

All Together HEALTHY

elderplan|homefirst
un miembro del sistema de salud de MJHS

Primavera 2019

Ayúdenos a brindarle un mejor servicio

Las encuestas de satisfacción de los miembros llegarán pronto

En HomeFirst, nos comprometemos a proveer atención de alta calidad a nuestros miembros. Es por ello que nos complace tanto que nuestros miembros estén satisfechos con la atención que reciben, de acuerdo con la Encuesta de satisfacción de los miembros sobre la atención administrada a largo plazo (Managed Long Term Care, MLTC) del Departamento de Salud del Estado de New York (New York State Department of Health, NYSDOH)/IPRO de 2017.

Esta encuesta recopila información sobre su experiencia con los administradores de atención, asistentes de atención personal y personal de enfermería. Los resultados de la encuesta nos ayudan a comprender en qué aspectos o cómo podemos mejorar. En 2017, la última vez que se realizó la encuesta, los miembros calificaron nuestro plan con 5 de 5 estrellas por el desempeño del plan de salud.

Es posible que ya haya recibido la encuesta de MLTC de este año, o que la reciba en las próximas semanas. Como los miembros de HomeFirst se eligen al azar, no todos los miembros recibirán la encuesta.

Ayúdenos a brindarle un mejor servicio

Nuestro equipo de Administración de Calidad revisa y mejora continuamente la atención y los servicios que usted recibe de nuestra parte. Evaluamos la calidad de la atención que reciben nuestros miembros mediante la Encuesta de satisfacción de los miembros de MLTC. Los resultados nos ayudan a determinar el apoyo y los servicios que usted necesita para mantenerse seguro y saludable.

Díganos lo que piensa

Si recibe la encuesta por correo, tómese un momento para completarla y reenviárnosla antes de la fecha límite. No todos los miembros reciben la encuesta. Si la recibe, es su oportunidad de contarnos sobre su experiencia con HomeFirst.

Si tiene preguntas sobre la Encuesta de satisfacción de los miembros de MLTC, llame a Servicios para los Miembros al 1-877-771-1119 (TTY 711), de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5:00 p.m.



Para garantizar que sigamos proporcionando servicios de la más alta calidad a nuestros miembros, ¡no se pierda la oportunidad de darnos sus comentarios!

En esta edición...

La primavera es un momento para nuevos comienzos. Esta nueva temporada nos energiza y nos incentiva a pasar tiempo al aire libre y disfrutar de las vistas, los aromas y los sonidos que nos rodean.

En HomeFirst, también nos emocionan los nuevos comienzos. Es por ello que, en este número de nuestro boletín, hemos incluido mucha información sobre los nuevos beneficios disponibles para ustedes, nuestros miembros. Cada uno de estos beneficios está diseñado para mejorar los servicios que recibe de nosotros y ayudarlo a mantenerse más saludable.

También presentaremos a nuestro nuevo proveedor de servicios oftalmológicos, Superior Vision. A través de Superior Vision, ahora tendrá la oportunidad de seleccionar anteojos y lentes de contacto de cualquier proveedor de anteojos participante. Con más opciones de las que elegir, puede seleccionar marcos que se adapten mejor a su estilo, por lo que no solo verá mejor, sino que se verá mejor.

Naturalmente, su salud es siempre nuestra principal preocupación. Es por ello que también encontrará información sobre pruebas de detección importantes que debe realizarse para mantenerse saludable. Y, como siempre, hemos incluido una receta deliciosa y saludable que puede cocinar para el desayuno, brunch, almuerzo o incluso para una cena liviana. Es una receta que es fácil de hacer y que seguramente le gustará.

Las siguientes páginas están repletas de información nueva, beneficios nuevos y maneras nuevas de mantenerlo más saludable. Si tiene preguntas sobre la información o los beneficios que se incluyen en este número, o tiene otras preguntas o inquietudes, no dude en ponerse en contacto con nuestro equipo de Servicios para los Miembros.

