

ENFOQUE EN LA SALUD

Otoño de 2026
Boletín informativo
para afiliados

**Plan de atención administrada
a largo plazo (MLTC)
de VillageCareMAX**

**Manténgase seguro
e independiente**

Evite las caídas

Cuide su presión

Guía práctica para
la hipertensión

**Prepárese ante
una emergencia**

Pasos simples que
puede seguir

**Una rutina
nocturna sencilla**

Para ayudarle
a despertar después
de un sueño reparador

**Sabores reconfortantes
del otoño**

Cena de pavo
y vegetales
de raíz al horno

www.villagecaremax.org

VCM_MLTC_MBR2026_13s



VILLAGECAREMAX



Formulario de consentimiento para enviarle mensajes de texto

Al completar este formulario, usted autoriza a VillageCareMAX a comunicarse con usted mediante llamadas y/o mensajes de texto pregrabados. Estas comunicaciones pueden incluir información importante del plan de salud, como actualizaciones, recordatorios y detalles sobre su plan, beneficios y cobertura.



Con su consentimiento nos ayuda a cumplir con los requisitos establecidos y garantiza que reciba solo las comunicaciones de su preferencia.

Para obtener una copia del formulario, llame a Servicios para Afiliados.

Formularios en formato electrónico

Puede enviar en línea varios formularios del plan de salud, sin necesidad de imprimirlos, pagar franqueo ni enviarlos por correo postal.

ACCEDA A LOS FORMULARIOS ELECTRÓNICOS SIGUIENDO ESTOS PASOS:

1. Visite: www.villagecaremax.org/mltc
2. Haga clic en "For Members" (para afiliados).
3. Seleccione "Plan Materials and Resources" (materiales y recursos del plan).
4. Desplácese hacia abajo hasta encontrar el formulario que desea completar.
5. Siga las instrucciones paso a paso para completar y firmar el formulario en línea. Una vez completado, se guardará en el sistema de VillageCareMAX.



Mantenga su cobertura de Medicaid activa

Si cuenta con Medicaid, es importante que renueve su cobertura de Medicaid antes de que finalice. VillageCareMAX puede cancelar la inscripción de su plan si no la renueva a tiempo.

La Administración de Recursos Humanos de la Ciudad de Nueva York (New York City Human Resources Administration, NYC HRA) enviará por correo postal los documentos de renovación, según su lugar de residencia. Por lo general, este paquete se envía de uno a tres meses antes de la fecha de recertificación. Asegúrese de completar la solicitud de renovación de Medicaid y proporcionar los documentos de respaldo solicitados:

- Comprobante de todo tipo de ingresos (seguro social, jubilación, discapacidad, compensación laboral, etc.).
- Estado de cuenta bancario del mes en curso de todas las cuentas (SOLO SI CORRESPONDE).
- Comprobante del costo del seguro médico complementario (SOLO SI CORRESPONDE).
- Verificación de depósito de la compañía fiduciaria de ingresos mancomunados (SOLO SI CORRESPONDE).

Envíe por correo postal la solicitud completada y firmada y todos los documentos a la NYC HRA antes de la fecha de vencimiento.



Para su comodidad, VillageCareMAX se ha asociado con Senior Planning Services (SPS) para apoyarlo en el proceso de renovación de Medicaid.

Puede comunicarse con SPS para obtener ayuda:

Por teléfono: 1-646-616-6400

En la Web: www.seniorplanning.com

¿Necesita ayuda?

Plan de atención administrada a largo plazo (Managed Long-Term Care Plan, MLTC) de VillageCareMAX
Llame a Servicios para Afiliados al 1-800-469-6292 (TTY: 711), los 7 días de la semana, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.

www.villagecaremax.org

Manténgase seguro e independiente

EVITE LAS CAÍDAS

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades señalan que las caídas son la causa principal de lesiones entre los adultos a partir de los 65 años.¹ La buena noticia es que se pueden evitar. Queremos asegurarnos de que conozca todo lo que puede hacer para evitar caerse.

