



SU SALUD ES ESENCIAL

2023, Volumen 2





Regrese a lo básico con el acondicionamiento físico y la salud

Hemos complicado demasiado el acondicionamiento físico y la salud. Parece que cada día surge una nueva moda de acondicionamiento físico, dieta o suplemento que promete hacernos más saludables. Según la revista académica *The Lancet*, los estadounidenses ocupan el puesto 143 a nivel mundial en cuanto a su participación real en la actividad física. Hay muchas razones para esto, pero una de ellas es que la industria del bienestar complica innecesariamente las cosas, principalmente con el propósito de vender productos y servicios.

Es hora de volver a lo básico.

El escritor Michael Pollan ofreció este famoso consejo nutricional: “Coma comida, no mucha, sobre todo plantas”. El escritor y asesor de rendimiento, Brad Stulberg, ofreció algo similar para el acondicionamiento físico: “Mueva su cuerpo con frecuencia, a veces con fuerza, cada paso cuenta”.

Teniendo en cuenta este consejo, aquí tiene cinco principios respaldados por la ciencia que puede utilizar para mantenerse saludable y activo durante el invierno:

Camine para un acondicionamiento físico general. Una investigación reciente publicada en el *American Journal of Preventive Medicine*, que analizó a casi 140,000 personas en Estados Unidos, descubrió que realizar al menos 150 minutos a la semana de caminatas rápidas se relacionaba con una reducción del 20 % en el riesgo de fallecimiento

por cualquier causa. Caminar es un ejercicio simple que se puede hacer casi en cualquier lugar. También proporciona oportunidades para las conexiones sociales.

Conéctese con sus amistades.

Las pruebas han demostrado que pasar tiempo con amigos y familiares es beneficioso para la salud a largo plazo. Las conexiones sociales se relacionan con una mejor calidad del sueño y un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares y derrames.

Evite las dietas restrictivas.

Las dietas no suelen funcionar y rara vez funcionan bien a largo plazo. Según un estudio de 2013 publicado en *Frontiers in Psychology*, las dietas pasadas son uno de los indicadores más influyentes en el aumento de peso futuro. Enfóquese en mantener una dieta equilibrada y nutritiva, limitando los alimentos procesados y aumentando el consumo de frutas y verduras.

Diga no a los suplementos.

La mayoría de ellos no funcionan e incluso pueden causar daños. Un artículo de 2016 publicado en el *Journal of the American Medical Association* hizo referencia a más de 20 años de investigación y concluyó que los estudios que evaluaron los suplementos dietéticos no encontraron muchos beneficios significativos para la salud.

Desarrolle una rutina de entrenamiento de fuerza.

Además del ejercicio cardiovascular, incluya entrenamiento de fuerza en su rutina de acondicionamiento físico para mantener sus músculos fuertes. Puede realizar un sencillo conjunto de ejercicios en casa u oficina, que incluya flexiones, sentadillas, planchas y escaladores de montaña, entre otros. Hable con su médico antes de comenzar una rutina de ejercicios.

Acceso a hospitales líderes en la industria

Como miembro del Plan HIP HMO Preferred de la ciudad de Nueva York, tiene acceso a nuestros Centros de excelencia: El Hospital for Special Surgery (HSS), el mejor hospital ortopédico del país, y el Memorial Sloan Kettering Cancer Center (MSK), uno de los principales centros de tratamiento del cáncer del país.

Puede tener la tranquilidad de saber que recibirá la mejor atención si tiene lesiones o afecciones graves ortopédicas (afecciones musculoesqueléticas) o si le diagnostican cáncer.



**Memorial Sloan Kettering
Cancer Center**



Atención donde sea que esté con Teladoc®

Obtener la atención que necesita debe encajar en su ocupada agenda. Como miembro de EmblemHealth, su plan puede incluir 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.