Atentamente,

DAVID WAGNER

Presidente de Planes de Salud de MJHS



¿Es momento de realizarse una prueba de detección?

Estas son las nuevas pautas sobre la prueba de detección de cáncer colorrectal

El cáncer colorrectal es la segunda causa de muerte más importante relacionada con el cáncer en hombres y la tercera causa de muerte más importante en mujeres en los Estados Unidos. Realizarse la prueba de detección de la enfermedad podría salvarle la vida.

Las pruebas de detección ayudan a detectar el cáncer en una etapa temprana, cuando el tratamiento a menudo resulta en una cura. Es por ello que HomeFirst desea recordarle la importancia de realizarse la prueba de detección.

Las pautas sobre pruebas de detección tradicionales sugerían que los adultos comiencen con las pruebas de detección de cáncer colorrectal a los 50 años. Sin embargo, las nuevas pautas publicadas recientemente por la Sociedad Americana del Cáncer recomiendan que las pruebas de detección comiencen antes, a partir de los 45 años.

Si tiene un mayor riesgo de padecer la enfermedad (vea los factores de riesgo a la derecha), es posible que deba comenzar con las pruebas de detección antes de los 45 años, que se las deba realizar con mayor frecuencia o que le hagan pruebas de detección específicas.

Sin importar cuál sea su riesgo, le recomendamos que hable con su médico sobre cuándo realizarse las pruebas, con qué frecuencia realizárselas y qué prueba es la adecuada para usted.

También es importante que le diga a su médico si descubre sangre en las heces sin explicación, pérdida de peso repentino o dolor de estómago que persiste. Estos síntomas podrían ser producto de algo que no sea cáncer, pero la única forma de asegurarse es comunicarle los síntomas a su médico.

Factores de riesgo del cáncer colorrectal

- Tiene antecedentes personales o familiares de cáncer colorrectal o determinados tipos de pólipos.
- Padece una enfermedad inflamatoria intestinal (colitis ulcerosa o enfermedad de Crohn).
- Recibió radiación en el abdomen o el área pélvica para tratar un cáncer anterior.

Para ayudar a disminuir su riesgo de padecer cáncer colorrectal, coma menos carnes rojas y más frutas y verduras. Además, haga más actividad física.



Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), https://www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic_info/screening/
Sociedad Americana contra el Cáncer, <https://www.cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer>

Hemos aumentado la cantidad de consultas de fisioterapia en 2019

HomeFirst tiene noticias emocionantes para compartir con usted. La cantidad de consultas de fisioterapia para pacientes externos permitidas por año calendario aumentó de 20 a 40 consultas.

Naturalmente, sigue siendo necesario que la fisioterapia sea recomendada por un médico u otro profesional certificado a fin de reunir los requisitos para el beneficio.

Al envejecer, se tiende a perder la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio. Esto puede afectar la movilidad y podría tener un efecto en su independencia y salud general. Todos los años, más de una de cada cuatro personas mayores de 65 años se caen. Caerse una vez duplica sus probabilidades de volver a caerse. Las caídas son la principal causa de lesiones fatales y no fatales en estadounidenses mayores.

La fisioterapia puede ayudar a restaurar su fuerza, equilibrio y movilidad a fin de reducir el riesgo de caídas. También puede mejorar la funcionalidad y reducir el dolor.

Ya sea que esté controlando una enfermedad a largo plazo, recuperándose de una lesión o intentando mejorar su salud general, la fisioterapia ofrece los siguientes beneficios importantes:



- ✓ Mejora la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio.
- ✓ Reduce el dolor.
- ✓ Hace que las tareas diarias sean más fáciles de realizar.
- ✓ Disminuye el riesgo de caídas y lesiones.
- ✓ Controla los efectos de la osteoporosis.
- ✓ Aumenta la sensación de independencia.
- ✓ Brinda una sensación de confianza renovada.
- ✓ Mejora la calidad de vida.

