



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, y las responsabilidades de los cuidadores han cambiado.

¿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.
- 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.

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 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.
- **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 asumir nuevas responsabilidades.
- **¿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.

Su salud, su recompensa

Nuestro Programa de recompensas para miembros de EmblemHealth le brinda más oportunidades de ser recompensado/a por cuidar su salud. Utilice sus recompensas para obtener artículos que promuevan la buena salud. Para registrarse y ver qué servicios podrían generarle recompensas, llame a EmblemHealth Connect Concierge al **877-344-7364** (TTY: **711**), de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana. Si se registra por teléfono, debe aceptar los términos y condiciones durante su llamada. Si desea analizarlos antes de comunicarse, visite **termsandconditions.emblemhealthwellness.com**. Para recibir una copia por correo, llame a Connect Concierge.

Para procesar su tarjeta de recompensas para un servicio elegible, debe registrarse en el programa y completar el servicio de salud. Debemos recibir su reclamación o certificación antes del 31 de diciembre de 2023. Puede obtener una sola recompensa por cada servicio. Su tarjeta de regalo no puede cambiarse por dinero en efectivo. Se pueden aplicar otras limitaciones. Espere de 8 a 10 semanas después de su servicio de salud para que llegue su tarjeta de recompensa.

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

Pídale a su médico vacunas contra el herpes zóster y el neumococo

La atención preventiva es la mejor manera de cuidar su salud. La próxima vez que hable con su proveedor de atención primaria, pregúntele si está al día con los exámenes de salud y las vacunas recomendadas, incluidas las vacunas contra el herpes zóster y el neumococo.

Para el herpes zóster, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan una vacuna de dos dosis para adultos mayores de 50 años. Los adultos mayores de 65 años corren un mayor riesgo de complicaciones por enfermedades neumocócicas, las cuales pueden causar pulmonía, meningitis y otras. El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. recomienda esta vacuna anualmente.

Fuente: CDC



¿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, incluido **eMLife** (anteriormente eMindful), para crear hábitos más saludables, manejar el estrés, sentirse mejor y ayudar a reducir su riesgo de enfermedades crónicas prevenibles.

¡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!





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:

- 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).

Permítanos ser su brújula

Además de acudir a su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) para su visita de bienestar, 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.



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. Otros proveedores están disponibles en la red. Los proveedores fuera de la red o no contratados no tienen la obligación de tratar a los miembros del plan, excepto en casos de emergencia. Llame a nuestro número de Servicio de Atención al Cliente o consulte la Evidencia de Cobertura para obtener más información, incluso sobre la participación en los costos que se aplican a los servicios fuera de la red.



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).