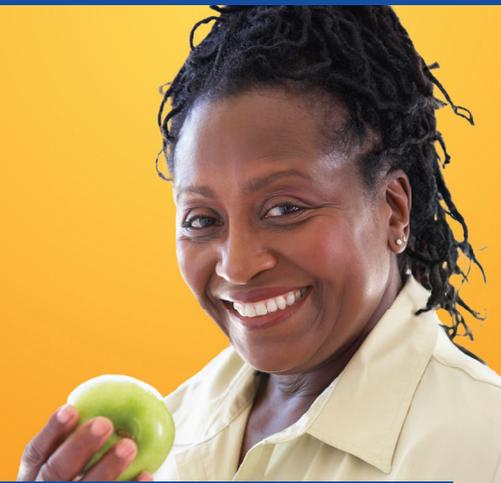


Noticias para los miembros



Coma fresco para sentirse mejor

La primavera trae frutas y verduras frescas que pueden mejorar su dieta. Comer una mezcla de estos alimentos coloridos puede hacer que sus comidas sean más nutritivas y ayudarle a sentirse más saludable.

Las frutas como las fresas, las cerezas y los lichis son sabrosas y están llenas de vitaminas. Las verduras, como los espárragos, los rábanos, la espinaca y las legumbres, también están llenas de nutrientes que su cuerpo necesita.



¿Sabía que...? Una dieta rica en frutas y verduras puede ayudar a disminuir la presión arterial, reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, prevenir algunos tipos de cáncer y mejorar los niveles de azúcar en la sangre, lo que ayuda a controlar el apetito.

Intente incorporar verduras de hoja verde y verduras coloridas a su almuerzo (vea la receta en el reverso). O bien, mezcle frutas como bayas y bananas con espinaca para obtener un batido rápido y saludable.

Fuente: *Harvard's Nutrition Source*

EN ESTA EDICIÓN

- 2 Lánzate a la aptitud física
Alivie el dolor y encuentre alivio para la artritis
- 3 Mastique esto: Hábitos para dientes sanos
Elija la atención adecuada: PCP, atención de urgencia, sala de emergencias
- 4 Hummus Pitas cargadas

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 **1-866-469-7744 (TTY: 711)**. O puede actualizar la información en su cuenta en línea personalizada en **es.SelectHealthNY.org/account**.

Lánzate a la aptitud física

¿Quiere mejorar su estado de ánimo y tener más energía? Pongámonos en movimiento. Todo ayuda, incluso si tiene poco tiempo, siente cansancio o no se ha movido mucho. A continuación, le indicamos cómo empezar:

Comience de a poco: Empiece con ejercicios cortos y fáciles. Intente caminar por su apartamento o hacer estiramientos suaves.

Hágalo divertido: Elija actividades que disfrute. Baile con su música favorita o haga ejercicio en una silla mientras mira televisión. Divertirse hace que sea más fácil de mantener.

Establezca miniobjetivos: Trate de mantenerse activo durante 10 minutos al día. Celebre su progreso, por más pequeño que sea.

Elija compañía: Haga una actividad con un amigo o únase a un grupo.

Manténgase motivado: Piense en lo bien que se sentirá después de un buen entrenamiento.

Hable con su proveedor antes de comenzar a hacer ejercicio.

Fuente: *National Institute on Aging*



Alivie el dolor y encuentre alivio para la artritis

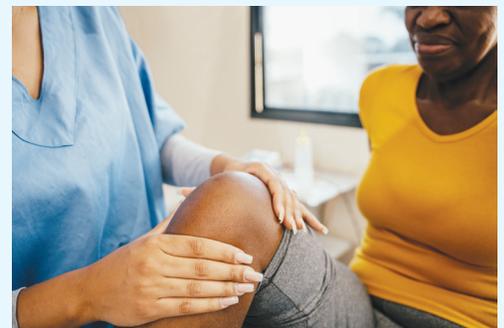
Hacer pequeños cambios puede ayudarle a sentirse mejor con artritis. Estos son algunos tipos comunes y formas de controlarlos:

Osteoartritis (OA): Cuando el almohadoncito entre los huesos se desgasta, causando dolor y rigidez.

- Las actividades ligeras, como el estiramiento, pueden ayudar. Las compresas frías o calientes pueden aliviar el dolor.
- Se pueden recomendar analgésicos o fisioterapia.

Artritis reumatoide (AR): Cuando el sistema inmunitario ataca las articulaciones, causando hinchazón y dolor.

