

ENFOQUE EN LA SALUD



Primavera de 2026
Boletín informativo
para afiliados

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

Aires de primavera
Información importante
sobre las alergias
primaverales

**Planifique para el futuro
con directivas anticipadas**
Formulario electrónico
para designar un apoderado
para la atención médica

**Una vida saludable,
feliz y equilibrada**
Descubra todo lo que
ofrece el Centro
Comunitario del Bronx

www.villagecaremax.org

VCM_MLTC_MBR2026_05s



Temporada de alergias primaverales:

CINCO COSAS QUE DEBE SABER SOBRE LAS ALERGIAS PRIMAVERALES

La primavera es una época hermosa del año, pero también puede provocar picazón en los ojos, estornudos y congestión nasal. Las alergias estacionales ocurren cuando el cuerpo reacciona a pequeñas partículas de polen que flotan en el aire. Estas alergias pueden hacer que se sienta cansado, incómodo o que no se sienta como de costumbre. A continuación, incluimos cinco datos que debe saber sobre las alergias primaverales:

1. El polen de los árboles es el principal desencadenante

Durante los primeros días de la primavera, el polen de árboles como el roble, el abedul y el álamo a menudo provocan estornudos, goteo nasal y picazón en los ojos.

2. Las alergias ocurren cuando el cuerpo reacciona de forma más intensa de lo normal

El sistema inmunitario reacciona al polen liberando sustancias químicas como la histamina. Esto puede causar estornudos, inflamación, picazón y lagrimeo en los ojos.

3. Puede parecer un resfriado

Aunque al inicio la reacción del cuerpo al polen puede interpretarse como un resfriado, hay diferencias. Las alergias suelen presentarse con mucosidad transparente y acuosa, picazón o sequedad en los ojos, pero sin fiebre. También comienzan a manifestarse rápidamente, a menudo justo después de la exposición al polen.

4. La temporada de alergias varía según la región y el clima

En distintas partes del país, las alergias alcanzan su punto más alto en diferentes momentos. Los cambios en el clima pueden hacer que la temporada de polen sea más corta, más larga o más intensa.

5. Los tratamientos pueden ser de gran ayuda

Muchas personas logran sentirse mejor con medicamentos de venta libre, aerosoles nasales o permaneciendo en interiores cuando las concentraciones de polen son altas. Si sus síntomas son intensos, el médico puede recomendarle opciones a largo plazo, como las vacunas contra las alergias.

Fuentes:

1. [Clínica Mayo - Hay Fever \(Allergic Rhinitis\): Symptoms & Causes \[fiebre del heno \(rinitis alérgica\): síntomas y causas\]](#)
2. [Clínica Cleveland - Allergic Rhinitis \(Hay Fever\) \[rinitis alérgica \(fiebre del heno\)\]](#)
3. [MSD Manual Consumer Version - Seasonal Allergies Overview \(Manual MSD - Versión para el público en general: Información general sobre las alergias estacionales\)](#)
4. [Healthline - Seasonal Allergies: Symptoms, Causes & Treatment \(Healthline - Alergias estacionales: síntomas, causas y tratamiento\)](#)

Planifique para el futuro con directivas anticipadas

Es fundamental pensar en el tipo de atención que desea recibir en el futuro. Contar con directivas anticipadas es un paso esencial para garantizar que los proveedores de atención médica comprendan cuál es su voluntad y la respeten.

En VillageCareMAX, el administrador de atención médica puede ayudarlo a preparar sus directivas anticipadas y a comunicar su voluntad, especialmente si usted no puede hacerlo por sí mismo. Es importante que le informe al administrador si ya cuenta con un documento de directivas anticipadas firmado, así este puede guardar una copia en su expediente de administración de atención médica y asegurarse de que su médico esté informado de sus decisiones con respecto a su atención.

Directivas anticipadas en Nueva York:

- Poder para la atención médica en el Estado de Nueva York
- Testamento vital
- Orden de no reanimación (DNR)
- Orden médica para el tratamiento de soporte vital (MOLST)

Tipos de directivas anticipadas:

PODER PARA LA ATENCIÓN MÉDICA

Un poder para la atención médica le permite designar a una persona de su confianza para que tome decisiones sobre su atención médica en su nombre. Si usted no puede tomar decisiones sobre su atención médica (inclusive a corto plazo), otra persona deberá hacerlo por usted. En el Estado de Nueva York, únicamente el representante de atención médica que usted designe tiene autoridad legal para tomar decisiones médicas en caso de que usted no pueda decidir por sí mismo.

Acceda al formulario [Health Care Proxy](#) (poder para la atención médica) en línea. El formulario está disponible en diferentes idiomas.

