

Dentro del Ejemplar:

- 1 Servicio para Miembros | Actualización del Proveedor
- 2 Manténgase sexualmente saludable
- 3 Pasos hacia una vida más saludable | Nutrición
- 4 Clase de computación

Rincón de Servicio a los Miembros

Mantenga al día su membresía al Plan



Llame al Servicio a los Miembros al **1-866-469-7774** si:

- Cambie de nombre, de dirección o número de teléfono.
- Quiera cambiar de centro de Atención Médica Clínica o General (PCP) y/o de Médico.
- Está embarazada y/o haya dado a luz recientemente.
- Cambia el seguro de salud suyo o de sus hijos.
- Se inscribe en un nuevo programa de coordinación de caso o recibe servicios en otra organización comunitaria.
- Si tiene preguntas o dudas con respecto a los beneficios que ofrece el Plan.

Reciba la atención que necesita

Como miembro de SelectHealth, usted puede continuar recibiendo todos los servicios médicos, la cobertura dental y los medicamentos sin interrupción.

Si tienes algún inconveniente para recibir algún servicio, por favor llame a Servicio a los Miembros antes de dejar el consultorio del médico al que está consultando o la farmacia en la que pidió su medicación. Podemos ayudarlo. Puede contactarse con Servicio a los Miembros llamando al **1-888-469-7774**. Nuestro número telefónico aparece también en atrás de su tarjeta de identificación de SelectHealth.



Contacte a su Médico clínico o general (PCP) fuera de sus horas de consulta



De día o de noche, usted puede contactarse por teléfono con su médico clínico o general (PCP).

Puede llamarlo/a en cualquier momento que tenga una pregunta o inquietud. Si necesita hablarle por la noche o durante el fin de semana, probablemente tenga que llamar a un número telefónico distinto del habitual. Encontrará ese número en la Guía de Proveedores, disponible en nuestra página web: **www.nyp.org/selecthealth**. También puede pedir su propia copia impreso del Directorio llamando a Servicio a los Miembros: **1-866-469-7774**.

Resultados de un encuesta a los miembros

Comparación entre 2007 y 2008

| Preguntas sobre el Plan: | 2007 | 2008 | % |
|---|-------|--------|-------|
| Satisfacción con el Plan en general | 90.3% | 100.0% | 9.7% |
| El Plan observa las necesidades de los miembros | 79.0% | 73.7% | -5.3% |
| El Plan coordina los servicios de cuidado de la salud | 83.6% | 88.9% | 5.3% |
| Dificultad para obtener referencias de consulta a especialistas | 28.9% | 22.6% | -6.3% |
| Facilidad para recibir la atención de VIH que necesité | 51.6% | 42.1% | -9.5% |

Todos los años, SelectHealth realiza una Encuesta a los Miembros. Entre 2007 y 2008, los miembros de SelectHealth han dado cuenta de una mayor satisfacción en áreas tales como satisfacción con el Plan en general y coordinación de los servicios de cuidado de la salud. También han mostrado que es más fácil ver a un especialista.

Queremos saber su opinión. En Diciembre, recibirá la Encuesta a los Miembros 2009. Esa es su oportunidad de decirnos qué opina de nuestros servicios.

La temporada de (Gripe) ya está cerca

Ya vuelve la temporada de gripe. ¿Se ha dado la vacuna? Este año hay otro tipo de gripe de la que probablemente ya haya oído hablar: la llamada gripe A (gripe H1N1 en inglés) o “gripe porcina”. Los síntomas de la gripe regular y de la gripe A son similares:

- fiebre
- tos
- dolor de garganta
- resfrío o congestión nasal
- dolores corporales
- dolor de cabeza
- escalofríos
- y en algunas personas, vómitos y diarrea



Si tiene síntomas gripales, debe llamar a su médico clínico o general (PCP). Aun si el consultorio de su médico está cerrado, el servicio telefónico de su médico puede contactar a un médico de guardia

que podrá aconsejarlo. Pero si se trata de una emergencia, tales como problema para respirar, mareos, o dolor en el pecho, diríjase al servicio de emergencia más cercano, o llame al 911.

Preunte a su medico si debes recibir la vacuna para la gripe. Esta vacuna no lo protege de la gripe A (o H1N1), pero pronto estará disponible una vacuna contra la gripe A que probablemente su médico le recomiende.

Manténgase sexualmente saludable

Las enfermedades de transmisión sexual (STDs por sus siglas en inglés) son enfermedades que por lo general se transmiten a través del contacto sexual con una persona infectada. Estas enfermedades pueden afectar tanto a hombres como a mujeres. Entre las numerosas enfermedades de transmisión sexual se cuentan el SIDA, la clamidia, la gonorrea, el herpes genital, las verrugas genitales y la sífilis. Las enfermedades de transmisión sexual están muy extendidas; cada año, más de 12 millones de personas en los Estados Unidos contraen una infección de este tipo.

Los síntomas de las enfermedades de transmisión sexual pueden incluir:

- llagas o ampollas en o alrededor de la boca o los órganos sexuales
- dolor o ardor al orinar
- secreción del pene o la vagina de aspecto o de olor inusual
- picor, inflamación o dolor en o alrededor de los órganos sexuales

Los preservativos de látex para hombres y los preservativos para mujeres, cuando se usan correctamente cada vez que se tiene contacto sexual, son muy efectivos para prevenir las enfermedades de transmisión sexual. Estas enfermedades pueden contraerse al tener relaciones

sexuales sin la protección de preservativos con una persona ya infectada. Para una lista de lugares donde puede solicitar preservativos de forma gratuita, consulte la página: <http://www.nyc.gov/html/doh/html/condoms/condoms-where.shtml> o llame al 311.

