



# SU SALUD ES ESENCIAL

2023, Volumen 1





# Evite el agotamiento. El cuidado de su salud mental comienza hoy.

Todos sabemos que cuidar nuestra salud mental es tan importante como cuidar nuestra salud física. Sin embargo, el agotamiento puede hacer que los retos de salud mental sean más difíciles de controlar. En la actualidad, los profesionales médicos y expertos en negocios coinciden en que el agotamiento constituye una crisis de salud mental en crecimiento. Este fenómeno suele deberse al estrés en el lugar de trabajo y a retos personales como la crianza o el control de una enfermedad crónica.

**Los adultos han estado asumiendo más trabajo con menos recursos. Para muchos, las responsabilidades de cuidado han cambiado, lo que ha dado lugar a horarios de trabajo atípicos.**

¿Cómo sabe si padece agotamiento? La sensación de aislamiento constituye una señal de advertencia. Otros síntomas pueden incluir los siguientes:

- Falta de energía o motivación para finalizar las tareas.
- Falta de interés, orgullo o responsabilidad en su trabajo.
- Incapacidad para participar en eventos sociales porque está demasiado exhausto/a.
- Irritabilidad (hay más días “malos” que buenos).
- Dificultad para dormir bien por la noche.
- Consumo de drogas o alcohol para terminar la semana.

Estas son algunas ideas que pueden ayudar:

- **Busque un grupo de apoyo.** Estos pueden proporcionar una comunicación abierta y ayudarlo a desarrollar habilidades de afrontamiento. Póngase en contacto con grupos de recursos para empleados, organizaciones sin fines de lucro locales u hospitales para obtener información sobre grupos virtuales o presenciales.
- **Conéctese con amigos, colegas y seres queridos.** Si se siente aislado/a, una llamada telefónica o una llamada por Zoom puede ayudarlo a mantenerse conectado/a con personas que viven lejos. Intente compartir sus sentimientos con sus seres queridos para encontrar nuevas soluciones para aliviar el estrés.
- **Tómese unos minutos para cuidarse.** Dedique cinco minutos al día a alguna actividad que le genere alegría, como tomar una taza de café, leer o meditar. Asegúrese de tomarse el tiempo libre del trabajo permitido para recargar energías.
- **Contribuya.** El voluntariado puede ayudarlo a establecer (o restablecer) un sentido de propósito. Comience haciendo donaciones en una colecta de alimentos o recolectando ropa vieja.
- **Aprenda a decir NO.** Es importante reconocer las situaciones que provocarán un mayor agotamiento. Explique educadamente, pero con firmeza, que este no es un buen momento para participar en un nuevo comité o llevar refrigerios al entrenamiento de su hijo.
- **¿Se siente abrumado/a?** No está solo/a. Visite [emblemhealth.com/mentalhealth](https://emblemhealth.com/mentalhealth) para obtener más recursos, lo que incluye cómo obtener ayuda y buscar un proveedor de salud mental. Los miembros de EmblemHealth con planes de seguros comerciales pueden usar TalkSpace para comunicarse con un terapeuta desde su casa, a través de visitas por video y mensajes de texto. Es posible que se apliquen costos compartidos.

## **TalkSpace, terapia en línea: conéctese con un terapeuta matriculado desde cualquier lugar y en cualquier momento\***



Dado que todos podemos necesitar a alguien con quien hablar, los miembros de EmblemHealth ahora pueden usar TalkSpace. Puede recibir consejería de salud mental, sin costo adicional, a través de mensajes de texto, voz o video en su dispositivo móvil o computadora portátil. También puede reservar sesiones en vivo para mantener conversaciones en tiempo real. Un cuestionario simple le ayudará a encontrar un proveedor matriculado que pueda satisfacer mejor sus necesidades y abordar problemas como el estrés, la ansiedad, el consumo de sustancias, los problemas para dormir y más.

*\*Los proveedores responden diariamente durante su horario laboral, que a menudo incluye los fines de semana. Es posible que se apliquen costos compartidos.*

# Atención dondequiera que esté con Teladoc®

Obtener  
la atención  
que necesita  
debe encajar  
en su ocupada  
agenda.



Como miembro de la ciudad de Nueva York, su plan incluye un beneficio general de telemedicina a través de Teladoc®. Teladoc ofrece acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a atención médica y asesoramiento médico virtuales de médicos certificados por la junta.

