

En Esta Edición:

- 1 Información de Beneficios para Miembros
- 2 Enfoque sobre un proveedor
- 3 Planeamiento Familiar | Actualización de la Red
- 4 Calendario Comunitario de Actividades

Información de Beneficios para Miembros

¿Se ha mudado?



Si usted se mudó, por favor recuerde que debe informarnos. No podemos ayudarle

si no podemos contactarle. Por favor, recuerde que debe actualizar su dirección con HRA y su trabajador HASA para que puedan informarle si tienen información acerca de sus beneficios.

Encuesta de Satisfacción de Miembros

¿Ha completado su encuesta de satisfacción de miembros? Si no, por favor complétela y envíela hoy.

Si usted ha perdido su encuesta o no recibió una, por favor llame a Servicios para Miembros al 1-866-469-7774 y le enviaremos a su domicilio. Esta es tu oportunidad para decirnos cómo estamos trabajando.



Salud Oral

Es importante que usted y su familia visiten al dentista por lo menos una vez al año. Además de causar dolor innecesario, la caries dental en los niños, especialmente si no se tratan, puede conducir a problemas a medida que aumentan de edad. Estos problemas incluyen dificultad para comer, hablar o pérdida de dientes. SelectHealth puede ayudarle a encontrar a un dentista para usted y su familia. Por favor llame a Servicios para Miembros al 1-866-469-7774.

Inmunizaciones (Vacunas)



Los niños necesitan vacunas para protegerse de enfermedades graves. Es importante que usted mantenga las citas médicas de sus hijos a fin de que puedan recibir las vacunas que necesitan para mantenerse saludables. Las vacunas son seguras y eficaces y son requeridas para que su hijo pueda asistir a la guardería o a la escuela. Visite al médico de su hijo para obtener información o llame al 311 para los lugares en donde su hijo puede ser vacunado.

Enfoque sobre un proveedor de SelectHealth

Diagnósticos Doshi

Diagnósticos Doshi consta de 38 centros independientes de imágenes multi-modalidad y es considerado el principal proveedor de servicios radiológicos en el área de Nueva York. Si usted tiene una receta y necesita hacer una cita para una resonancia magnética, mamografía de rayos X o tomografía axial computada (CAT SCAN), puede comunicarse con Diagnósticos Doshi. al 1-866-469-7774. Ellos le ayudarán a hacer una cita en un lugar que sea conveniente para usted.

¿Qué significa mi presión arterial?

105
65

El número más alto es '105' y se llama presión sistólica. Esto mide la presión de los vasos sanguíneos que bombean la sangre desde el corazón.

El número inferior '65' se llama presión diastólica. Esto mide la presión de los vasos sanguíneos cuando el corazón está en reposo (entre latidos).

¿Qué Significan mis Números?

Número más alto (sistólica) En mm Hg		Número más bajo (diastólica) En m Hg	Su Categoría
Menos de 120	y	Menos de 80	Presión sanguínea normal
120-139	o	80-89	Pre-hipertensión
140-159	o	90-99	Hipertensión fase 1
160 o más	o	100 o más	Hipertensión fase 2

Una lectura de alta presión arterial no significa que usted tiene hipertensión. Sin embargo, si con el tiempo sus lecturas de presión arterial están por encima de 140/90, usted debe hablar con su médico para comenzar un plan de tratamiento.

¿Puedo sentir si tengo presión arterial alta?

La mayoría de las veces la respuesta es no, usted no puede sentir si tiene presión arterial alta hasta que sea



una situación de emergencia. Si su lectura de presión arterial sistólica es de 180 o más (el número superior) o 110 diastólica o por encima de este (el número inferior) – inmediatamente obtenga atención médica de emergencia.

¿Por qué es importante tener una presión arterial inferior a 140/90?

Aunque es probable que no se puede sentir cuando su presión arterial es alta, con el tiempo, la presión arterial alta daña el corazón, los vasos sanguíneos y otros órganos.

Is there anything I can do to lower high blood pressure or maintain a healthy blood pressure?

La respuesta es sí, hay cosas que usted puede hacer para tener una presión arterial saludable y reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, ataque cerebrovascular y enfermedad renal. Éstos incluyen una dieta saludable y la reducción de la sal, el ejercicio regular, reducir el consumo de alcohol, dejar de fumar o reducir el consumo de tabaco y, a veces tomando medicamentos. Usted puede hablar con su médico acerca de cual es el mejor plan de salud para usted.

La información anterior es de la Asociación Americana del Corazón (AHA). Ellos tienen mucha información interesante acerca de su salud.

Para obtener más información útil, visite: <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=2114>

Para averiguar cuánto sabe usted sobre la sal, tome la prueba Sodium Quiz en <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3021450>

Planeamiento Familiar

Los servicios de Planeamiento Familiar incluyen:

- Anticonceptivos (control natal), educación, consejería y métodos para reducir los embarazos no deseados y para mejorar el espaciamiento de los nacimientos y sus resultados;
- Asesoramiento y pruebas del VIH;
- Pruebas y tratamiento para las infecciones de transmisión sexual;
- Exámenes de rutina para cáncer de mama y cuello uterino, y,
- Educación para la salud en materia de salud reproductiva.



