

HEALTH FOCUS

VILLAGE CARE MAX

Boletín informativo - Verano 2015

Programa de Incentivos de Cuidados Preventivos a Miembros

Nos complace compartir con ustedes una emocionante noticia. A partir del 1º de julio de 2015, VillageCareMAX comenzará a recompensar a miembros como usted por cuidar activamente su propia salud y bienestar, y completar ciertos exámenes de salud importantes y vacunarse.

Se trata del Programa de Incentivos de Cuidados Preventivos a Miembros y enfatiza las siguientes actividades preventivas de salud:

- Completar un examen médico anual preventivo con el doctor (un examen físico)
- Ponerse la vacuna antigripal
- Ponerse la vacuna contra el neumococo
- Acudir al dentista para completar un examen dental preventivo
- Ir al optometrista para completar un examen de la vista
- Ir al audiólogo para completar un examen auditivo
- Para las mujeres, sacarse una mamografía

Cuando acuda con su proveedor y realice uno de los servicios enumerados anteriormente, tendrá derecho a una recompensa. Para la mayoría de los servicios, puede recibir una tarjeta de regalo de CVS Pharmacy con valor de \$15. Y si se realiza el examen físico anual, su recompensa será una tarjeta de regalo de \$30. Sólo puede recibir cada una de las recompensas una vez en cada año calendario.

Estamos aquí para ayudarle y lo hacemos arreglando el transporte para acudir al médico y regresar. También respondemos a cualquier pregunta que tenga acerca de sus beneficios y cuáles son los siguientes pasos. ¡Llame a VillageCareMAX hoy mismo!

Díganos qué piensa

Como su plan de salud, queremos saber qué estamos haciendo bien y qué podemos hacer mejor para satisfacer las necesidades del cuidado de su salud. Llámeme o envíenos un mensaje en cualquier momento. Nuestra dirección de correo electrónico es:

TellUs@villagecare.org

Esperamos recibir su llamada. Si necesitara servicios de inmediato, por favor llame a nuestro personal de servicio para miembros al 800-469-6292.

Servicios para Miembros

Servicios para miembros de VillageCareMAX recuerda a sus afiliados a llamar con cualquier pregunta. Puede llamar a nuestro equipo de Servicios para miembros al 800-469-6292, de 8:30 am a 6:00 pm de lunes a viernes. Nuestro equipo de Servicio para miembros se compromete a satisfacer necesidades y proveerle excelente servicio. Contamos con representantes que hablan inglés, español, chino y ruso así como servicios de traducción disponibles. Siempre es un placer servirle.

Todavía buscamos miembros para nuestro Comité Consultivo de Miembros.

¿Quiere compartir sus ideas sobre cómo podemos atenderle mejor?
Las reuniones son trimestrales y proporcionamos transporte. Si está interesado, llámenos al 800-469-6292 hoy mismo.

¿Tiene problemas para oír?

Por favor conteste las preguntas que aparecen abajo. Si contesta 3 o más con “sí”, necesita hacer una cita con su audiólogo para una evaluación profesional.

- ¿Tiene algún problema para oír cuando suena el teléfono de su casa o el celular?
- ¿Se le dificulta oír a dos o más personas hablando al mismo tiempo?
- ¿Tiene que esforzarse para entender una conversación?
- ¿Le parece que las personas no hablan claramente cuando le dirigen la palabra?
- ¿No entiende preguntas y contesta incorrectamente a veces?
- ¿Les pide muchas veces a familiares o amigos que repitan lo que ya dijeron?
- ¿Le dicen las personas que el volumen de su radio o TV es demasiado alto?

Si no oye bien, puede malentender las indicaciones del médico o sus consejos que le da en las consultas. Incluso podría no oír las alarmas de fuego, el timbre de la puerta o los gritos de ayuda de un ser amado. También puede contribuir a la depresión porque ya no puede conversar con familiares y amigos.



Ley de representación del cuidado de la salud de Nueva York

Tener Instrucciones Previas es importante ya que puede estar súbitamente en una situación en que no puede hablar por sí mismo (p.ej. si tuvo un accidente o una enfermedad grave).

Planee para el futuro:

- ¿Tiene alguien a quien pueda llamar si se presenta una crisis?
- ¿Tiene el teléfono actual de esa persona?
- ¿Tiene alguien que pueda tomar decisiones médicas por usted si no puede tomarlas?

¿Ya firmó una Representación del Cuidado de la Salud? Este formulario le permite escoger a alguien de confianza que tome las decisiones del cuidado de la salud por usted si pierde la facultad de tomar sus propias decisiones. Puede escoger a un miembro de la familia o amigo íntimo. Al escoger a un agente

del cuidado de la salud, puede asegurarse de que los proveedores del cuidado de su salud respetarán todos sus deseos. Su agente también puede decidir cómo podrían respetarse sus deseos si empeorara su estado de salud. Los proveedores del cuidado de la salud tienen que seguir las decisiones de su agente como si fuesen las suyas. Usted le da a la persona que seleccione poca o mucha autoridad. Puede permitirle a su agente que tome todas o sólo ciertas decisiones del cuidado de la salud y puede darle instrucciones que él o ella debe seguir.

