



SU SALUD ES ESENCIAL

2024, Volumen 1





La importancia de un PCP

El copiloto en su viaje hacia la salud

Elegir el proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) adecuado es una de las decisiones más importantes que puede tomar para su salud. Este profesional de atención médica administra su atención diaria, realiza chequeos anuales, recomienda exámenes preventivos y ayuda a identificar cuándo necesita ver a un especialista. Los especialistas son médicos que se centran en una parte específica de su salud.

Sus chequeos anuales le ayudan a desarrollar una relación con su médico. Puede usar esta visita para analizar los factores que afectan su salud, incluidos el sueño, la dieta, la actividad y el estrés. Durante la visita, se registrarán su estatura, peso, presión arterial y pulso. Por lo general, una visita al PCP también incluye la extracción de sangre y una muestra de orina en el consultorio de su médico o en un laboratorio cercano. Los resultados pueden ayudar a identificar si necesita medicamentos para controlar una afección o si tiene una deficiencia de vitaminas. Las visitas constantes permiten crear su historial de salud, para que pueda comparar los resultados con el tiempo. Según su edad y su historial familiar médico, un PCP también puede recomendarle exámenes de detección adicionales como los siguientes:

- ✦ **Prueba de esfuerzo cardíaco:** Realizada por un cardiólogo. Consiste en hacer ejercicio bajo la supervisión de un médico. Se observa el ritmo cardíaco, la presión arterial y la respiración para asegurarse de que el corazón funcione bien.
- ✦ **Prueba de colesterol:** Este análisis de sangre controla el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y de la sangre.
- ✦ **Recuento sanguíneo completo (complete blood count, CBC):** Este análisis de sangre controla la cantidad de plaquetas, que son importantes para combatir las infecciones. Un CBC puede mostrar una imagen de su salud general o ayudar a diagnosticar una afección médica.
- ✦ **Examen de detección de cáncer colorrectal:** Existen muchas opciones de exámenes de detección, incluida una prueba de heces para detectar la presencia de sangre en su muestra y una colonoscopia realizada por un gastroenterólogo. Esta prueba utiliza una cámara para observar el tejido del colon en busca de cáncer o inflamación. Usted y su PCP pueden decidir cuál es la mejor opción para usted.
- ✦ **Mamografía:** Esta radiografía del tejido mamario ayuda a identificar los crecimientos cancerígenos de forma temprana cuando pueden ser más fáciles de tratar.
- ✦ **Prueba de Papanicolaou:** Realizada por un ginecólogo. Durante el examen, se obtienen células del cuello uterino y se controlan para detectar cáncer o inflamación.
- ✦ **Chequeo de la piel:** Realizado por un dermatólogo. Se trata de un examen de la piel de la cabeza a los pies, en el que se presta especial atención a los lunares u otros cambios.

Visite espanol.emblemhealth.com/live-well/prevention para obtener una lista completa de los exámenes de detección. Si aún no ha programado una visita de bienestar con su médico, llame hoy mismo. A medida que se acerca el final del año, puede resultar más difícil programar una cita.

¿Necesita un PCP?

Puede encontrar uno iniciando sesión en su portal para miembros en **myEmblemHealth**. Haga clic en “Find Care” (Encontrar atención) y elija “Primary Care Provider” (proveedor de atención primaria) como el tipo de servicio. Los resultados de su búsqueda solo incluirán profesionales de la salud disponibles en la red de su plan. ¿No tiene una cuenta todavía? Visite my.emblemhealth.com para registrarse hoy mismo.

Nuevas pautas de edad para el examen de detección de cáncer de mama

Según el Colegio Estadounidense de Ginecólogos, más de 43,000 mujeres estadounidenses murieron de cáncer de mama en 2023. El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU. redujo de 50 a 40 años la edad recomendada para comenzar los exámenes de detección de cáncer de mama. Una mamografía, una radiografía del tejido mamario, es la prueba estándar para detectar el cáncer de mama de forma temprana. Los autoexámenes de mama regulares también son importantes, ya que puede sentir cambios, como bultos nuevos. Los tratamientos como la radiación, la terapia con hormonas y la cirugía para extirpar el tumor se utilizan cuando este tipo de cáncer se detecta de forma temprana. Estos tratamientos impiden que la enfermedad se disemine a otras partes del cuerpo y aumentan las tasas de supervivencia.

