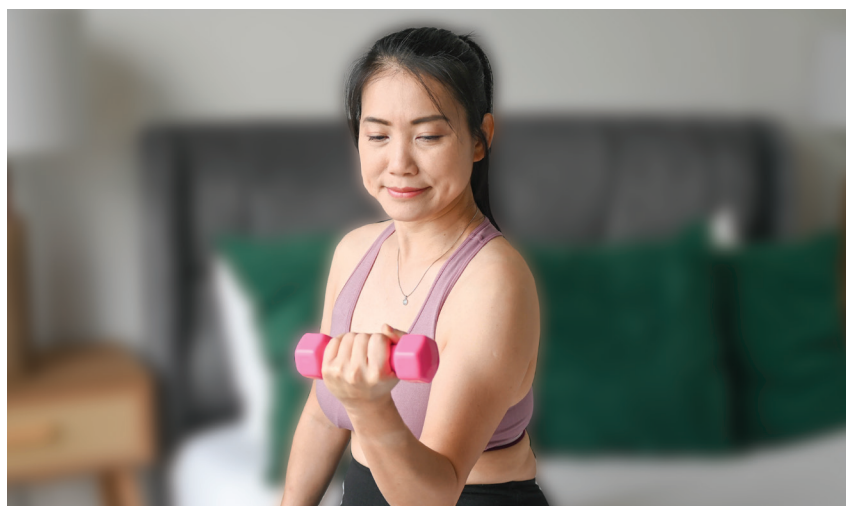


Noticias para los miembros



EN ESTA EDICIÓN

- 2 3 Alimentos que favorecen una presión arterial saludable
- 3 Obtenga atención en el hogar
Elegir la atención adecuada:
PCP, atención de urgencia, sala de emergencias
- 4 Ensalada de frutas: Un tentempié sencillo y saludable



Comience a moverse de nuevo; un pequeño paso a la vez

Mi nombre es Gloria* y quiero compartir mi historia. El año pasado, apenas podía caminar hasta la esquina. Después de mi cirugía de rodilla, me sentía débil y tenía miedo de moverme demasiado. Me preocupaba que cualquier ejercicio empeorara mi dolor.

Mi proveedor me recomendó movimientos suaves para probar en casa. Comencé con ejercicios lentos y fáciles en una silla, que me parecían seguros. Podía detenerme en cualquier momento y moverme de una manera que le sentaba bien al cuerpo.

Después de unas semanas, me sentí más fuerte. Ponerse de pie se volvió más fácil y tenía más energía. Moverme un poco cada día me ayudó a sentirme menos rígida y más firme en mis pasos.

Ahora trato de moverme cuando puedo. Algunos días salgo a caminar lentamente. Otros días estiro o muevo los brazos y las piernas mientras estoy sentada. Todavía me muevo lentamente, pero ahora me siento más segura. El movimiento suave me ayudó a dar pequeños pasos hacia una mejor salud.

Si usted también desea comenzar, hable con su proveedor. Pregunte sobre movimientos simples que puede hacer de manera segura en casa. Su proveedor puede ayudarle a elegir lo que sea mejor para usted.

**Se utilizó una modelo; no es la miembro real.
No se describe información de salud personal.*

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

3 Alimentos que favorecen una presión arterial saludable

La hipertensión afecta a casi la mitad de los adultos estadounidenses, según los Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Cuando la presión arterial es alta, el corazón tiene que trabajar más. Esto puede aumentar el riesgo de tener enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Pequeños cambios en lo que come pueden favorecer el corazón y mantener su presión arterial en un rango más saludable.

1. Avena

La avena es un grano integral con fibra que es bueno para el corazón. Puede ayudar a mantener una presión arterial saludable. Puede comerla cocida o en cereal, mezclarla con yogur o mezclarla en un batido.

2. Lentejas

Las lentejas tienen potasio, un mineral que ayuda a equilibrar el sodio del cuerpo. Este equilibrio es importante para una presión arterial saludable. Agregue lentejas a sopas, arroces o ensaladas.

3. Tomates

Los tomates enlatados y las salsas de tomate, frescos o bajos en sodio, tienen nutrientes como potasio y licopeno. Estos favorecen la salud del corazón. Agregue tomates a pastas, sándwiches, sopas o ensaladas.

Intente agregar uno de estos alimentos a sus comidas esta semana para beneficiar al corazón.

Fuente: [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\)](#)

Enlace: www.cdc.gov/high-blood-pressure/data-research/facts-stats/index.html



¿Sabía que...?

Beber suficiente agua puede ayudarle a moverse más fácilmente y mantenerse activo. Mantenga una botella de agua cerca de usted. Agregue limón o pepino para darle sabor. Tome unos sorbos con cada comida. También puede configurar pequeños recordatorios durante el día. Los hábitos simples pueden ayudarle a sentirse lo mejor posible.

Establezca objetivos diarios de agua. Estas son pautas generales y las necesidades pueden cambiar según la salud, la actividad o el clima.

Adultos: trate de beber alrededor de 11 a 15 tazas al día.

Niños: la mayoría de los niños necesitan entre 4 y 8 tazas al día.



Fuente: [WebMD](#), [MayoClinic](#), [HealthyChildren.org](#)

Obtenga atención en el hogar

No siempre es necesario salir a ver a un proveedor. Con los servicios en el hogar, la atención médica llega a usted.

Nuestros socios de confianza ofrecen lo siguiente:

- Exámenes de la vista.
- Kits de laboratorio por correo: no se necesita visita.

Estos servicios son seguros, privados y pueden parecer más fáciles que salir. Le ayudan a mantenerse saludable y a ahorrar tiempo.

- Sin costo adicional para usted.
- Todos los proveedores son profesionales con licencia.

¿Listo para comenzar?

Nuestros socios de confianza pueden llamarle para ofrecerle una visita, así que ya sabe que recibirá una llamada. Si alguna vez tiene preguntas sobre una llamada que recibe, siempre puede comunicarse con su equipo de atención al **1-866-469-7774 (TTY: 711)**. Estamos aquí para ayudar.



Elegir 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. 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 proveedor de atención primaria



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

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

Ingrese en:

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

Fuente: *Mayo Clinic*

Ensalada de frutas: Un tentempié sencillo y saludable



Esta ensalada de frutas es un tentempié fresco y saludable que le brinda vitaminas y fibra para sentirse saludable.

Ingredientes:

- 3 kiwis
- 1 libra de fresas
- 1 mango
- 1 manzana (de cualquier tipo; Granny Smith queda muy bien)
- Medio limón o lima

Instrucciones:

- Enjuague toda la fruta con agua y séquela.
- Corte la manzana en trozos pequeños (puede dejar la cáscara o quitarla).
- Corte el mango en cubos pequeños. Para hacer esto, corte los dos lados grandes ("mejillas"), luego corte la pulpa en cubos sin quitar la cáscara y sáquela.
- Pele los kiwis y córtelos en trozos pequeños o en rodajas redondas finas.
- Retire la parte superior verde de las fresas y córtelas en trozos pequeños.
- Coloque toda la fruta cortada en un tazón mediano. (Cada fruta debe ocupar alrededor de 1 o 1.5 tazas).
- Exprima el limón o la lima sobre la fruta; use la cantidad que desee. Unas 2 cucharaditas quedan bien.
- Revuelva suavemente para integrar. ¡A disfrutar!

Siga a VNS Health para las 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 (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 **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



**Select
HEALTH**
VNS Health