- Descanse cuando sea necesario y use toallas calientes para calmar el dolor de las articulaciones.
- Los medicamentos pueden reducir la hinchazón y el dolor. También se pueden recomendar ejercicios de rango de movimiento.



Artritis psoriásica (APs): Afecta a personas con psoriasis, una afección crónica de la piel caracterizada por parches rojos y escamosos, que causan dolor e hinchazón en las articulaciones.

- Pruebe realizar movimientos de bajo impacto y mantenga la piel hidratada.
- Los medicamentos pueden ayudar a controlar los síntomas de la piel y las articulaciones.

Comer pescado, nueces, frutas y verduras puede apoyar la salud de las articulaciones. Hable con su proveedor antes de comenzar un tratamiento o ejercicio nuevo.

Fuente: *Mayo Clinic*

Mastique esto: Hábitos para dientes sanos

¿Sabías que lo que come y bebe puede ayudar a mantener los dientes y encías saludables? Comer una dieta balanceada es importante para su salud dental.

Opciones amigables para los dientes

Comer comida chatarra y beber refrescos o bebidas deportivas puede dañar los dientes. Estas son algunas opciones más saludables:

Queso y frutos secos: Estos bocadillos son ricos en calcio y proteínas, lo que puede ayudar a fortalecer los dientes.

Frutas y verduras: Las manzanas y las zanahorias son algo dulces y ricas en vitaminas.

Agua: Ayuda a eliminar los alimentos y las bacterias, lo que reduce el riesgo de caries.



Las visitas dentales son importantes

Pero no se trata solo de lo que come. Los chequeos y limpiezas dentales regulares pueden ayudar a detectar problemas temprano y mantener su sonrisa. Cuidar los dientes es una parte importante del cuidado de su salud.

Para programar su cita de control dental, comuníquese con HealthPlex al **1-866-795-6493 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m.

Fuente: *Harvard's Nutrition Source*

Recuerde lo siguiente: Puede ganar recompensas por hacerse controles dentales y realizar otras actividades de salud. Visite es.SelectHealthNY.org/steps para obtener más información.

Elija la atención adecuada: PCP, atención de urgencia, sala de emergencias

No todos los problemas de salud requieren una visita a la sala de emergencias del hospital. A menudo, una clínica de atención de urgencia puede tratarlo.

Muchos problemas se pueden manejar en las clínicas de atención de urgencia. Otras veces, podría ser mejor consultar a su proveedor de atención primaria (PCP). Considere sus síntomas antes de decidir a dónde acudir para obtener ayuda. De esta manera, puede obtener la atención adecuada en el lugar correcto.

Llame a su PCP en los siguientes casos:

- Dolor de garganta, dolor de oído, secreción nasal, resfriado
- Dolor leve
- Resurtidos de medicamentos, exámenes anuales, pruebas de detección

Busque atención de urgencia en los siguientes casos:

- Quemaduras, fractura de huesos, esguinces, distensiones, lesiones menores
- Fiebre, síntomas gripales
- Si no puede comunicarse con su PCP

Acuda a la sala de emergencias o llame al 911 en los siguientes casos:

- Dolor intenso, lesiones graves
- Dolor en el pecho, dificultad para respirar
- Pérdida repentina de la visión, visión borrosa

Conéctese:

- Busque en el Directorio de proveedores proveedores o centros de atención de urgencia cerca de usted: es.selecthealthny.org/provider-search/

Fuente: *Mayo Clinic*



Hummus Pitas cargadas



Una comida rica en fibra y sin cocinar, llena de verduras frescas.

Ingredientes

- ½ pepino
- 1 taza de tomates cherry
- ¼ de cebolla morada
- 8 aceitunas Kalamata
- 1 cda. de perejil picado
- 2 oz de queso feta, desmenuzado
- 4 panes de pita
- 1 taza de hummus
- 2 cdtas. de aceite de oliva
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta negra

Instrucciones:

Picar el pepino, los tomates, la cebolla morada y el perejil. Desmenuzar el queso feta. Esparcir 1/4 de taza de hummus en cada pan de pita. Agregar el pepino, el tomate, la cebolla morada, la sal y la pimienta. Cubrir con queso feta desmenuzado, perejil y un poco de aceite de oliva.

Fuente: *Budget Bytes*

Siga a VNS Health para las actualizaciones de SelectHealth.



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 (TTY: 711).

Presente una denuncia en línea:

vnshealth.ethicspoint.com.

Obtenga más información:

es.SelectHealthNY.org/compliance-policy/.

Las 24 horas, 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
SelectHealthNY.org/member