El grupo de trabajo sugiere que las mujeres de 40 a 74 años se realicen mamografías todos los años o cada dos años si tienen un riesgo promedio. Los hombres también pueden contraer cáncer de mama, aunque es menos frecuente. Si tiene historia familiar de cáncer de mama, hable con su médico acerca de realizar los exámenes de detección con más frecuencia. Su médico le hará preguntas para establecer un plan para usted.



Agréguelo a su “lista de tareas pendientes de otoño” para un invierno saludable

La mejor manera de reducir el riesgo de contraer virus estacionales y sufrir complicaciones potencialmente graves es vacunarse contra la gripe y el COVID-19 cada año. Los niños, los adultos mayores de 65 años y las personas con afecciones crónicas como el asma tienen un mayor riesgo de sufrir complicaciones por la gripe. La vacunación también es importante para las personas que están embarazadas o que han tenido un bebé recientemente. Además, el virus cambia rápido, por lo que es posible que la vacuna del año pasado no le proteja de los virus de este año. Necesita las vacunas de este año para evitar contraer la gripe de esta temporada o el COVID-19.

Como miembro de EmblemHealth, tiene acceso a profesionales de atención médica dentro de la red en AdvantageCare Physicians (ACPNY), con más de 35 consultorios en todos los distritos de la ciudad de Nueva York y Long Island. Programe hoy mismo su cita para vacunarse contra la gripe en **espanol.acpny.com**, donde también puede encontrar la ubicación de ACPNY más cercana.*

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



Recursos importantes para miembros de EmblemHealth

EmblemHealth se compromete a apoyarle. Una parte importante de ese compromiso es asegurarnos de que usted cuente con información sobre todos los recursos a su disposición. Estos incluyen los siguientes:

- 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, de apelación y otros servicios.
- Transiciones de médicos a medida que su hijo 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 **espanol.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.

¡Manténgase saludable con WellSpark Health!

Nunca es demasiado tarde para realizar cambios positivos en el estilo de vida. La plataforma digital de WellSpark ofrece una gama de recursos de salud para ayudarlo a vivir una vida más saludable.* Inicie sesión en **MySpark Central** para ver qué hay disponible para usted. Dependiendo de su plan, su programa puede incluir lo siguiente:

Asesoramiento de salud grupal: Participe en debates en vivo en grupos pequeños dirigidos por un asesor de salud, junto con el aprendizaje a pedido para ayudar a crear hábitos para un mejor bienestar.

Biblioteca de temas de bienestar: Videos y artículos sobre una variedad de temas que incluyen nutrición, ejercicio y más.

Evaluación de salud: Responda preguntas sobre su salud y estilo de vida para recibir un informe personalizado de bienestar.

Seguimiento de salud: Conecte sus dispositivos portátiles a la plataforma de WellSpark o haga un seguimiento manual de sus hábitos.

Comience hoy mismo su camino de bienestar

1. Inicie sesión en su portal para miembros seguro de **myEmblemHealth** en **my.emblemhealth.com**.
2. Vaya a la pestaña “Health and Wellness” (Salud y bienestar).
3. Haga clic en “Get Started” (Comenzar) en la sección “Wellness Program” (Programa de bienestar).
4. En la página “MySpark Central”, puede ver los recursos de salud que tiene disponibles.

Si es la primera vez que usa MySpark Central, se le pedirá que se registre. *WellSpark Health es parte de la familia de empresas de EmblemHealth. El asesoramiento en salud no reemplaza la atención brindada por un proveedor.





Adopte una rutina para lograr un mejor sueño

La mayoría de las personas pueden beneficiarse con un mejor sueño. La higiene del sueño, también conocida como hábitos de sueño saludables, es importante para la salud mental y física.