Recursos importantes para miembros de EmblemHealth

En EmblemHealth, tenemos el compromiso de apoyarle. Una parte importante de ese compromiso es asegurarnos de que usted esté informado/a sobre todos los recursos a su disposición. Esto incluye:

- Recursos para miembros disponibles en nuestro sitio web.
- Sus derechos de privacidad.
- Sus derechos de apelación externa e independiente y cómo presentar quejas y apelaciones.
- Sus derechos y responsabilidades como miembro (lo que esperamos de usted y lo que puede esperar de nosotros).
- Cómo encontrar un médico u hospital.
- Cómo obtener un directorio de proveedores.
- Cómo obtener información verbal y escrita en su idioma preferido y usando la línea TTY.
- Asistencia lingüística para que analice los problemas de administración de utilización y apelación.
- Transiciones de médicos a medida que su hijo/a crece.
- Qué hacer si alcanza su límite de beneficios.
- Nuestros servicios de administración de la atención, que incluyen cómo ser elegible y cómo optar por participar o no.
- Coordinación de su atención médica.
- Decisiones de administración de utilización.
- Nuestro programa de mejora de la calidad.
- Su cobertura de farmacia, restricciones y preferencias, y procedimientos de farmacia, incluidos límites, solicitudes de excepción, sustituciones genéricas, intercambios terapéuticos y protocolos de tratamiento escalonado.
- Cómo las nuevas tecnologías médicas pueden convertirse en un beneficio cubierto.

Para obtener más información, visite emblemhealth.com/healthmatters o llámenos al número que se encuentra en su tarjeta de identificación de miembro. También puede solicitar que le envíen por correo una copia de esta información en su idioma preferido.

Su plan HMO Preferred: Resumen, características y aspectos fundamentales

Estas son algunas de las acciones clave que puede realizar para aprovechar al máximo su plan.



Use servicios dentro de la red Prime

Su plan cubre servicios dentro de nuestra red Prime. Esto significa que debe recurrir a proveedores de atención médica y centros dentro de esta red. Una red es un grupo de centros y profesionales de atención médica que tiene contratos con EmblemHealth para brindar servicios y productos cubiertos a miembros como usted.

Hay más de 100,000 médicos a lo largo de Nueva York, Nueva Jersey y Connecticut para atenderle. Su plan también incluye proveedores en las redes de QualCare y ConnectiCare. No se cubrirán los servicios que recibe fuera de la red Prime, salvo que se trate de una emergencia.



Elija un proveedor de atención primaria

La relación con su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) es una de las más importantes que tendrá. Su PCP le brinda atención diaria. Le ayuda a cuidar su salud general.

Brinda atención preventiva y puede ayudar a tratar afecciones antes de que se vuelvan graves. Cuando visita a médicos y profesionales de atención médica dentro de la red Prime, tiene cobertura y paga menos.



Visite a un médico preferido y tendrá un copago menor

Algunos médicos en la red Prime son médicos preferidos. Puede visitar a un médico preferido en la red y tendrá un copago menor que otros médicos. Los médicos de AdvantageCare Physicians, BronxDocs, SOMOS, HealthCare Partners, St. Barnabas y Middletown Medical son preferidos.

Si elige un PCP preferido de nuestra red Prime, tendrá un copago de \$0 para la mayoría de los servicios, incluso si le derivan a un especialista dentro de la red. (El copago es la cantidad en dólares establecida que usted paga por los servicios de salud cada vez que los usa).

Inicie sesión en el portal para miembros en my.emblemhealth.com y haga clic en “Find Care” (Encontrar atención). Los resultados de su búsqueda solo incluirán proveedores disponibles en su plan o red seleccionados (proveedores preferidos).

También contamos con médicos no preferidos en la red Prime. Un médico no preferido está dentro de nuestra red, pero no es un médico preferido.

Si elige un PCP no preferido, tendrá un copago de \$10 para la mayoría de los servicios, incluida la visita a un especialista. La elección de PCP determina su copago para numerosos servicios.

Haga de 2024 su año más saludable hasta ahora con el asesoramiento en salud

Este es el mejor momento para obtener un asesor de salud. Invierta en usted con las sesiones individuales o grupales con un asesor de salud capacitado o asesor de enfermería de bienestar sin costo adicional. Cada mes, iniciamos nuevas sesiones grupales para que pueda estar saludable con personas con ideas afines. Nuestros asesores de salud pueden ayudarle a sobrellevar el estrés y el agotamiento, a comer de manera más saludable y a perder peso.