¹ Fuente: [cdc.gov](https://www.cdc.gov)

Cinco maneras de evitar una caída:

- 1. MANTÉNGASE ACTIVO:** Hacer ejercicio regularmente mejora el equilibrio y la fuerza.
- 2. REVISE SUS MEDICAMENTOS:** Algunos medicamentos pueden provocar mareos o somnolencia. Si experimenta esto, hable con su médico de inmediato.
- 3. USE CALZADO ADECUADO:** El calzado que brinda buen soporte y tiene suelas antideslizantes ayuda a prevenir tropiezos y caídas.
- 4. MEJORE LA SEGURIDAD EN EL HOGAR:** Retire las alfombras sueltas, instale barras de apoyo y mejore la iluminación.
- 5. HÁGASE REVISIONES DE LA VISTA Y LA AUDICIÓN:** La vista y la audición cumplen un papel fundamental en su equilibrio y la prevención de caídas.

Cuándo llamar para pedir ayuda:

- Si experimenta mareos, debilidad o dolor después de una caída.
- Si se golpea la cabeza, incluso si se siente bien.
- Si tiene dificultades para pararse o caminar después de una caída.

VillageCareMAX se dedica a velar por su seguridad y bienestar. Si le preocupa sufrir una caída, llame hoy mismo a su administrador de atención.



Cuide su presión

GUÍA PRÁCTICA PARA LA HIPERTENSIÓN

Controlarse la presión arterial es una parte rutinaria del envejecimiento saludable, y por una buena razón. Según la Clínica Mayo, la hipertensión es una afección increíblemente frecuente con el paso de los años. De hecho, incluso si su presión arterial era completamente normal a los 40 años, existe un 50 % de posibilidades de que aumente para cuando cumpla 65 años.

¿Qué es exactamente la hipertensión? Piense en sus vasos sanguíneos como si fueran mangueras de jardín. Cuando la presión del agua se mantiene demasiado alta, ejerce una enorme tensión sobre la manguera. En el cuerpo, esta fuerza excesiva contra las paredes de las arterias daña silenciosamente el corazón, el cerebro y los riñones. Como rara vez sus síntomas son perceptibles, puede sentirse perfectamente bien mientras su cuerpo está sometido a estrés.

¿Las buenas noticias? Es posible manejarlo eficazmente con pequeños cambios prácticos en el estilo de vida:

CUIDADO CON LA SAL: Intente consumir 1,500 mg de sodio al día. Eso es aproximadamente 2/3 de una cucharadita de sal de mesa, una cantidad que se encuentra fácilmente en un tazón de sopa de pollo con fideos enlatada o un sándwich de carnes frías.

MANTÉNGASE ACTIVO: Intente realizar 30 minutos de actividad moderada, como caminar a paso ligero, la mayoría de los días.

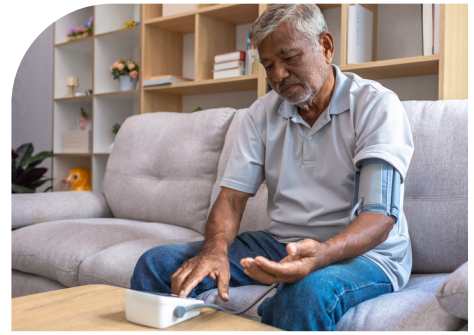
PRIORICE EL SUEÑO: Procure descansar de siete a nueve horas cada noche.

Los hábitos pequeños y constantes marcan una diferencia considerable para la salud de su corazón a largo plazo. Hable con su proveedor de atención médica para elaborar un plan de seguimiento que sea adecuado para usted.

Fuentes:

[Clínica Mayo: Hypertension Symptoms and Causes](#)
(síntomas y causas de la hipertensión)

[Clínica Mayo: Hypertension Diagnosis and Treatment](#)
(diagnóstico y tratamiento de la hipertensión)



¿Necesita ayuda?

Plan de atención administrada a largo plazo (Managed Long-Term Care Plan, MLTC) de VillageCareMAX
Llame a Servicios para Afiliados al 1-800-469-6292 (TTY: 711), los 7 días de la semana, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.

www.villagecaremax.org

Una rutina nocturna sencilla que le ayudará a despertar después de un sueño reparador

Dormir bien por la noche es una de las cosas más importantes que puede tomar para proteger su salud, especialmente con el paso del tiempo. Un sueño de calidad cuida la memoria, el estado de ánimo, la salud del corazón y la función inmunológica.²

Una rutina nocturna constante puede ayudarle a conciliar el sueño más fácilmente y despertar sintiéndose renovado.