TESTAMENTO VITAL

En un testamento vital, las instrucciones deben indicar claramente aquellos tipos de tratamiento que no desea recibir y las circunstancias en las que los rechazaría. A diferencia del poder para la atención médica, el testamento vital no puede ser interpretado por otra persona, por lo que sus instrucciones deben ser claras y específicas. Consulte a un abogado para que le ayude a redactar un testamento vital.

ORDEN DE NO REANIMACIÓN (DNR)

Una orden de no reanimación (Do Not Resuscitate, DNR) le comunica al médico y al personal de salud que no se le practique reanimación cardiopulmonar (RCP) si su respiración se detiene o su corazón deja de latir. Esta decisión se limita específicamente a la RCP y no abarca otros tratamientos; es una indicación médica.

ORDEN MÉDICA PARA EL TRATAMIENTO DE SOPORTE VITAL (MOLST)

La orden médica para el tratamiento de soporte vital (Medical Order for Life Sustaining Treatment, MOLST) proporciona información más completa que una orden de no reanimación (DNR), ya que incluye sus preferencias de atención médica, como la no intubación (Do Not Intubate, DNI) y la DNR. Es un formulario de color rosa intenso aceptado por paramédicos, hospitales, hogares de ancianos y otros centros de atención médica, lo que garantiza que sus preferencias se respeten en situaciones críticas. Si desea firmar un formulario MOLST, hable con su médico.



¿Necesita ayuda?

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

Ahorre tiempo con formularios electrónicos

Ahora completar los formularios del plan es más rápido y sencillo, sin necesidad de papel. Puede completar y enviar muchos de los formularios del plan disponibles en línea, sin necesidad de imprimirlos, pagar franqueos ni perder tiempo acercándose al buzón.

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, el formulario se guardará en el sistema de VillageCareMAX.



Visite el Centro Comunitario de VillageCareMAX del Bronx

El Centro Comunitario de VillageCareMAX del Bronx está a su disposición para ayudarle a llevar una vida saludable, feliz y equilibrada. Sabemos que tener un buen estado de salud va más allá de las consultas médicas. Se trata de contar con apoyo y recursos para su bienestar integral. Nuestro centro brinda a los residentes del Bronx acceso a importantes servicios de salud y bienestar, todo en un mismo lugar.

Nuestro personal habla inglés y español y está preparado para ayudarle con tareas como completar formularios, comprar comestibles, comprender los beneficios del plan de salud de VillageCareMAX y mucho más.

Ofrecemos muchos programas y actividades a todos los miembros de la comunidad, sin costo alguno. A continuación, incluimos algunas fotografías tomadas durante nuestros eventos más recientes.

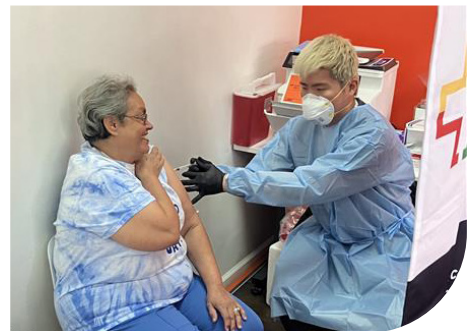
EVENTOS DE BIENESTAR: Manténgase saludable mediante evaluaciones gratuitas de visión, audición y salud dental disponibles para la comunidad.

APOYO DEL PROGRAMA SNAP: Obtenga ayuda para solicitar o renovar sus beneficios del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

TALLER DE COCINA SALUDABLE: Disfrute de divertidas demostraciones de comida y aprenda recetas saludables y sabrosas.

[CONSULTE NUESTRA PROGRAMACIÓN DE CLASES Y EVENTOS EN LÍNEA](#)

Lo invitamos a descubrir cómo el Centro Comunitario de VillageCareMAX del Bronx puede contribuir a su salud y bienestar.



Centro Comunitario de VillageCareMAX del Bronx

798 Southern Blvd,
Bronx, NY 10455

1-800-469-6292 (TTY: 711)

¿Necesita ayuda?

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

www.villagecaremax.org



Obtenga apoyo adicional a través de las Redes de Asistencia Social

Los afiliados de VillageCareMAX pueden obtener ayuda adicional a través de las Redes de Asistencia Social (Social Care Networks, SCN). Estas redes lo conectan con servicios locales gratuitos que pueden ayudarlo a satisfacer necesidades importantes como vivienda, alimentación y transporte. Si cuenta con Medicaid, podría ser elegible para recibir apoyo que contribuya a mejorar su salud y bienestar.

Al acceder a una Red de Asistencia Social (SCN), usted puede reunirse con un asesor de asistencia social. Esta persona le ayudará a

encontrar el apoyo necesario mediante preguntas y la verificación de su elegibilidad. Entre los servicios disponibles se incluye apoyo para la seguridad en el hogar, transporte a lugares importantes y capacitación laboral.

