



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. Pero el agotamiento puede hacer que los retos de salud mental sean más difíciles de controlar. En la actualidad, los profesionales médicos y los 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 los 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 es una señal de advertencia. Otros síntomas pueden incluir los siguientes:

- Falta de energía o motivación para completar 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 ayudarle 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 ayudarle 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 algo que le genere alegría, como tomar una taza de café, leer o meditar. Asegúrese de tomarse el tiempo libre del trabajo permitido para recargar energía.
- **Contribuya.** El voluntariado puede ayudarle 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 cosas 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 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 tener 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.*

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 las cosas. 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 para comenzar su evaluación de salud hoy mismo.

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 retos 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 juntos como voluntarios para una causa que a todos les importa, priorizar el acondicionamiento físico o plantear la redecoración de una habitación como un juego. Incluso algo tan simple como respirar profundo juntos puede ayudar a calmar los nervios. 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 nuestra 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 médicos y terapeutas dentro de la red en nuestro portal para miembros, **myEmblemHealth**.



¿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 ayudarle 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** 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!



Asesoramiento en salud adaptado a sus necesidades

Miembros del plan Gold HIP HMO Preferred de la ciudad de Nueva York

Permítanos ayudarle a alcanzar su estado más saludable a través de sesiones individuales o grupales con un asesor de salud capacitado o un profesional de enfermería asesor de bienestar sin costo adicional. Nuestros asesores de salud pueden ayudarle a sobrellevar el estrés y el agotamiento, a comer de manera más saludable y a perder peso. Nuestros profesionales de enfermería asesores de bienestar pueden brindar educación y apoyo para afecciones crónicas.* Para sesiones individuales, puede participar por teléfono o video.

Hemos implementado varias funciones nuevas para nuestro programa de asesoramiento en salud, desde una sencilla programación en línea hasta sesiones de asesoramiento grupales, para darle la mejor oportunidad de alcanzar el éxito.

Inicie sesión en el portal para miembros en **my.emblemhealth.com**. Haga clic en la pestaña “Health and Wellness” (Salud y bienestar) y seleccione “Get Started” (Comenzar) en la sección del programa de bienestar. Se le dirigirá a su nueva plataforma de beneficios de bienestar, con tecnología de WellSpark Health. Aquí, puede ver las nuevas funciones, como programar una cita con un asesor, inscribirse en el asesoramiento grupal y más. Si es la primera vez que utiliza la nueva plataforma WellSpark, se le pedirá que se registre.

*El asesoramiento en salud no reemplaza la atención brindada por un médico.



No pierda su cobertura. ¡Prepárese para renovar hoy!

Los miembros del plan EmblemHealth Essential y Child Health Plus deben renovar su cobertura cada año. El estado de Nueva York, su Departamento de Servicios Sociales (Department of Social Services, DSS) local o la Administración de Recursos Humanos (Human Resources Administration, HRA) le enviarán un aviso por correo postal o correo electrónico cuando sea el momento de la renovación.

Para ayudarle a renovar a tiempo, recuerde actualizar su dirección postal actual y su correo electrónico con la agencia a través de la cual se inscribió.

Asegúrese de que su información de contacto con nosotros también esté actualizada. Inicie sesión en su portal para miembros de EmblemHealth my.emblemhealth.com. Haga clic en su nombre en la esquina superior derecha y seleccione “My Profile” (Mi perfil) para actualizar su información.

Visite emblemhealth.com/renew para obtener más información sobre cómo renovar su plan. También puede llamar al mercado de salud del estado de Nueva York al **855-355-5777** (TTY: **800-662-1220**). Su horario de atención es de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., y sábados de 9 a.m. a 1 p.m.



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 afiliada, BronxDocs.* La mayoría de los consultorios ofrecen en el lugar servicios de laboratorio, radiología y otros servicios médicos relacionados. Y muchos 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 ayudarle 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.**

**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 (PCP) de ACPNY antes de programar una cita.*



Consulte fácilmente la información de su plan de salud con myEmblemHealth

EmblemHealth se compromete a ayudarle 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.

Recibir 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 serenidad 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 emotiva 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).