



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/a 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.



No espere, podría perder su cobertura

Los miembros de EmblemHealth Medicaid o Health and Recovery Plan (HARP) deben renovar su cobertura cada año. Si recibió recientemente un aviso de renovación, asegúrese de actuar rápidamente. Perder la cobertura podría significar que no pueda recibir atención médica o que reciba una factura por la atención que recibió. Si aún no lo ha hecho, actualice su información de contacto a través del NY State of Health en nystateofhealth.ny.gov.

Recibirá una carta, un correo electrónico o un mensaje de texto de nuestra parte cuando llegue el momento de renovar. Síguenos en Facebook para obtener información útil sobre la renovación de su cobertura.

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



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 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.

¡Programe su vacuna contra la gripe hoy mismo!

Este invierno, es posible que tenga un mayor riesgo de contraer y propagar la gripe estacional. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), las tasas de infección en la temporada de gripe de 2022-23 volvieron a los niveles pre-COVID-19. La vacuna contra la gripe estacional 2023-24 limita el riesgo de hospitalización si usted o un familiar contrae la gripe. Visite a su médico o vaya a una farmacia local para hacerse vacunar.

Como miembro de EmblemHealth, puede visitar a proveedores dentro de la red en AdvantageCare Physicians (ACPNY), con más de 30 consultorios en todos los distritos de la ciudad de Nueva York y Long Island.* Programe hoy mismo su cita para la vacuna contra la gripe en [acpny.com](https://www.acpny.com), donde también puede encontrar la ubicación de ACPNY más cercana a usted.**

**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.*



Desarrolle una comunidad sólida

Este año, el Cirujano General de los EE. UU. publicó un aviso que resaltaba la crisis de salud pública relacionada con la soledad y el aislamiento en el país.

La soledad es una realidad desafortunada para muchos. Pero, ¿cómo la superamos?

Una respuesta es construir una comunidad. Puede comenzar gradualmente conectándose con un amigo o una amiga cada mes para mantener una conversación. También podría considerar la opción de crear un pequeño club o grupo con intereses comunes. O bien, puede participar en su comunidad uniéndose a un club, haciendo voluntariado o involucrándose en la política local.

Si alguna vez siente depresión o soledad, hable con su médico o un profesional autorizado y obtenga ayuda.

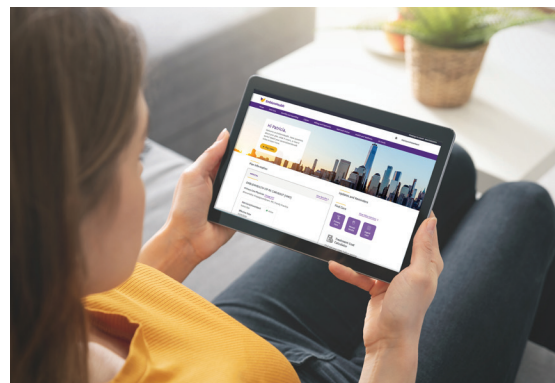


Su salud es esencial es publicado por EmblemHealth para informar a los miembros sobre asuntos actuales relacionados con la salud y para mejorar el uso de los servicios. Esta publicación no debe reemplazar la atención ni el consejo de su médico. Siempre hable con su médico sobre sus necesidades personales 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.

Ponga su salud en sus manos con myEmblemHealth

¡Esta temporada festiva, regálese el beneficio de cuidar su salud al máximo! Es más fácil que nunca poner su atención médica en sus manos registrándose en nuestro portal para miembros **myEmblemHealth**. Simplemente visite **my.emblemhealth.com**. Seleccione “Register” (Registrarse) en la parte inferior de la pantalla y complete la información requerida. Luego, explore todas las características de nuestro portal para miembros, donde podrá:

- Encontrar hospitales y médicos dentro de la red.
- Recibir comunicaciones electrónicas.
- Descargar una tarjeta de identificación de miembro virtual.
- ¡Y mucho más!
- Ver los beneficios de su plan.



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).

Un aviso sobre las evaluaciones de salud

Es posible que le hayan contactado recientemente para una visita de bienestar a domicilio o de telesalud, un beneficio opcional y sin costo para ciertos miembros administrado por nuestros socios **Signify Health, Matrix Medical Network** y **Care Connectors**. No afecta su cobertura de salud de ninguna manera.

Nuestros socios son proveedores líderes en visitas integrales de bienestar y servicios de gestión de atención que evalúan la salud y la seguridad, y educan a los miembros sobre cómo gestionar su propio bienestar.

Durante una visita de bienestar, los miembros pueden hacer preguntas y conversar sobre cualquier posible inquietud.* Si se le selecciona para participar, nos pondremos en contacto con usted para programar una evaluación. No es necesario ponerse en contacto con ellos.

**Las visitas de bienestar no reemplazan la atención recibida de un proveedor. Converse con su médico sobre el seguimiento y otras decisiones relacionadas con su atención médica. Servicios no disponibles para miembros comerciales de grupos grandes.*



[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 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.*