Ahora puede obtener hasta 40 consultas de fisioterapia por año.

Si tiene alguna pregunta sobre sus beneficios de fisioterapia, comuníquese con Servicios para los Miembros al 1-877-771-1119 (TTY 711), de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5:00 p.m.

¿Está de regreso en su hogar luego de una hospitalización?

Nuestro equipo de cuidado de transición está aquí para ayudar

En HomeFirst, sabemos que no es sencillo regresar a casa después de una hospitalización o una estadía en un hogar de convalecencia. Es por ello que nos esforzamos por hacer que la transición desde el momento del alta hasta el regreso al hogar no presente problemas para nuestros miembros.

Poco después de que le den el alta de un hospital u hogar de convalecencia, una de nuestras enfermeras de cuidado de transición se comunicará con usted para preguntarle cómo está y si necesita algo.

Nuestro equipo de cuidado de transición se dedica a ayudar a que la transición a estar de nuevo en su hogar sea más sencilla. Desde ayudarlo a obtener el equipo que necesita hasta asistirlo con la programación de citas de seguimiento con sus médicos, puede contar con nosotros para hacer más fácil el proceso.

Si tiene preguntas sobre el equipo de cuidado de transición o los servicios que ofrecemos, llame a Servicios para los Miembros al 1-877-771-1119 (TTY 711), de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5:00 p.m.





Huevos a la sartén

Esta receta vegetariana es un gran desayuno, brunch, almuerzo o incluso una cena liviana. Los huevos se cocinan en una abundante salsa de tomate con zucchini, berenjena y aceitunas.

Ingredientes

- 1 cda. de aceite de oliva
- 4 cebollas de verdeo picadas, más algunas adicionales para decorar
- 1 zucchini picado
- 1 berenjena pequeña picada
- 1/4 cda. de pimienta rojo molido
- 4 dientes de ajo picados
- Pimienta negra a gusto
- 1 oz de aceitunas kalamata picadas
- 2 latas (15 oz cada una) de tomates cortados en cubos
- 8 huevos grandes

Preparación

En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio-alto. Agregue las cebollas de verdeo, el zucchini, la berenjena y el pimienta rojo. Cocine hasta que las verduras se ablanden, durante unos 8 minutos. Agregue el ajo, la pimienta negra y las aceitunas. Cocine durante 1 minuto.

Agregue los tomates. Coloque a fuego lento. Cocine durante unos 5 minutos.

Baje el fuego a medio-bajo. Haga 8 huecos en la mezcla y agregue un 1 huevo en cada uno. Cubra y cocine hasta que los huevos estén listos pero las yemas aún estén líquidas, durante unos 8 minutos. Sirva decorado con las cebollas de verdeo picadas adicionales si lo desea.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 2 huevos; 1/2 taza de verduras

Por porción: Calorías: 240; Grasas: 15g; Grasas saturadas: 3g; Colesterol: 372mg; Sodio: 250mg; Carbohidratos: 12g; Fibra: 3 g; Proteínas: 15g