Comience con un horario constante

Intente acostarse y despertarse a la misma hora cada día, incluso los fines de semana. Esto ayuda a regular el reloj interno del cuerpo, haciendo que sea más fácil conciliar el sueño y despertar de forma natural.³

Encuentre un momento tranquilo para relajarse

Una hora antes de acostarse, haga actividades que le permitan relajarse, como leer, realizar estiramientos ligeros, o escuchar música relajante. Estos hábitos le indican al cerebro que es hora de descansar.⁴

Limite el tiempo frente a la pantalla antes de acostarse

Los dispositivos electrónicos como teléfonos y tabletas emiten luz azul. Esto puede interferir con la producción de melatonina en el cuerpo, la hormona que ayuda a dormir. Apagar las pantallas al menos 30 minutos antes de acostarse puede mejorar la calidad del sueño.⁵

Prepare el dormitorio para dormir mejor

Mantenga el espacio para dormir fresco, silencioso y oscuro. Un ambiente cómodo reduce las interrupciones y favorece un sueño más profundo y reparador.²



Tenga cuidado con lo que come y bebe

Evite la cafeína, el alcohol y las comidas pesadas por la noche. Esto puede dificultar que concilie el sueño o permanezca dormido toda la noche.³

Las investigaciones demuestran que los buenos hábitos de sueño tienen un papel clave para que pueda sentirse descansado y despierte con energía todos los días. Al seguir una rutina nocturna simple y constante, puede prepararse para dormir mejor y vivir cada día de la mejor manera.

Fuentes:

² [About Sleep](#) (acerca del sueño)

³ [Healthy Sleep Habits](#)
(hábitos de sueño saludables)

⁴ [Bedtime Routines](#)
(rutinas para la hora de dormir)

⁵ [Limit Screen Time](#) (limitar el tiempo frente a las pantallas)

Prepárese ante una emergencia

PASOS SIMPLES QUE PUEDE SEGUIR

Vivir en la ciudad de Nueva York significa estar preparado para distintas emergencias, desde olas de calor y tormentas hasta cortes de energía. Por eso, un poco de organización podrá hacer la diferencia, ayudándole a mantenerse a salvo y sentirse más tranquilo.

Comience con un plan sencillo

Piense en cómo podría mantenerse a salvo si tuviera que salir de su casa o permanecer en ella por unos días. Elija un lugar para reunirse con sus seres queridos y mantenga una lista de los números de contacto en caso de emergencia. El Departamento de Manejo de Emergencias de la Ciudad de Nueva York recomienda tener un lugar de reunión cercano y otro lugar fuera de su vecindario.⁶

Prepare un kit básico para emergencias

Tenga listos los suministros para que pueda cubrir sus necesidades básicas por su cuenta durante varios días. El kit debe incluir agua, alimentos no perecederos, una linterna, baterías, una radio y un botiquín de primeros auxilios. No olvide incluir medicamentos, copias de documentos importantes y un poco de dinero en efectivo en caso de que los sistemas de tarjetas de crédito no estén disponibles.⁷

Manténgase conectado

Cree una red de apoyo formada por amigos, vecinos o cuidadores que puedan ver cómo está. Asegúrese de que conozcan cuáles son sus necesidades y dónde guarda usted los suministros de emergencia.

Planifique cómo atender sus necesidades de salud

Tenga al menos un suministro de medicamentos para una semana y una lista de los que toma. Es posible que, en medio de una emergencia, sea más difícil llegar a una farmacia.



Seguir unos sencillos pasos ahora puede ayudarle a mantenerse seguro, independiente y confiado, sin importar lo que se le presente.

Manténgase informado

Regístrese en Notify NYC para recibir alertas y actualizaciones gratuitas relacionadas con emergencias. Mantenerse informado le ayudará a actuar con rapidez si se presenta alguna emergencia.

Fuentes:

⁶ [Start With a Simple Plan](#)

(comience con un plan sencillo)

⁷ [Build a Basic Emergency Kit](#)

(prepare un kit básico para emergencias)

¿Necesita ayuda?

Plan de atención administrada a largo plazo (Managed Long-Term Care Plan, MLTC) de VillageCareMAX
Llame a Servicios para Afiliados al 1-800-469-6292 (TTY: 711), los 7 días de la semana, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.

www.villagecaremax.org

Sabores reconfortantes del otoño

CENA DE PAVO Y VEGETALES DE RAÍZ AL HORNO

Este otoño, reconfórtese con una sencilla y sustanciosa cena al horno, que combina pavo magro con vegetales de raíz de temporada. Este plato sencillo, preparado en una bandeja de metal, no solo es saludable y está lleno de sabor, sino que también es reconfortante para toda la familia y no le dejará mucho para limpiar.