Trabajar con un asesor le brinda orientación que le ayuda a comprender mejor su salud, centrándose en áreas importantes para usted. Nuestros profesionales de enfermería asesores de bienestar pueden brindar educación y apoyo para afecciones crónicas.* Para sesiones individuales, puede participar por teléfono o video. ¡Ahora también ofrecemos asesoramiento por mensaje de texto!

Está en condiciones

Comience hoy mismo iniciando 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. Será enviado/a a su nueva plataforma de beneficios de bienestar con tecnología de WellSpark Health.** Aquí, puede consultar 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.

¿Tiene preguntas? Llame a nuestra galardonada línea Gold al **833-CNY-GOLD (833-269-4653)** (TTY: 711) de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., y sábados de 8 a.m. a 1 p.m. Nuestros agentes pueden ayudarle a comunicarse con un asesor o responder cualquier pregunta que tenga.

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

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



Su salud es esencial es publicado por EmblemHealth para informar a los miembros sobre asuntos actuales relacionados con la salud y para mejorar el uso de los servicios. Esta publicación no debe reemplazar 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.



Servicio personal, atención y apoyo galardonados

Si alguna vez tiene preguntas sobre su plan o necesita ayuda, nuestros agentes dedicados y altamente capacitados de la línea Gold actuarán como su conserje.

Hablarán con usted sobre cómo funciona su plan. Compartirán información sobre nuestro programa de bienestar. Incluso pueden ponerle en contacto, sin costo adicional, con un asesor que puede trabajar con usted para crear un plan de bienestar personalizado que se adapte a su estilo de vida.

También puede obtener información sobre los incentivos de su plan y recompensas por mantenerse saludable. Por ejemplo, puede ganar inscripciones en un sorteo mensual por un valor de \$250*, solo por mantener hábitos saludables, como recibir una vacuna contra la gripe o realizarse un chequeo apropiado según su edad.

Llame a **833-CNY-GOLD** (833-269-4653) (TTY: **711**) de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., y sábados, de 8 a.m. a 1 p.m., para hablar con uno de nuestros agentes de la línea Gold. También puede hablar con nuestros agentes de la línea Gold a través de un chat conveniente y seguro. El chat en vivo de CNY Gold le pondrá en contacto con un representante de la línea Gold, donde recibirá el mismo servicio galardonado que se le brinda cuando llama a la línea Gold.

Inicie sesión en su portal para miembros en my.emblemhealth.com y haga clic en el icono “Chat” para comenzar. Disponible de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m.

Descargue nuestra aplicación móvil para obtener una tarjeta de identificación de miembro temporal, consultar su cobertura y mucho más, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

**Límite de una tarjeta de regalo por persona por año calendario.*

Reciba comunicaciones electrónicas

Una vez que haya iniciado sesión en el portal, 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 electrónicas) en “Communication Preferences” (Preferencias de comunicación).

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



No hiberne: manténgase activo/a durante el invierno con Neighborhood Care

¿Entra en modo de hibernación cuando hace frío afuera? Puede resultar complicado mantener la motivación para hacer ejercicio en invierno, y no siempre es posible contar con una membresía al gimnasio. Pero con Neighborhood Care, puede encontrar un centro cercano o tomar clases virtuales en su propia casa.* El hecho de que haga frío no significa que tenga que dejar de moverse. Mantenerse activo/a es bueno para el cuerpo y la mente.

Con 14 ubicaciones en Brooklyn, Manhattan, Staten Island, Queens y el Bronx, tienen una variedad de clases de acondicionamiento físico para principiantes y avanzados, como Zumba, Tai Chi, Pilates, defensa personal y más.

El yoga y la meditación son buenos para relajarse y mejorar la salud física, pero también pueden mejorar su salud mental. Únase a una clase hoy mismo para ayudar a relajarse, reducir el estrés, controlar la ansiedad y promover la salud emocional.

Neighborhood Care continuará ofreciendo eventos virtuales para llevar la salud y el bienestar directamente a nuestros miembros y al público, dondequiera que se encuentren. Para obtener más información, visite emblemhealth.com/vecino.



**Los eventos están sujetos a cambios. Todos los eventos son gratuitos y están abiertos al público, a menos que se indique lo contrario en la descripción del evento. Se requiere registro.*