Los médicos de Teladoc no son sus médicos habituales, pero pueden ayudarle con sus necesidades de salud que no sean de emergencia.

Pueden aplicarse copagos para cualquier tipo de atención virtual que reciba.

Obtenga más información en [emblemhealth.com/virtual-care](https://www.emblemhealth.com/virtual-care).

# Permítanos ser su brújula

Además de acudir a su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) para su chequeo anual, también es importante que controle su salud en casa. La herramienta de evaluación de salud en línea de EmblemHealth, disponible solo para adultos, puede ayudar a simplificar el proceso. Este cuestionario interactivo le brinda un panorama de su salud y algunas sugerencias para mantenerla y mejorarla.

Recibirá un informe en línea personalizado con recomendaciones para abordar afecciones médicas actuales, como presión arterial alta, y reducir factores de riesgo que pueden generar problemas de salud más graves. Incluso puede imprimir el informe y compartirlo con su médico.

Inicie sesión en [my.emblemhealth.com](https://www.my.emblemhealth.com) para comenzar su evaluación de salud hoy mismo.



## Atención primaria y de especialidad en su vecindario



Si desea obtener una atención primaria y de especialidad conveniente dentro de la red en su vecindario, AdvantageCare Physicians (ACPNY) es todo lo que necesita. Ya sea que no se

sienta bien, esté tratando un problema de salud o solo necesite un chequeo de rutina, la manera de ACPNY de cuidar a “todo su ser” tiene en cuenta su panorama de atención completo.

### Más de 30 ubicaciones

Encontrará consultorios médicos de ACPNY en toda el área metropolitana de Nueva York: Manhattan, Queens, Brooklyn, Staten Island, Long Island y en el Bronx con su filial, BronxDocs.\* La mayoría de los consultorios también ofrecen en el lugar servicios de laboratorio y radiología y otros servicios médicos relacionados. Y casi todos se encuentran a solo pasos de EmblemHealth Neighborhood Care.

### Su propio equipo de cuidado de la salud

Como paciente de ACPNY, tendrá un proveedor de atención primaria exclusivo, respaldado por un equipo de profesionales de atención para ayudarlo a obtener atención adecuada en el momento preciso, incluidas visitas virtuales.

### Conexión digital

Con su cuenta del portal para pacientes myACPNY, podrá programar citas, solicitar rellenos de recetas y resultados de laboratorio, y mucho más. Y sus historiales clínicos estarán disponibles para su médico independientemente de cuál de nuestros consultorios visite.

Para obtener más información sobre ACPNY y programar una cita, visite [acpny.com](http://acpny.com)\*\*

*\*Residentes del Bronx reciben atención en tres ubicaciones de BronxDocs, una filial de AdvantageCare Physicians. AdvantageCare Physicians y BronxDocs son parte de la familia de empresas de EmblemHealth. Otros proveedores también están disponibles en nuestra red.*

*\*\*Algunos miembros deben elegir un proveedor de atención primaria de ACPNY antes de programar una cita.*

### ¿Está cansado/a de consultar contenido aleatorio en su teléfono?

**Tenemos algo mejor para ofrecerle.** La plataforma de beneficios de bienestar de WellSpark Health\*, MySpark Central, ofrece una biblioteca de contenido de salud seleccionado con temas que pueden ayudarlo a concentrarse más en su bienestar. Cree hábitos saludables, siéntase mejor y reduzca el riesgo de contraer enfermedades crónicas prevenibles. Aproveche los recursos de bienestar que le interesan, haga un seguimiento de sus hábitos y avance hacia sus metas de salud.

### ¡Inicie sesión hoy mismo para empezar!

- Visite [emblemhealthwellness.com](http://emblemhealthwellness.com) o descargue la aplicación WellSpark Health utilizando los códigos QR que se encuentran aquí e introduzca el código: **EMBLEM**.
- Si inicia sesión por primera vez, haga clic en “Create A New Account” (Crear una cuenta nueva).
- Complete el proceso de registro único. Necesitará su número de identificación de miembro de EmblemHealth para registrarse.
- Una vez registrado/a, se le dirigirá a la página de inicio de MySpark Central, donde podrá revisar los recursos de bienestar de WellSpark.

\*WellSpark Health es parte de la familia de empresas de EmblemHealth.



¡Lleve una vida saludable con WellSpark Health!