Para comenzar, puede llamar a Servicios para Afiliados de VillageCareMAX al 1-800-469-6292 (TTY: 711) y solicitar información sobre una Red de Asistencia Social en su área. También puede ponerse en contacto directamente con una SCN local o visitar su sitio web para comenzar su solicitud. Un asesor de asistencia social le ayudará a informarse sobre los servicios que puede recibir según su elegibilidad.

Comuníquese directamente con la SCN de su condado utilizando la información que figura a continuación. Una vez en contacto, un asesor de asistencia social le ayudará a confirmar su elegibilidad, le explicará los servicios disponibles y lo conectará con los programas adecuados.

Red de Asistencia Social	Condados cubiertos	Número de teléfono	Sitio web
Hudson Valley Care Coalition, Inc.	Putnam, Westchester	800-768-5080	hudsonvalleycare.org/services/hudson-valleys-social-care-network
Public Health Solutions	Manhattan, Queens, Brooklyn	888-755-5045	wholeyou.nyc
Staten Island Performing Provider System	Staten Island (Richmond)	917-830-1140	statenislandpps.org/social-care-network
Somos Healthcare Providers, Inc.	Bronx	833-SOMOSNY (833-766-6769)	somoscommunitycare.org/social-care-network



Muévase sin dificultad, siéntase mejor:

GUÍA PARA EL MANEJO DEL DOLOR

El dolor puede afectar el sueño, el movimiento y el día a día. Si el dolor no se controla, puede empeorar. Es importante identificar cualquier cambio en el dolor y comunicárselo a su equipo de atención.

Trate de prestar atención a lo siguiente:

- Dónde le duele.
- La intensidad del dolor.
- La frecuencia del dolor.
- Qué lo mejora o lo empeora.

Pasos para controlar el dolor:

- Comunique el grado de dolor a su equipo de atención médica.
- Siga el plan de tratamiento recomendado.
- Asista a sus terapias programadas y utilice su equipo de asistencia, según las indicaciones.
- Manténgase activo a través de estiramientos suaves o caminatas cortas para reducir la rigidez y el dolor.



Deténgase

Si se siente mareado, le falta el aire o no se siente seguro, llame a su médico.

Estamos aquí para ayudarle

Queremos ayudarle a mantener la salud y la independencia. Si tiene preguntas sobre el manejo del dolor, la salud de su vejiga o sus beneficios, llame a Servicios para Afiliados.

¿Necesita ayuda?

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

www.villagecaremax.org

Cómo mejorar la salud de la vejiga:

PEQUEÑOS PASOS PARA PREVENIR PROBLEMAS DE LA VEJIGA

Muchos adultos mayores presentan problemas para controlar la vejiga, lo que puede afectar su confianza y hacer que sea más difícil mantener su independencia. Con el paso de los años, los músculos de la vejiga pueden debilitarse, pero recuerde que no está obligado a acostumbrarse a vivir con estos problemas.

¿Qué puede hacer hoy?

- Si tiene pérdidas de orina, presenta síntomas nuevos o tiene una necesidad urgente de ir al baño, hable con el personal de enfermería o el administrador de atención médica. No se avergüence de compartir esta información con ellos.
- Trate de ir al baño con regularidad, incluso si no siente la necesidad de hacerlo. Esto puede ayudar a entrenar la vejiga.
- Beba suficiente agua para mantenerse hidratado y trate de limitar el consumo de alcohol o bebidas con cafeína, ya que pueden empeorar los problemas de la vejiga.
- Utilice un equipo médico duradero (Durable Medical Equipment, DME), como elevadores de inodoro, barras asideras y sillas con inodoro, para que sea más fácil y seguro usar el baño.



Marque la diferencia: Participe en el Comité Asesor de Afiliados de VillageCareMAX

En VillageCareMAX, valoramos sinceramente lo que usted tenga que decir. Por ese motivo, se conformó el Comité Asesor de Afiliados. El Comité Asesor de Afiliados le brinda un espacio para compartir sus ideas, inquietudes y experiencias sobre la atención y los servicios que ofrecemos.

Como miembro del comité, usted puede:

- Ayudar a mejorar el acceso de los afiliados a los servicios.
- Ofrecer sugerencias para mejorar la coordinación de la atención.
- Promover la equidad en salud, con énfasis en ayudar a las comunidades menos privilegiadas.

La reunión contará con 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 comentarios nos permiten saber qué es lo más importante para usted y mejorar continuamente la atención y el apoyo que recibe.



¿Está interesado en participar en el Comité Asesor de Afiliados de VillageCareMAX?

Llame al 1-800-469-6292 (TTY: 711), línea gratuita, horario de atención de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los 7 días de la semana.

¿Necesita ayuda?

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

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.

VILLAGECAREMAX
Visit us online at:



facebook.com/
Villagecaremax



x.com/
villagecare



www.instagram.com/
villagecaremax