Usted podrá recibir servicios de planeamiento familiar de cualquier proveedor calificado de Medicaid, sin importar que el proveedor pertenezca a la red de SelectHealth.

Si usted necesita servicios de planificación familiar, puede llamar a Servicios para Miembros al 1-866-469-7774 o puede visitar: http://www.nyhealth.gov/community/pregnancy/family_planning/program_sites.htm para una lista de los programas de planeamiento familiar.

Actualización de la Red

El Centro Médico Católico San Vincent de Nueva York ha cerrado. Si usted estuvo recibiendo servicios de cuidado primario en la Clínica O'Toole Clinic, SelectHealth se asegurará que usted continúe recibiendo el servicio médico que necesita. La mayoría de los doctores de cuidado primario continúan formando parte de la red de SelectHealth network. Usted debe haber recibido una carta de nosotros indicándole en donde está localizado ahora su doctor, así como también su nueva tarjeta ID. Si usted no ha recibido esta información o usted desea cambiar doctores, por favor llame a Servicio para Miembros al 1-866-469-7774.

Si usted estuvo recibiendo cuidados especiales en el hospital San Vincent, favor contáctese con Servicios para Miembros, quienes le podrán ayudar a encontrar un nuevo doctor para que usted pueda continuar con sus cuidados.

Acuérdese de practicar la seguridad de alimento buena.

1. Siempre lave las manos con jabón y agua tibia antes de comer, preparar la comida, o manejar la carne cruda.
2. Descongelar comida en el refrigerador no en la mesa de la cocina.
3. Cocine la carne a (160F para carne de vaca, 180F para pollo). No confíe en el color. Pruebe la temperatura interna con un termómetro.
4. Refrigere restos inmediatamente y comer dentro de 2 días
5. Si usa una esponja o toalla de platos, límpialo con regularidad. Usted puede desinfectarlo en la microonda para un minuto en alto.
6. ¡Cuándo en la duda, tírelo a la basura!
7. NUNCA coma carne cruda o medio crudo, pollo, mariscos o huevos.
8. No deje carnes crudas en contacto con comida fresca, o comidas lista para comer.



Calendario Comunitario de Actividades

Smart University

Smart University fue fundada en 1998 en East Harlem para proporcionar tratamiento, la salud y la educación de prevención para las mujeres que viven con o están afectadas por el VIH / SIDA en un entorno seguro y un ambiente propicio. Las clases son de 24 semanas y se dividen en trimestres de 8-semanas (otoño, invierno, primavera) sobre temas que se centran en las mujeres en su totalidad: mente, cuerpo y espíritu.

Visite www.smartuniversity.org o llame al 212-564-3282, para una descripción completa de cursos e información sobre cómo registrarse.

Programa de Bienestar para la Vida

El Brooklyn Hospital Center patrocina el foro *Bienestar para la Vida*. El foro se celebra el primer martes de cada mes de 1:00-3:15 PM, en el Auditorio (3er Piso) del Brooklyn Hospital Center, ubicado en el 121 DeKalb Avenue, Brooklyn. El foco de las reuniones es “Corazón Saludable”, pero se ocupan de una amplia gama de temas de salud. Incluyendo información sobre ejercicios, consumo de alimentos saludables, recetas, revisiones y presentaciones a cargo de profesionales de la salud de diversas áreas. Por favor, póngase en contacto con Servicios para Miembros al 1-866-469-7774 si necesita información adicional.

Cuerpos bueno y Saludables, un Grupo de Programa Familiar

Cuerpos Calientes y Saludables es una agrupación de hombres en donde los pacientes del Centro PATH del Hospital de Brooklyn tiene un lugar en donde discutir sobre temas de importancia para ellos. Los temas incluyen Hepatitis C y Espiritualidad. El grupo da la bienvenida a nuevos miembros, y está abierto solamente para los pacientes del centro PATH del Brooklyn Hospital.



Entrenamiento en Computación

SelectHealth tiene clases de computación dos veces al mes en el Centro de Servicios contra el SIDA de Nueva York, ubicado en el 41 East 11th Street, 5to piso (entre University y Broadway), Manhattan.

Por favor, póngase en contacto con Servicios para Miembros en el 1-866-469-7774 para obtener información adicional.

¿No tiene acceso a una computadora?

La Biblioteca Pública de Nueva York tiene tres computadoras disponibles para su uso en las bibliotecas locales de Manhattan, Bronx, Brooklyn, Queens y Staten Island.

Usted necesitará una tarjeta de biblioteca. Si usted no tiene una tarjeta de biblioteca, conseguir una es muy fácil – solo presente una Identificación con foto y algo que tenga su nombre y dirección. Usted puede conseguir su tarjeta rápidamente y comenzar a usarla de inmediato!



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

PATROCINADO CERCA

NewYork-Presbyterian
Healthcare System