



Nuestros miembros son nuestra prioridad No. 1.

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



800-469-6292 TTY 711

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

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.

HEALTH FOCUS

VILLAGE CARE MAX Boletín informativo para miembros - Otoño 2015

Consejos para evitar el robo de identidad

¡El número de casos de Robo de Identidad está creciendo en todo el país y queremos que no le suceda a usted! Los ladrones de identidad roban sus datos personales para cometer fraudes. Para disminuir su riesgo de volverse una víctima, siga estos consejos:

- No lleve su tarjeta del Seguro Social en su cartera ni escriba el número en sus cheques. Sólo proporcione su número del Seguro Social cuando sea necesario.
- Proteja su número de identificación personal (PIN). Nunca lo escriba en una tarjeta de débito o crédito o en un pedacito de papel guardado en su cartera.
- Cuídese de los "mirones". Use su mano libre para que nadie vea el teclado al marcar los números en un teléfono público y usar los cajeros automáticos.
- Recoja su correo rápidamente. Pídale a la oficina de correos que no entregue su correo mientras está fuera de casa por más de un día o dos.
- Preste atención a sus ciclos de cobro. Si las cuentas por pagar o los estados de cuenta se han demorado, avísele al remitente.
- Revise su informe de crédito una vez al año como mínimo. Revíselo con mayor frecuencia si sospecha que alguien ha accedido a su información.
- Rompa o corte en tiras recibos, ofertas de crédito, estados de cuenta, tarjetas expiradas, etc. que ya no quiera para evitar que personas saquen sus datos personales del contenedor de residuos.
- Guarde sus datos personales en un lugar seguro de su casa. No los deje a la vista de todos.
- No responda a solicitudes de petición de datos personales por correo, por teléfono o en línea que usted no haya solicitado.
- Guarde sus recibos. También pida copias al carbón y recibos incorrectos en papel. Compare rápidamente recibos con estados de cuenta y fíjese si hay transacciones no autorizadas.

Fuentes:

<http://www.usa.gov/topics/money/identity-theft/prevention.shtml>

Meals on Wheels (servicio de comidas a domicilio)

¿Sabía usted que puede recibir comidas suplementarias? Podemos proporcionarle más comidas según su preferencia dietética. Usted podría reunir los requisitos enumerados a continuación para obtener comidas extra si:

- No puede preparar u obtener suficientes comidas nutritivas para usted o no tiene una cuidadora que le ayude a prepararlas u obtenerlas, o los plazos de tales comidas reducirán la necesidad para apoyos más caros para proporcionar comidas en su domicilio
- Recibe menos de 3 horas de servicios de cuidado personal por día y no asiste al Cuidado de Salud Diurno para Adultos.

Contacte a la Administradora de Cuidados para conocer los detalles.

Díganos qué piensa

Como su plan de salud, queremos saber que estamos haciendo bien y que 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.

¿Cómo sé si tengo depresión?

Conozca la depresión si comienza sabiendo los síntomas.

- Estar triste la mayor parte del día.
- Estar cansado o sin energía casi diariamente.
- No tener interés en las cosas que solían gustarle en el pasado.
- Adelgazamiento o pérdida de apetito.
- Sentirse inútil o culpable casi diariamente.
- Tener dificultad para dormirse, quedarse dormido o dormir demasiado.
- Pensar sobre la muerte o el suicidio.
- Pensar o tomar decisiones con dificultad.

Una señal clave de depresión es ya sea sentirse triste o perder el interés en las cosas que usted solía disfrutar. Si tiene algunos de estos pensamientos, sentimientos o actos por más de dos semanas, diríjase a la Administradora de Cuidados a bien a su Doctor.

***Recuerde llenar su lista de verificación para recibir una tarjeta de regalo de CVS por \$15. Llame a VillageCareMAX para conocer más detalles.**

Fuentes:
WebMD, 2015. How do I know if I have depression? Retrieved from:<http://www.webmd.com/depression/guide/what-is-depression#1>

Combata la gripe - comienza con usted

VillageCareMAX recomienda que se vacune contra la gripe como su primera línea de defensa. Hay mucha gente que se vacuna contra la gripe cada año. La vacuna antigripal puede evitar que se enferme de gripe. Vaya a vacunarse al consultorio de su médico o a la farmacia de su barrio. Rite Aid, CVS, Walgreens, Duane Reade o los Centros de Atención Urgente administran la vacuna antigripal. La gripe comienza en enero o febrero, pero a veces ocurre tan temprano como en octubre o tan tarde como en mayo.