Ingredientes:

- 2 papas medianas, cortadas en trozos de 1/2 pulgada
- 4 zanahorias medianas, peladas y cortadas en trozos de 1/2 pulgada
- 2 cebollas medianas, cortadas en trozos de 1/2 pulgada
- 2 cucharaditas de aceite de canola
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1 paquete (20 onzas) de filetes de pechuga de pavo
- Perejil fresco picado, opcional

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 375 °F. Cubra un molde para hornear de 15x10x1 pulgadas con papel de aluminio.
2. En un tazón grande, mezcle las papas, las zanahorias y las cebollas con el aceite; espolvoree con 1/2 cucharadita de sal y 1/4 de cucharadita de pimienta. Espolvoree la sal y la pimienta restantes sobre los filetes de pavo.
3. Coloque los vegetales en la sartén, esparciéndolos uniformemente. Coloque los filetes de pavo sobre los vegetales. Hornee durante 30 a 35 minutos. Luego, inserte un termómetro en el pavo para comprobar que marque 165 °F y los vegetales estén tiernos.
4. Si lo desea, cubra con perejil para servir.



Información nutricional:

3 onzas de pavo cocido con 2/3 taza de vegetales: 238 calorías, 11 g de grasa (3 g de grasa saturada), 42 mg de colesterol, 500 mg de sodio, 15 g de carbohidratos (3 g de azúcares, 2 g de fibra), 22 g de proteína.

Participe en el Comité Asesor de Afiliados de VillageCareMAX

En VillageCareMAX, su opinión importa. El Comité Asesor de Afiliados le ofrece la oportunidad de compartir sus ideas, inquietudes y experiencias para contribuir a mejorar la atención y los servicios que brindamos.

Como afiliado, usted puede hacer lo siguiente:

- Ayudar a mejorar el acceso a los servicios.
- Compartir ideas para fortalecer la coordinación de la atención.
- Apoyar la equidad en salud, especialmente en las comunidades con acceso insuficiente a estos servicios.

La reunión tendrá representantes de VillageCareMAX de las siguientes áreas:

- Servicios para Afiliados
- Inscripción y Elegibilidad
- Quejas y Apelaciones
- Administración de Casos
- Administración de Redes
- Departamento de Calidad
- Farmacia

Sus aporte nos ayuda a comprender mejor sus necesidades y continuar mejorando la atención y el apoyo que recibe.



Llame a Servicios para Afiliados si le interesa unirse al Comité Asesor de Afiliados de VillageCareMAX.

1-800-469-6292 (TTY: 711),
de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.,
los 7 días de la semana.

¿Necesita ayuda?

Plan de atención administrada a largo plazo (Managed Long-Term Care Plan, MLTC) de VillageCareMAX
Llame a Servicios para Afiliados al 1-800-469-6292 (TTY: 711), los 7 días de la semana, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.

www.villagecaremax.org

Sus derechos como afiliado al plan de atención administrada a largo plazo (MLTC) de VillageCareMAX

VillageCareMAX valora su afiliación a nuestro plan. Nuestro objetivo es brindarle la mejor atención y experiencia como afiliado. También queremos que sepa que cuenta con los siguientes derechos:

- Recibir atención médicamente necesaria.
- Tener acceso oportuno a la atención y a los servicios.
- Respetar la privacidad de sus expedientes médicos y cuando recibe tratamiento.
- Recibir información sobre las opciones y alternativas de tratamiento disponibles, presentadas de una manera y en un idioma que comprenda.
- Recibir información en un idioma que comprenda; puede obtener servicios de interpretación sin costo.
- Recibir la información necesaria para dar su consentimiento informado antes del inicio de un tratamiento.
- Ser tratado con respeto y debida consideración a su dignidad.
- Solicitar y obtener una copia de sus expedientes médicos y solicitar que estos sean modificados o corregidos.
- Participar en la toma de decisiones sobre su atención médica, incluido el derecho a rechazar un tratamiento.
- No estar sujeto a ningún tipo de restricción o aislamiento utilizado como medio de coerción, disciplina, conveniencia o represalia.
- Recibir atención sin que se tenga en cuenta su sexo (incluida la identidad de género y la condición de ser transgénero), raza, estado de salud, color, edad, origen nacional, orientación sexual, estado civil o religión.
- Saber cuándo, dónde y cómo obtendrá los servicios que necesita de su plan de atención administrada a largo plazo, incluida la forma en que puede obtener los beneficios cubiertos de los proveedores fuera de la red si no están disponibles en la red del plan.
- Presentar un reclamo ante el Departamento de Salud del Estado de Nueva York o su Departamento de Servicios Sociales local; y usar el sistema de audiencias imparciales del Estado de Nueva York y/o una Apelación externa del Estado de Nueva York, cuando corresponda.
- Designar a alguien que hable en su nombre acerca de su atención y tratamiento.
- Solicitar asistencia a través del Programa de Defensoría para participantes.