# Fortalecimiento de la unión familiar

El COVID-19 cambió lo que era normal para muchas familias: los padres trabajan desde casa, los niños aprenden en línea y se genera un enorme estrés por gestionar tanto la salud personal como la salud de los seres queridos. El impacto mental de los últimos años sigue presente en la actualidad.

Para abordar los desafíos de salud mental, los padres deben ayudar a que todos se sientan cómodos hablando de sus dificultades de una manera adecuada para la edad. Considere algunas ideas fuera de lo común para ayudar a fomentar la conexión y mejorar el bienestar, como ofrecerse como voluntarios para una causa que a todos les importe, priorizar el acondicionamiento físico o plantear la redecoración de una habitación como un juego. Incluso algo tan simple como respirar hondo juntos puede ayudar a relajar el sistema nervioso. Evite los memes divertidos y retos de baile, ya que las redes sociales son un factor que contribuye al estrés y la ansiedad. Dedicar tiempo a estar lejos de las pantallas puede ser maravilloso para su salud mental.

Si le preocupa que usted o su hijo estén lidiando con un problema grave de salud mental, consulte a un profesional. Puede encontrar terapeutas y médicos de la red en nuestro portal para miembros, **myEmblemHealth**.

## Consulte fácilmente la información de su plan de salud con myEmblemHealth

EmblemHealth se compromete a ayudarlo a mantenerse saludable. Y ahora, puede aprovechar al máximo su plan de salud en nuestro portal para miembros, **myEmblemHealth**. Inicie sesión o regístrese en **my.emblemhealth.com**. Una vez que haya iniciado sesión en su cuenta, podrá hacer lo siguiente:

- Buscar al instante hospitales y médicos de la red que se adapten a sus necesidades. Se identificará a los médicos preferidos con un ícono de estrella.
- Seleccionar un proveedor de atención primaria.
- Consultar sus reclamaciones, copagos, deducibles y más.
- Descargar una tarjeta de identificación virtual.

### Reciba comunicaciones electrónicas

Opte por comunicaciones electrónicas para consultar sus documentos y materiales del plan tan pronto como estén disponibles. Las nuevas comunicaciones se le notificarán por correo electrónico o mensaje de texto según sus preferencias. Haga clic en “My Profile” (Mi perfil) y seleccione “Go Paperless” (Recibir comunicaciones sin papel) en “Communication Preferences” (Preferencias de comunicación).



*Su salud es esencial* es publicado por EmblemHealth para informar a los miembros sobre temas de salud actuales y para mejorar el uso de los servicios. Esta publicación no reemplaza la atención ni el consejo de su médico. Siempre hable con su médico sobre sus necesidades personales de salud. Esto no es una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, comuníquese con el plan. Pueden aplicarse limitaciones, participación en los costos y restricciones. Estos pueden cambiar todos los años. Nuestra red puede cambiar en cualquier momento. Recibirá un aviso cuando sea necesario.



Presort  
Standard Mail  
U.S. Postage  
**PAID**  
EmblemHealth

[DEPTCD] [JETPAC]  
[FIRSTNAME] [LASTNAME]  
[ADDRESS1]  
[ADDRESS2]  
[CITY], [STATE] [ZIPCODE]



## Combata el estrés y encuentre la tranquilidad con Neighborhood Care

La meditación y el yoga pueden ser excelentes para relajarse y mejorar la salud física, y también pueden mejorar su salud mental. Únase a nuestras clases semanales virtuales y presenciales de meditación y yoga en silla de EmblemHealth Neighborhood Care.

Nuestras clases de meditación consciente incorporan ejercicios de respiración e imágenes guiadas para ayudarle a reducir el estrés, controlar la ansiedad y promover la salud emocional. Nuestras delicadas clases de yoga son una práctica de movimiento que ayuda a fomentar la calma mental, reducir el estrés y aumentar la flexibilidad. Las clases de yoga en silla también están disponibles para personas con movilidad reducida. Hable con su médico sobre la incorporación en su vida de una terapia basada en la conciencia plena.

Neighborhood Care también apoya sus metas de bienestar con clases de acondicionamiento físico, educación para la salud, talleres de nutrición, seminarios de salud mental y más, en forma gratuita y presencial. Con locales en toda la ciudad de Nueva York, Neighborhood Care está aquí para ayudarle a comenzar su recorrido hacia el bienestar. Todos los eventos son gratuitos y abiertos al público, pero se requiere registro. Para obtener más información, visite [emblemhealth.com/vecino](https://www.emblemhealth.com/vecino).