Estos formularios están disponibles en muchos idiomas. Llame a VillageCareMAX al 1-800-469-6292 y hable con su administradora de cuidados.

Mamografías

Las mamografías son radiografías de ambos senos capaces de detectar graves problemas. Las mujeres deben realizarse este examen cada 2 años entre las edades de 50 y 74. Las mujeres mayores de 74 años deben hablar con sus respectivos médicos para obtener más información. VillageCareMax sigue ayudando a prevenir. Mostramos maneras de detectar problemas tempranos en los senos. Revíselos bajo la ducha o enfrente de un espejo cada mes. Si nota un nódulo o cambios en uno a ambos senos, reporte estos cambios a su Administradora de Cuidados y al Doctor.

Prevenga el golpe de calor

Ya llegó el verano y VillageCareMAX quiere que se mantenga sano. Es necesario recordarle la importancia de mantenerse fresco, hidratado e informado.

He aquí algunos consejos para no correr peligro cuando hace mucho calor:

- Vístase con colores claros y capas de ropa que pueda quitarse.
- Use filtro solar SPF50.
- Use gafas de sol, sombreros de paja, gorras de béisbol o un visor.
- Beba suficiente cantidad de líquido.
- Permanezca adentro o en entornos frescos.



Esté atento a las cataratas

Los exámenes de la vista son una parte importante del cuidado de los ojos para todos. Los adultos deben acudir a que les revisen sus ojos para detectar todo cambio y síntomas tempranos de enfermedades oculares. Quizá haya oído que la diabetes causa problemas oculares y puede conducir a la ceguera. Las personas con diabetes son más propensas a padecer problemas con sus ojos que aquéllas sin diabetes. Si ya tiene diabetes, es importante acudir al oftalmólogo con regularidad para evitar problemas con los ojos. Los tres mayores problemas oculares que pueden tener las personas con diabetes son retinopatía, glaucoma y cataratas:

- La retinopatía es un problema relacionado con los vasos sanguíneos debido a la diabetes. Los pequeños vasos sanguíneos se dañan y causan problemas oculares, incluso ceguera. Este problema ocular se debe a la alta concentración de azúcar en la sangre y por eso es importante que controle la concentración de azúcar en su sangre.

- Glaucoma sucede cuando el líquido dentro de su ojo no puede drenarse. Esto puede causar que la presión dentro del ojo aumente y lo dañe. La vista va perdiéndose lentamente por el daño al ojo.
- Una catarata es el empañamiento del cristalino, que normalmente es transparente. El cristalino es lo que nos permite ver las cosas. Su empañamiento bloquea la luz y evita que pueda ver.



Cúidese de no pescar una enfermedad veraniega

Aunque ya terminó la temporada gripal, todavía es posible pescar un resfriado o una pulmonía en este verano. La temporada gripal comenzará este invierno. Hable con su Doctor acerca de las vacunas para protegerse de la gripe y pulmonía que necesitará en los meses próximos. VillageCareMax le enviará un amable recordatorio y consejos para que se proteja este otoño e invierno.

He aquí algunos consejos para evitar enfermarse este verano:

- Póngase un suéter ligero para un paseo nocturno o áreas con aire acondicionado.
- Coma saludablemente.
- Descanse bien por las noches.
- Manténgase hidratado

VILLAGE CARE MAX

VIVA LA VIDA QUE QUIERA

**Nuestros miembros son nuestra
prioridad No. 1.**

Somos un Plan de Cuidados a Largo Plazo con calificación
de 5 estrellas

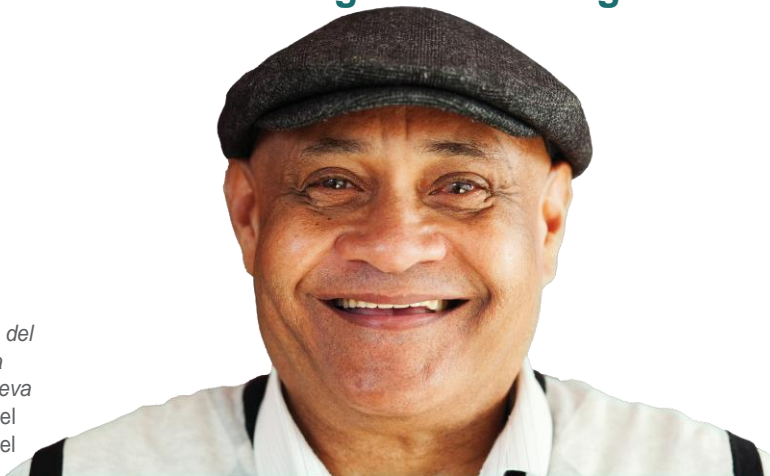


800-469-6292

Usuarios de TTY: 711

7 días de la semana de 8:00 a.m. a
8:00 p.m.

www.villagecaremax.org



Calificación global de 5
estrellas basada en la *Guía del
Consumidor MLTC de la
Región de la Ciudad de Nueva
York 2014*, publicada por el
Departamento de Salud del
Estado de Nueva York.