Noticias para los miembros

EN ESTA EDICIÓN

2 Obtenga ayuda para desbloquear sus beneficios para veteranos

3 Cuide su vista, en especial si tiene diabetes

4 Salteado de pollo estilo Sichuan Receta

Por qué quiere ser indetectable

Si tiene VIH (virus de inmunodeficiencia humana), su "carga viral" es la cantidad de VIH que se encuentra en una muestra de sangre. Cuando la cantidad es tan baja que no se puede detectar en un análisis de sangre, su carga viral se considera **"indetectable".**

Si ha tenido una carga viral indetectable durante 6 meses o más, no puede transmitir el VIH a otras personas a través de las relaciones sexuales. Esto se conoce como **"indetectable = intransmisible"** o **"I=I".**

Tener una carga viral indetectable también significa que puede mantenerse más saludable y vivir más tiempo. Además, puede **ganar recompensas** a través de nuestro programa Steps to a Healthier Life (Pasos para una vida más saludable).

Así es como puede ser indetectable:

1. **Tome el medicamento contra el VIH exactamente como su proveedor le indique.** Si le resulta difícil hacerlo, infórmelo a su proveedor o farmacéutico. Puede haber otras opciones.
2. **Hágase análisis de su carga viral con regularidad.**
3. **Sea honesto con su proveedor de atención médica.** El consultorio médico es un espacio seguro para hablar sobre el VIH y las infecciones de transmisión sexual (ITS).

Recuerde lo siguiente:

- Tener una carga viral indetectable no significa que ya no tenga VIH. Debe seguir tomando medicamentos.
- Los medicamentos para el VIH no protegen contra otras ITS, como la clamidia y la sífilis. Practique sexo de forma segura, por ejemplo, al usar condones.

No se pierda información importante sobre el plan

Para brindarle el mejor servicio posible, necesitamos tener su dirección postal, de correo electrónico y número de teléfono celular actuales. Si su información de contacto ha cambiado, **llámenos al 1-888-469-7774 (TTY: 711).**

O puede actualizar la información en su cuenta en línea personalizada en **es.selecthealthny.org/account.**

Todas las fotos son de nuestro archivo. Las personas que posan son modelos.

Obtenga ayuda para desbloquear sus beneficios para veteranos

Si es veterano o cónyuge de un veterano, un enlace dedicado para veteranos del Programa de Veteranos de VNS Health puede ayudarle a acceder a los beneficios a los que tiene derecho.

Los veteranos a menudo experimentan problemas específicos de atención médica, que incluyen:

- Cáncer de pulmón, hueso, cerebro u otros tipos de cáncer
- Enfermedad de Lou Gehrig, Alzheimer u otras enfermedades que afectan el cerebro
- Lesiones cerebrales traumáticas

El Departamento de Asuntos de Veteranos (VA) ofrece muchos beneficios que pueden ayudarle con sus necesidades únicas. Pero investigarlos y solicitarlos a veces puede ser abrumador.

Envíe un correo electrónico a **Veteran_Program@vnshealth.org** o llame al **1-866-986-7691** de lunes – viernes, 8 am – 8 pm, para obtener ayuda.

No arriesgue su cobertura de Medicaid

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

Sesenta días antes de que llegue el momento de recertificarse, recibirá una carta con instrucciones. Es posible que ya haya recibido esta carta.

Debe responder dentro de los 90 días o perderá sus beneficios de Medicaid y deberemos cancelar su inscripción. Si necesita ayuda para recertificarse, **llame a su Equipo de atención al 1-888-469-7774 (TTY: 711),** de lunes – viernes, 8 am – 6 pm.

¿No puede trabajar debido al VIH?

Si vivir con el VIH le impide trabajar, es posible que sea elegible para el programa de Ingreso por Discapacidad del Seguro Social (SSDI) o Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI). Obtenga ayuda para cubrir sus necesidades básicas, como comida y hogar.

Para verificar si califica y **presentar la solicitud, visite su oficina local del Seguro Social** o llame al 1-800-772-1213 (TTY: 1-800-325-0778) de lunes – viernes, 8 am – 7 pm. También puede presentar su solicitud en línea en **ssa.gov**.

