banana, pelada y cortada en rodajas
- 1 taza de leche (use su leche favorita: de soja, de almendras, de coco, etc.)
- 1 cucharadita de miel

### Instrucciones

Coloque todos los ingredientes en una licuadora, tápela y bátala hasta que adquieran una consistencia suave. Vierta el batido en los vasos y disfrute.

### El mejor batido de bayas

### 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 para cuestiones relacionadas al cumplimiento de los planes de salud: 1-888-634-1558. Presente una denuncia en línea en [vnsny.ethicspoint.com](https://vnsny.ethicspoint.com). Obtenga más información en [selecthealthny.org/compliance-policy](https://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](https://SelectHealthNY.org/member)