Si le parece que tiene alguno de los síntomas o piensa que ha estado en situación de contraer alguna enfermedad de transmisión sexual, debe hacerse los exámenes correspondientes. Puede pedirle ayuda a su médico o puede acercarse a una Clínica del Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York. Para ubicar alguna de estas clínicas, llame al 311 o visita la página <http://www.nyc.gov/html/std/std2.shtml>.

Todos los servicios son gratuitos y confidenciales. Para recibir atención en alguna de estas clínicas no es necesario ser miembro de SelectHealth; las clínicas están abiertas a todo el mundo, inclusive personas que comparten agujas y/o una relación sexual.

Para más información sobre enfermedades de transmisión sexual, puede hablar con su médico clínico o general (PCP) o llamar a nuestro servicio telefónico especializado (STD Hotline) al **212-427-5120**, de lunes a viernes de 9 de la mañana a 4 de la tarde.

Dependencia química

Si usted o alguien que usted conoce están teniendo problemas con drogas o alcohol, hay disponibles recursos para brindarle ayuda. Puede llamar a su médico o consejero, o puede contactarse con LIFENET. El equipo de profesionales entrenados en salud mental de LIFENET ayuda a las personas que así lo requieren a encontrar los servicios de salud mental y abuso de sustancias más apropiado para sus necesidades. LIFENET funciona 24 horas por día, 7 días por semana. Para contactarse con LIFENET, llame al 1-800-LIFENET (1-800-543-3638). Las personas que preferan comunicarse en español pueden hacerlo llamando al 1-877-ATUDESE (1-877-298-3373). Para más información, por favor consulte la página http://www.nyc.gov/html/doh/html/cis/cis_lifenet.shtml

Mantenga al día su membresía al programa *Pasos hacia una vida más saludable*



Se recomienda a todos los participantes en el programa *Pasos hacia una vida más saludable* que presten atención a los incentivos que puedan recibir por correo. Si usted ya era miembro del programa en 2008 Y consultó a su médico clínico o general dos veces en

los últimos seis meses del año 2008, recibirá una recompensa. Si todavía no es miembro del programa Pasos hacia una vida más saludable, contáctese con nuestro Servicio a los Miembros, en el **1-866-469-7774**, y apúntese hoy mismo!



Nutrición

Macarrones cocidos al horno y queso



Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo de cocinar: 45 min
Nivel: Fácil
Porciones: 6 a 8 porciones

INGREDIENTES

- 1/2 libra de macarrones
- 3 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de harina de
- 1 cucharada de mostaza en polvo
- 3 tazas de leche
- 1/2 taza de cebolla amarilla, finamente picada
- 1 hoja de laurel
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 1 huevo grande
- 12 onzas de queso de papa rallado
- 1 cucharadita de sal kosher (o sal regular)
- pimienta fresca negro

TOPPING

- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de migas de pan Panko

INSTRUCCIONES

Prende el horno a 350 grados F

En una olla grande con agua salada hirviendo cocine la pasta al dente.

Mientras se cocina la pasta en una olla aparte, derrita la mantequilla. Mezclar la harina y la mostaza y mantenerlo en movimiento durante unos cinco minutos. Asegúrese de que esté libre de grumos. Incorpore la leche, la cebolla, el laurel y el pimentón. Cocine a fuego lento durante diez minutos y retirar la hoja de laurel.

Mezclar suavemente un poco del queso y batiendo bien en el huevo. Mezcle 3/4 del queso. Sazone con sal y pimienta. Doble los macarrones en la mezcla y se vierte en una cacerola de 2 cuartos. Cubra con el queso restante.

Derrita la mantequilla en una sartén, cacerola y mezcle el pan rallado para cubrir. Arriba los macarrones con el pan rallado. Hornee durante 30 minutos. Retire del horno y el resto durante cinco minutos antes de servir.

Receta cortesía de: Sr. Alton Brown

Visite: www.foodnetwork.com Para más recetas fáciles.

Actividades de entrenamiento en computación

ASCNY ofrecerá una Clase de Computación

los segundos y cuartos jueves de cada mes
en 41 East 11 Street, 5º. Piso
(entre University Place y Broadway)
de 3:00 a 4:00 de la tarde

Visite nuestro “CIBERLAB” para acceder a
Internet y a otros recursos importantes y crear y
usar su propio correo electrónico gratuito

¡ESTÁN TODOS INVITADOS!

Para cualquier pregunta, contáctese con:
Esmerlin Valdez: 212-244-2295



AYUDANDO A MUCHOS, UNO POR UNO
CENTRO DE SERVICIOS CONTRA EL SIDA DE LA CIUDAD
DE NUEVA YORK

(212) 645-0875 / www.ascnyc.org

El Centro de Servicios Contra el Sida de la Ciudad de Nueva York (ASC por sus siglas en inglés) auspicia grupos de apoyo semanales, actividades recreativas (tales como La Película de la Semana y sesiones de bingo) así como talleres educativos para cualquier persona afectada por el VIH/SIDA. También ofrece grupos de apoyo especializado para mujeres y grupos para personas que enfrentan el doble problema de la enfermedad del VIH y una adicción. La organización ofrece asimismo servicio de comidas, guardería y MetroCards.



Departamento de Servicios para Afiliados de NewYork-Presbyterian System
SelectHealth
1-866-469-7774 • www.nyp.org/selecthealth

PATROCINADO CERCA
NewYork-Presbyterian
Healthcare System