

# HEALTH FOCUS

VILLAGE CARE MAX

Boletín informativo para miembros - verano 2016

## ¿Qué son las enfermedades del corazón?

La placa que se acumula en las arterias puede ocasionar las enfermedades del corazón que a su vez pueden causar un infarto. Hay dos maneras de tratar o controlar las enfermedades del corazón: cambiar su estilo de vida o tomar el medicamento indicado. Conozca los factores de riesgo para las enfermedades del corazón y ocúpese de los que puede cambiar:

Los principales factores de riesgo que usted **PUEDE** cambiar:

- **Tabaquismo.** Si fuma, ¡deje de fumar! Hay ayuda para usted. Llame a la línea telefónica estatal para fumadores que quieren dejar de fumar (Quitline) al 1.866.697.8487. Los fumadores tienen el doble de riesgo de tener un infarto que las personas que nunca fumaron.
- **Colesterol elevado.** El riesgo de tener enfermedades del corazón se incrementa cuando sube el colesterol en la sangre. Edad, sexo, antecedentes familiares y dieta afectan al colesterol. Hable con su médico acerca de disminuir sus valores de colesterol a niveles normales.
- **Hipertensión.** La hipertensión hace que el corazón trabaje demasiado y aumenta su riesgo de tener una embolia, un infarto o insuficiencia renal.
- **Sedentarismo.** El ejercicio hecho con regularidad ayuda a parar las enfermedades del corazón. Incluso el ejercicio leve como caminar es muy benéfico si puede caminar con regularidad.
- **Obesidad y sobrepeso.** Mucha grasa corporal (sobre todo alrededor de la cintura) puede hacer que la gente desarrolle enfermedades del corazón y tenga embolias incluso si no hay otros factores de riesgo.
- **Diabetes.** La diabetes incrementa su riesgo de tener enfermedades del corazón y embolias, incluso si su azúcar en la sangre está controlado.

## VillageCareMAX puede ayudarle a renovar sus beneficios de Medicaid

Cada año, personas que se han inscrito a un plan de salud como MLTC o FIDA deben renovar sus beneficios de Medicaid. VillageCareMAX puede ayudarle con esto. Trabajamos con una compañía llamada FHS Consultants que le ayuda a renovar sus beneficios de Medicaid. Llame a FHS Consultants al 1-718-951-2200, de lunes a viernes de las 9:00 AM a 5:00 PM. **Por favor tome nota:** no renueve sus beneficios de Medicaid en línea por medio del Intercambio de Salud del Estado de Nueva York. Si lo hace, podrían cerrarse sus beneficios de Medicaid actuales con la Administración de Recursos Humanos (HRA). Si esto sucede, dejará de recibir servicios de su plan actual de VillageCareMAX.

### Díganos lo que piensa

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

[TellUs@villagecare.org](mailto:TellUs@villagecare.org)

Esperamos ansiosamente que se comunique con nosotros. Si necesita un servicio de inmediato, llame a Servicios para Miembros al 800-469-6292.

### Servicios para Miembros

Servicios para Miembros de VillageCareMAX les recuerda a sus miembros que llamen con cualquier pregunta. Puede llamar a nuestro equipo de Servicios para Miembros al 800-469-6292, de 8:30am a 6:00pm de lunes a viernes. Nuestro equipo está dedicado a satisfacer sus necesidades y brindarle un servicio excelente. Nuestro personal cuenta con representantes que hablan inglés, español, chino y ruso y también hay servicios de traducción disponibles. Siempre es un placer atenderle.

## Conozca los hechos sobre el VIH/SIDA

El VIH es el virus que causa el SIDA. El virus ataca a las células del sistema inmunitario de nuestro cuerpo, el cual es importante porque combate enfermedades e infecciones. Sin el tratamiento indicado, el VIH puede convertirse en SIDA. No hay cura para el VIH, pero es controlable. Si ha sido diagnosticado con el VIH, haga una cita con un médico especializado en el VIH o enfermedades infecciosas. Su médico le ayudará a controlar su VIH y colaborará con usted para elaborar un plan de tratamiento.

### ¿Cómo se transmite el VIH/SIDA?

- El VIH se transmite sobre todo teniendo sexo sin protección con una persona infectada con el VIH. Los condones son bastante eficaces para prevenir el VIH. Para no correr peligro, utilícelos cada vez que tenga sexo.
- El VIH también puede transmitirse mediante contacto con sangre infectada con el VIH. Esto sucede compartiendo agujas, perforaciones corporales y de las orejas, tatuajes y agujas para inyectarse drogas.
- Las mujeres embarazadas infectadas con el VIH pueden transmitir el virus a sus bebés durante el embarazo, el parto o cuando amamantan al bebé.