Únase al Consejo Asesor de Miembros

El Consejo Asesor de Miembros de SelectHealth es su oportunidad para informarnos qué tan bien estamos satisfaciendo sus necesidades. Si le interesa inscribirse, comuníquese con nosotros a través de su cuenta en línea en **es.selecthealthny.org/account** o al **1-866-469-7774 (TTY: 711).**

Cuide su vista, en especial si tiene diabetes

La vista empeora naturalmente a medida que envejecemos. Pero hay cosas que puede hacer para ayudar a protegerla. Esto es particularmente importante si tiene diabetes.

Con el tiempo, el nivel alto de azúcar en la sangre debilita los vasos sanguíneos en la parte posterior del ojo. Esto puede producir visión borrosa e incluso ceguera. De hecho, la diabetes es la principal causa de pérdida de visión en personas de 18 a 64 años.

Para ayudar a evitar esto:

- **Consulte a un oftalmólogo (un oculista) al menos una vez al año.** Hacerse revisar los ojos con regularidad puede detectar problemas antes de que se haga demasiado daño.
- **Controle el nivel de azúcar en la sangre.** Cuanto más bajo sea el nivel, menos daño habrá.
- **Use lentes de sol.** Esto evitará la exposición a la radiación ultravioleta (UV) del sol que puede empeorar las enfermedades oculares de las personas con diabetes.

Fuente: *diabetes.org*

¡Sonría! Ahora es más fácil obtener la atención dental que necesita

SelectHealth de VNS Health ahora cubre coronas y conductos radiculares en algunas circunstancias para que pueda mantener más dientes naturales.

Además, para realizarse dentaduras postizas e implantes de reemplazo solo deberá contar con una recomendación de su dentista para determinar si son necesarios. Esto hará que sea más fácil obtener estos servicios.

Llame a su dentista para programar estos procedimientos. Use nuestra herramienta de búsqueda de proveedores en línea en **es.SelectHealthNY.org/provider-search** para buscar un dentista cerca que esté dentro de la red.

Si tiene preguntas sobre sus beneficios dentales, comuníquese con nuestro socio **Healthplex** al **1-866-795-6493 (TTY: 711)**, de lunes – viernes, 8 am – 6 pm.

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, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-469-7774 (TTY/TDD: 711). 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-469-7774 (TTY/TDD: 711)。

Salteado de pollo estilo Sichuan

Guarde el teléfono del restaurante de comida para llevar en un cajón. Este plato clásico es fácil de hacer en casa y sabe muy bien.

Ingredientes

- Aerosol antiadherente para cocinar
- 1 lb de lomo o pechuga de pollo deshuesada y sin piel, en cubos de 1 pulgada
- 2 cucharaditas de maicena
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharadita de ajo picado en frasco
- ¼ de cucharadita de pimiento rojo en escamas
- ¼ de cucharadita de jengibre molido
- 16 oz de verduras salteadas congeladas y envasadas
- ¼ de taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 cucharadas de cacahuetes picados, sin sal y sin aceite
- 1½ tazas de arroz integral (cocido según las instrucciones del paquete)

Instrucciones

1. En una sartén mediana cubierta con aerosol para cocinar, mezcle el pollo, el almidón de maíz, la salsa de soja, el jengibre, el ajo y las escamas de pimiento rojo.
2. Cocine el pollo a fuego medio-alto durante 5 minutos, hasta que ya no esté rosado.
3. Agregue las verduras y el caldo a la sartén, reduzca el fuego a medio, tape y cocine 20 minutos, revolviendo de vez en cuando.
4. Cubra con cacahuetes y sirva sobre el arroz integral.

Fuente: *American Heart Association*

SelectHealth ha trasladado nuestras publicaciones a las páginas de redes sociales de VNS Health. **Siga a VNS Health para conocer las últimas noticias, eventos y actualizaciones de SelectHealth.**

/vnshealth **@vnshealth** **@vnshealth**

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: **1-888-634-1558**.
Presente una denuncia en línea: vnshealth.ethicspoint.com.
Obtenga más información: es.vnshealthplans.org/compliance-program. Las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

¿Tiene preguntas? Revise su cuenta en línea en cualquier momento en **es.SelectHealthNY.org/account** o llame a su Equipo de atención al **1-866-469-7774 (TTY: 711)**
Lunes – viernes, 8 am – 6 pm
es.SelectHealthNY.org/member

Bandera del Orgullo del "Progreso" por @danielquasar