

Member news



Los exámenes de detección de cáncer de colon pueden salvar vidas

Cuanto antes se detecta el cáncer de colon, más fácil es tratarlo. Por eso es importante que se haga el examen de detección de cáncer de colon cuando su médico se lo recomiende.

¿Quién debe hacerse el examen?

1. Las personas que gozan de buena salud deben comenzar con los exámenes de detección a los **45 años** y continuar hasta los **75 años**.
2. Las personas con riesgo de tener cáncer colorrectal deben hablar con su médico sobre la frecuencia con la que deberían hacerse el examen de detección y para saber qué prueba es la adecuada para ellas.
3. En el caso de las personas entre **76 y 85 años**, la decisión para hacerse el examen de detección se debe basar en la salud general de la persona, los antecedentes de exámenes de detección previos y la recomendación del médico.

Los exámenes de detección se hacen con una prueba que busca signos de cáncer en las heces de una persona (**prueba en heces**) o con un examen en el que se observan el colon y el recto (**examen visual**). Hable con su médico sobre qué examen de detección es el adecuado para usted.

Fuente: www.cancer.gov,
www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic_info/screening/tests.htm

EN ESTA EDICIÓN

- 2 Los chequeos regulares son importantes para una buena salud dental
- 3 Cuatro consejos para controlar el dolor crónico
- 4 Palomitas de maíz de canela

No se pierda la información importante sobre el plan

Para brindarle el mejor servicio posible, necesitamos tener su información de contacto más actual.

Esto incluye su dirección postal y de correo electrónico, y un número de teléfono al que podamos llamarlo.

Si su información de contacto cambió, llámenos al 1-866-469-7774 (TTY: 711).

Los chequeos regulares son importantes para una buena salud dental

Es importante hacerse un chequeo y una limpieza con su dentista cada 6 meses para mantener las encías y los dientes saludables. Si debe hacerse un chequeo o una limpieza, llame ahora mismo, ya que puede llevar un tiempo conseguir una cita.

Visitar a un dentista que lo conozca y también conozca sus antecedentes es la mejor manera de hacer un seguimiento en el tiempo de los cambios en su salud bucal.

Asegúrese de mantener una buena higiene dental en el hogar de la siguiente manera:

- Cepíllese dos veces al día con una crema dental fluorada.
- Use hilo dental una vez al día.
- Limite las bebidas y los refrigerios azucarados.

El mejor lugar para recibir atención de rutina es el consultorio de su dentista. Si sufre una lesión dental grave (relacionada con una caída o un accidente), diríjase a la sala de emergencias.

Para obtener ayuda para buscar un dentista, cambiar el dentista asignado o si tiene preguntas sobre la cobertura de un beneficio dental específico, comuníquese con nuestro socio, Healthplex, al 1-800-468-9868 (TTY: 711), de lunes a viernes, de notate as: 8 am a 6 pm.

Fuente: *Healthline.com*



La importancia de recertificar su cobertura de Medicaid

Sus beneficios de SelectHealth dependen de mantener activa su cobertura de Medicaid.



Sesenta (60) días antes del momento de recertificar su cobertura de Medicaid, recibirá una carta de la Administración del Seguro Social, de la oficina local de Medicaid o de la Administración de Recursos Humanos.

Si no recertifica su cobertura de Medicaid en el plazo de **90 días** después de recibir la carta, perderá sus beneficios de Medicaid y SelectHealth deberá cancelar su inscripción en el plan.

Cuando reciba la carta, reúna los documentos que necesite y complételos.

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

Recordatorio

Si es nuevo en Medicaid o se ha mudado en los últimos 3 años, comuníquese con la oficina local de Medicaid para actualizar su información de contacto.

Cuatro consejos para controlar el dolor crónico

Es posible que muchas personas que tienen artritis o una enfermedad relacionada vivan con dolor crónico. El dolor es crónico cuando persiste entre tres y seis meses o más.

El dolor crónico puede dificultar las tareas diarias como limpiar la casa, cocinar o vestirse. Sin embargo, existen maneras de controlarlo de manera efectiva. Estos consejos pueden ayudarlo a sentirse mejor.

- 1. Tome sus medicamentos.** Los medicamentos recetados y de venta libre recomendados por su médico ayudan a controlar la inflamación y el dolor.
- 2. Controle su peso.** El exceso de peso puede causar más presión en las articulaciones que soportan peso y aumentar el dolor. Asegúrese de seguir una dieta balanceada con una gran cantidad de vegetales, fruta fresca, granos integrales y proteínas magras como los frijoles, la carne de ave y el pescado.
- 3. Manténgase activo.** Las actividades como la caminata, la gimnasia acuática en el gimnasio local o el yoga pueden ayudar a reducir el dolor de las articulaciones y mejorar la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza. El ejercicio cardiovascular, como el ciclismo en bicicleta fija, también puede ayudarlo a mantener su corazón en buen estado.
- 4. Mantenga el buen humor.** Muchas personas con dolor crónico aprenden que el buen humor puede mejorar significativamente su capacidad para lidiar con el dolor. Intente hacer cosas que disfrute, como un pasatiempo o estar con su familia y amigos, para mantenerse animado.

Si necesita ayuda adicional, pregúntele a su médico sobre otras opciones que lo ayuden a aliviar el dolor.

Fuente: arthritis.org, mayoclinichealthsystem.com



Las infecciones de transmisión sexual (STI) están en aumento

En el estado de Nueva York, los casos de STI (gonorrea, clamidia y sífilis) presentan el mayor crecimiento en los últimos 30 años. Por eso es importante hacerse la prueba de STI cada tres o seis meses.

Conozca su riesgo

Conozca su riesgo y su estado. Si es sexualmente activo, usar protección y practicar el sexo seguro pueden ayudarlo a prevenir las STI.

Hacerse la prueba de STI es una parte importante de su salud general y es la única forma de saber fehacientemente si está infectado. Las pruebas sencillas de sangre y orina pueden ayudar a determinar su estado. Consulte con su proveedor de atención médica para saber si la prueba de STI es adecuada para usted en este momento.

SelectHealth de VNS Health cumple con las leyes federales de derechos civiles. SelectHealth 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.

Palomitas de maíz de canela



La canela está repleta de antioxidantes y las palomitas de maíz tienen mucha fibra. Juntas, constituyen un refrigerio rápido y saludable.

Ingredientes

- 8 tazas de palomitas de maíz infladas
- 2 cucharaditas de azúcar
- ½ cucharadita de canela molida

Aerosol para cocinar antiadherente con sabor a mantequilla

Instrucciones

Precaliente el horno a 350 °F. Si lo desea, coloque papel de aluminio en una bandeja para asar poco profunda. Extienda las palomitas de maíz en la bandeja para asar poco profunda. En un recipiente pequeño, mezcle el azúcar y la canela. Cubra ligeramente las palomitas de maíz con el aerosol para cocinar, mezcle para cubrir de forma pareja. Espolvoree con la mezcla de canela y vuelva a mezclar para cubrir de forma pareja. Cocine alrededor de 5 minutos o hasta que estén crujientes.

Fuente: *Diabetic Living Magazine*

Síguenos en las redes sociales:



[/SelectHealthNY](#)



[@selecthealthnewyork](#)



[@SelectHealthNY](#)

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 SelectHealth para cuestiones relacionadas al cumplimiento: 1-888-634-1555. Presente una denuncia en línea en: vnshealth.ethicsspoint.com. Obtenga más información en vnshealthplans.org/compliance-program.

Equipo de atención de SelectHealth

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

lunes – viernes, 8 am – 6 pm

SelectHealthNY.org/member



Select
HEALTH
VNS Health