### ¿Cuáles son los síntomas del SIDA?

Las personas infectadas con el virus que causa el VIH pueden tener síntomas parecidos a los de la gripe. Estos síntomas se desarrollan dentro de un mes o dos tras infectarse. Llame a su doctor si cree haber tenido contacto con el VIH. Es importante hacerse la prueba del VIH/SIDA temprano, ya que entonces puede parar al VIH de que se convierta en SIDA. Por favor tome nota que la ley exige que los resultados de la prueba del VIH y otra información relacionada se mantengan privados. Si es tratado mal porque tiene el VIH, puede obtener ayuda. **Comuníquese con la línea de información sobre el VIH/SIDA del Estado de Nueva York al 1-800-541-AIDS. El número TTY es el 1-800-369-2437. Para obtener más información sobre el VIH/SIDA, llame al 1-800-TALK-HIV.**

## Servicios preventivos: exámenes auditivos y de la vista

Una de las mejores maneras de mantenerse sano es estar consciente de los problemas de salud antes de que se vuelvan graves. Sin importar su edad o salud, los exámenes auditivos y de la vista son importantes.

Para muchas personas, la pérdida de la vista afecta su calidad de vida y capacidad de realizar actividades. La pérdida de la vista está relacionada con diabetes, embolias y disminución de capacidad mental. Un examen de la vista puede ayudar a reconocer los primeros indicios de la enfermedad. Hable con su doctor si nota cualquier cambio en su vista.

La sordera puede afectar a los adultos mayores porque dificulta su comunicación con familiares y amistades. Es posible que se sienta molesto al no poder entender lo que alguien le está diciendo. Un examen auditivo ayuda a determinar si tiene sordera. Hable con su doctor si tiene cualquier problema para oír. Además, incluso si se siente bien, todos deben tener un examen auditivo, por lo menos cada dos años. Los cambios en su sentido del oído pueden ser menores al principio y quizás incluso ni siquiera se dé cuenta del cambio.

## Diabetes y tabaquismo – una razón para dejar de fumar

Dejar de fumar es una de las mejores cosas que usted puede hacer. Para las personas con diabetes, es aún más importante. Fumar puede subir los niveles del azúcar en la sangre. Si tiene diabetes, fumar podría hacer más difícil controlar su diabetes. Incrementa su posibilidad de dañar los nervios, enfermedades renales y problemas cardiovasculares.



Si ha tratado de dejar de fumar, pero no ha podido, ¡no se rinda!

He aquí algunos consejos que pueden ayudarle:

- Fije una fecha para dejar de fumar.
- Dígales a su familia y a sus amigos que planea dejar de fumar. Ellos pueden brindarle su apoyo y ayuda.
- Pídale a sus familiares y amigos fumadores que no fumen en su presencia.

## Programa de Recompensas Miembro de Cuidados Preventivos

Cuando elige lo que es bueno para usted, es gratis obtener una recompensa.

VillageCareMAX ofrece a nuestros miembros MLTC el Programa de Recompensas Miembro de Cuidados Preventivos. ¡Es fácil ganarse una recompensa! Sólo necesita acudir a su doctor para uno o más de estos servicios. Al hacerlo, recibirá una recompensa por cada servicio.

- Examen anual del paciente sano o examen físico (una vez al año)
  - \$30 de recompensa
- Vacuna antigripal - una vez al año - \$15 de recompensa
- Vacuna contra la neumonía - una vez en su vida - \$15 de recompensa
- Examen dental - una vez al año - \$15 de recompensa
- Examen de la vista - una vez al año - \$15 de recompensa
- Examen auditivo - una vez cada dos años - \$15 de recompensa
- Mamografía (miembros femeninos entre las edades de 50 y 74) una vez cada dos años - \$15 de recompensa



Como su recompensa, le enviaremos una tarjeta de regalo para que compre productos que apoyen un estilo de vida sano. Si tiene cualquier pregunta o necesita el formulario de Recompensas, llame a **Servicios para Miembros al 1-800-469-6292**. Nuestro horario es de lunes a viernes de 8:30 AM a 6:00 PM.

## Servicios de transporte

VillageCareMAX colabora con National MedTrans (NMT) para llevarlo a sus consultas médicas. La utilización de este beneficio de transporte es gratuita para usted. Llame a NMT al 1-877-916-7999 para organizar su transporte. No se olvide llamar por lo menos 48 horas antes de su consulta. Recuerde traer una copia de la dirección del doctor, su tarjeta del seguro y su identificación de Medicaid.

# VILLAGE CARE MAX

*LIVE THE LIFE YOU WANT*

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

VillageCareMAX es un plan de  
Cuidados Administrados a Largo Plazo  
Administrado por Medicaid (MLTC)  
establecido por VillageCare, un  
proveedor de confianza del cuidado de la salud  
por más de 35 años.

**Para más información, llame al**

**800-469-6292 TTY 711**

los 7 días de la semana de 8:00 am a 8:00 pm

**[www.villagecaremax.org](http://www.villagecaremax.org)**



**f** [villagecareny](#)  
**t** [@villagecare](#)