Su Manual para Afiliados

El Manual para Afiliados contiene información sobre el plan de VillageCareMAX en el que está inscrito y sobre su funcionamiento. En él se explican sus beneficios, cómo obtener los servicios que necesita, sus derechos como afiliado y las políticas que VillageCareMAX debe seguir. Está disponible en inglés, árabe, chino, criollo haitiano, coreano, polaco, ruso, español, bengalí y urdu. Puede ver una copia del Manual para Afiliados en nuestro sitio web en villagecaremax.org/mltc o llamar a Servicios para Afiliados a fin de solicitar una copia impresa.



Derechos para la cancelación de inscripción

Tenga en cuenta que la inscripción en nuestro plan es voluntaria. Puede cancelar la inscripción en cualquier momento. Si decide cancelar la inscripción, procesaremos su solicitud tan pronto como sea posible. VillageCareMAX trabajará con New York Medicaid Choice (el programa de inscripción de atención médica administrada del estado de Nueva York) para que se apruebe su solicitud, según corresponda. Es posible que esto demore entre dos y seis semanas. Recibirá una notificación por escrito con la fecha de la cancelación de su inscripción. VillageCareMAX continuará proporcionándole u organizando su recepción de los servicios cubiertos hasta la fecha de entrada en vigor de la cancelación de su inscripción. También lo ayudaremos con el cambio a un nuevo plan según sea necesario y garantiremos que pueda permanecer seguro dentro de la comunidad.



¿Necesita ayuda?

Plan de atención administrada a largo plazo (Managed Long-Term Care Plan, MLTC) de VillageCareMAX
Llame a Servicios para Afiliados al 1-800-469-6292 (TTY: 711), los 7 días de la semana, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.

www.villagecaremax.org

Aviso de no discriminación

VillageCareMAX cumple con las leyes federales relativas a los derechos civiles. **VillageCareMAX** no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo (según se define en el Título 45, sección 92.101(a)(2) del Código de Reglamentos Federales (Code of Federal Regulations, CFR)).

VillageCareMAX ofrece lo siguiente:

- Ayuda y servicios gratuitos para personas con discapacidades que necesiten comunicarse con nosotros, por ejemplo:
 - Intérpretes calificados en lengua de señas
 - Información por escrito en otros formatos (impresión en letras grandes, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios de idioma gratuitos para personas cuyo idioma principal no sea el inglés, como:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, llame a **VillageCareMAX** al 1-800-469-6292.

Para servicios de TTY/TDD, llame al 711.

Si cree que **VillageCareMAX** no le ha brindado estos servicios o lo ha tratado de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante **VillageCareMAX Grievance & Appeals Specialist** (especialista en quejas formales y apelaciones de VillageCareMAX) a través de las siguientes modalidades:

Correo postal: 120 Broadway, Suite 2840, New York, NY 10271

Teléfono: 1-800-469-6292 (711 para servicios TTY/TDD)

Fax: 1-347-226-5180

Presencial: 120 Broadway, Suite 2840, New York, NY 10271

Correo electrónico: Complaints@villagecare.org

También puede presentar un reclamo por escrito ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (Office for Civil Rights of the U.S. Department of Health and Human Services) a través de las siguientes modalidades:

Sitio web: Portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Correo postal: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201
Los formularios de reclamo están disponibles en www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html

Teléfono: 1-800-368-1019 (TTY/TDD 800-537-7697)

Este aviso está disponible en el sitio web de VillageCareMax: www.villagecaremax.org.

Visítenos
en línea en:



facebook.com/
Villagecaremax



x.com/
villagecare



www.instagram.com/
villagecaremax