Consejos para evitar que se enferme de gripe:

- Abrígue y procure no salir cuando haga frío o mal tiempo.
- No se olvide hablar con su doctor acerca de la vacuna contra la pulmonía.
- Lávese las manos debidamente con agua y jabón.
- Manténgase sano comiendo tres veces al día y tomando sus medicamentos como le fueron recetados
- Duerma ocho horas para ayudarlo a su sistema de inmunidad a combatir el clima frío
- Evite ver familiares y amigos enfermos.



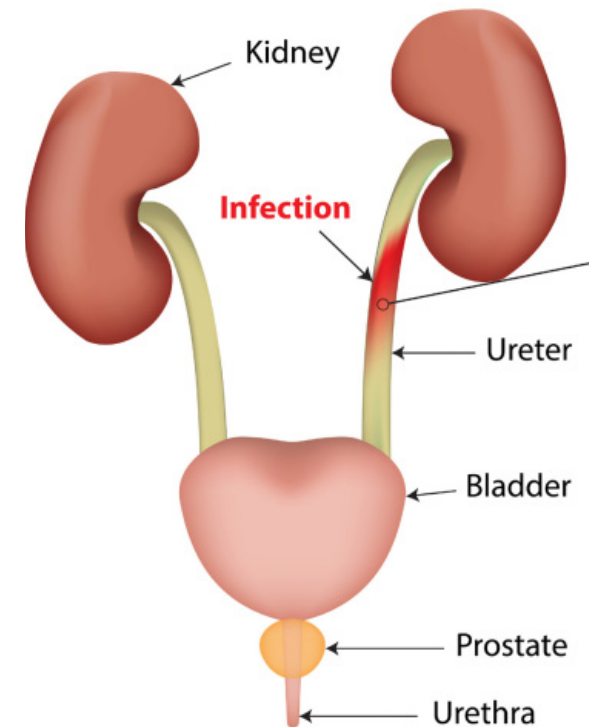
Infecciones respiratorias y de las vías urinarias - cómo mantenerse sano

Infecciones respiratorias: son aquellas que pueden ocurrirle al sistema respiratorio. Estas infecciones pueden ser virales o bacterianas que afectan los pulmones. Las infecciones más comunes son el catarro común y corriente, la gripe, la pulmonía y la bronquitis.

- Vacúnese contra la gripe y pulmonía.
- Evite el contacto con gente enferma.
- Lávese las manos con agua y jabón.
- Cúbrase la boca cuando tosa o estornude.
- No comparta artículos personales.
- Abrígue y no salga cuando haga frío.
- Tómese todos los antibióticos como ordenó el doctor.
- Busque atención médica inmediata si tiene fiebre, escalofríos, debilidad, dolor muscular, tos o falta de aire o ambas cosas.



La infección de las vías urinarias es una infección de las vías urinarias a través de las cuales pasa su orina antes de ser sacada de su organismo. Una infección comienza cuando una bacteria llega a las vías y comienza a reproducirse. La infección puede extenderse a los riñones y causar infección. Una infección renal puede volverse un padecimiento muy grave si no es tratado de inmediato.



- Beba mucho líquido para expulsar la infección de los sistemas del organismo.
- Vaya al baño en cuanto sienta la urgencia. ¡No se aguante!
- Las mujeres deben limpiarse de enfrente hacia atrás después de ir al baño para evitar la propagación de los gérmenes,
- Báñese en ducha en vez de bañera.
- Lávese sus partes íntimas con agua y jabón.
- Llame a su doctor de inmediato si tiene dolor o ardor al orinar, la urgencia de ir más seguido y orinar solamente un poco o ambas cosas.
- Llame su doctor si le duele al abdomen inferior o su orina se ve turbia, rosada o roja o huele mal o ambas cosas.

Fuentes:
http://infectiousdiseases.about.com/od/prevention/a/prevention_tips.htm
http://www.medicinenet.com/urinary_tract_infection/page2.htm#what_causes_a_urinary_tract_infection
<http://www.webmd.com/a-to-z-guides/urinary-tract-infections-in-teens-and-adults-symptoms>