Presentación de un nuevo proveedor de servicios oftalmológicos

HomeFirst brinda nuevos beneficios para los miembros en 2019

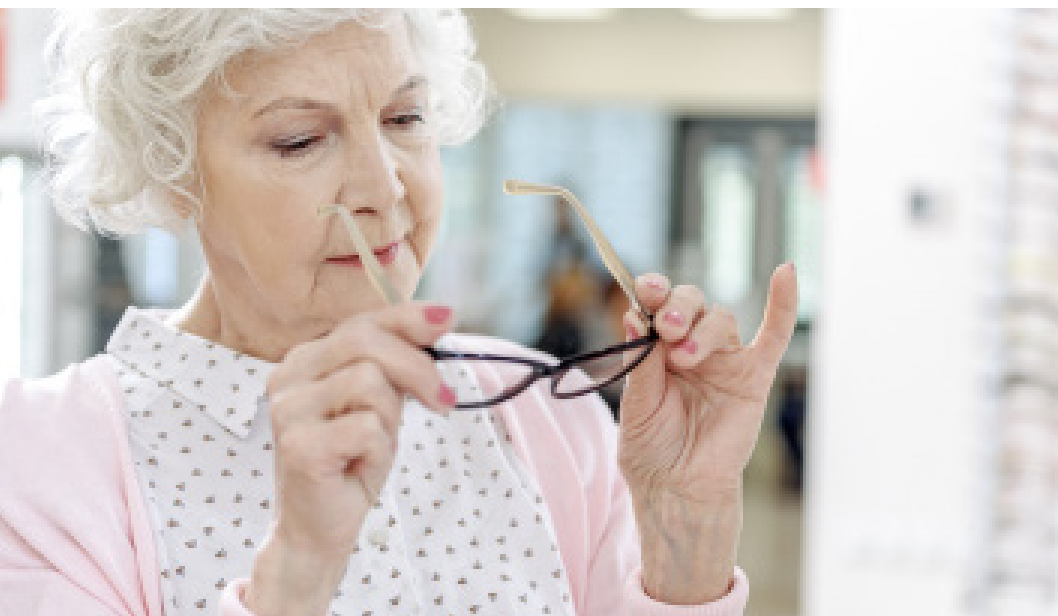
El otoño pasado, compartimos con usted la importancia de cuidar sus ojos y realizarse un examen de la vista anual.

A HomeFirst le complace anunciar que, a partir del 1 de enero de 2019, Superior Vision es su nuevo proveedor de servicios oftalmológicos, que reemplaza a VSP Vision Care.

Superior Vision ha proporcionado servicios oftalmológicos a miembros de Medicare y Medicaid en New York por más de 25 años, por lo que confiamos en que estará en buenas manos.

Aspectos destacados del nuevo beneficio:

- **Libertad para elegir proveedores.** Ahora tiene la opción de consultar a un proveedor para un examen de la vista y a otro proveedor para obtener anteojos. Esto le permite elegir los anteojos o lentes de contacto que mejor se adapten a su estilo de vida.
- **Libertad para elegir anteojos.** Puede seleccionar cualquier marco que ofrezca un proveedor de anteojos participante, siempre y cuando se encuentre dentro de su asignación del plan.
- **Más de 1,400 ubicaciones.** Superior tiene más de 1,400 ubicaciones, incluidos optometristas, oftalmólogos y centros ópticos minoristas, tanto locales como nacionales.



Para encontrar un proveedor de servicios oftalmológicos en nuestro sitio web, ingrese a www.elderplan.org y haga clic en la pestaña "Find a Provider" (Encuentre un proveedor).

Si necesita ayuda para encontrar un proveedor o programar una cita, llame a Servicios para los Miembros de HomeFirst al 1-877-771-1119 (TTY 711), de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5:00 p.m.

6323 Seventh Avenue
Brooklyn, NY 11220-4719

elderplan.org
1-877-771-1119

Qué incluye

**Ayúdenos a
brindarle un mejor
servicio**



**¿Es momento de
realizarse una prueba
de detección?**



**Un nuevo proveedor
de servicios
oftalmológicos**



**Huevos a
la sartén
Receta**



Información sobre salud y bienestar o prevención. All Together Healthy es una publicación de Elderplan Inc. La información de este boletín tiene fines orientativos; jamás debe reemplazar las conversaciones que pueda tener con sus médicos. Copyright © 2019 Elderplan Inc. Copyright © 2019 Baldwin Publishing.

HomeFirst cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. **ATENCIÓN:** si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-877-771-1119 (TTY: 711).

H3347_EPSHF70007

Cuidándole cada minuto, todos los días.