Hay varias cosas que puede hacer para descansar mejor cada noche. La clave es encontrar una rutina que le permita a su cuerpo relajarse del día y relajarse durante la noche. Un artículo en Harvard Health Publishing señala que la mayoría de los adultos deben tener como objetivo siete horas de sueño por noche, pero la calidad de su sueño es más importante que la cantidad. A continuación, hemos reunido algunos de los consejos más útiles de The National Sleep Foundation:

- Tenga un cronograma de sueño sólido. Planifique acostarse a la misma hora todas las noches y tener una hora fija para despertarse los días de semana y los fines de semana. Minimizar las siestas también puede ayudarle a mantener un cronograma de sueño.
- Prepárese para acostarse de la misma manera todas las noches. Esto le ayudará a reconocer que es hora de acostarse.
- Encuentre una actividad que lo calme, como leer, meditar o llevar un diario, para hacer antes de acostarse, y permítase 30 minutos para disfrutarla.
- Atenúe las luces mientras se prepara para la noche, ya que las luces brillantes pueden afectar la producción de melatonina del cuerpo, una hormona que ayuda a facilitar el sueño.
- Manténgase alejado de los dispositivos electrónicos. No solo estimulan el cerebro y hacen que sea más difícil relajarse, sino que la luz azul también afecta la producción de melatonina.
- Haga de su dormitorio un ambiente relajante con ropa de cama cómoda, persianas para bloquear la luz e incluso taponos para los oídos para ahogar los sonidos.
- Limite el consumo de alcohol, cafeína, tabaco y alimentos abundantes antes de acostarse.
- Si da vueltas en la cama durante más de 20 minutos, intente volver a empezar. Levántese y realice una actividad tranquila con poca luz antes de volver a la cama para intentarlo de nuevo.

SUS DERECHOS DE PRIVACIDAD: EmblemHealth se compromete a garantizar que se mantenga la privacidad y seguridad de su información de salud. Nuestro Aviso de confidencialidad clínica explica cómo utilizamos la información sobre usted y cuándo podemos compartirla con otras personas. Este documento importante también le informa sobre sus derechos con respecto a su información de salud y de qué manera los puede ejercer. Para obtener una copia, visite espanol.emblemhealth.com/privacy o llame al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

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.

La base de su hijo/a para una vida saludable



¡Acompañar el crecimiento y desarrollo de su bebé es emocionante! Ellos aprenden a gatear, caminar y hablar y, antes de darse cuenta, están en la escuela. Estos son grandes logros. Las citas preventivas de rutina se denominan “visitas de rutina para niños” y brindan la oportunidad de realizarse exámenes de salud importantes, recibir vacunas y controlar el desarrollo de su hijo. También es el momento ideal para hacerle preguntas a su médico sobre su crecimiento.

¿Cuándo debe ser atendido mi hijo?

Los bebés y los niños pequeños necesitan visitas de rutina para niños con más frecuencia.

De 0 a 15 meses de edad: Se recomienda que los niños tengan seis visitas dentro de los primeros 15 meses de vida.

De 16 a 30 meses de edad: Se recomienda que los niños tengan al menos dos visitas entre los 16 y los 30 meses.

De 3 a 21 años: A partir de los 3 años, los niños y adolescentes necesitan una visita de control cada año hasta los 21 años.

Si su hijo debe acudir a la visita de control, llame a su proveedor de atención primaria (PCP) para programar una hoy mismo.

¿Necesita ayuda para encontrar un PCP? Puede encontrar uno iniciando sesión en su portal para miembros **myEmblemHealth** en **my.emblemhealth.com** y haciendo clic en “Find Care” (Encontrar atención). Los resultados de su búsqueda solo incluirán proveedores disponibles en su plan o red seleccionados.

Puede obtener más información sobre las visitas de control y la frecuencia con la que su hijo debe tenerlas en **espanol.emblemhealth.com/live-well/prevention**.

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**. Solo tiene que visitar **my.emblemhealth.com**, seleccionar “Register” (Registrarse) en la parte inferior de la pantalla y completar la información requerida. Luego, explore todas las características de nuestro portal para miembros, donde podrá:

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



Recibir 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).



Presort
Standard Mail
U.S. Postage
PAID
EmblemHealth

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



Atención sanitaria en su vecindario

Nuestras ubicaciones de EmblemHealth Neighborhood Care proporcionan atención al cliente en persona y virtual, conexión a recursos comunitarios y programas para ayudar a que toda la comunidad aprenda conductas saludables. Los centros de Neighborhood Care están ubicados en toda la ciudad de Nueva York, incluida una nueva ubicación en el Bronx. Le invitamos a que acuda para recibir apoyo en persona para obtener más información sobre su plan de salud o asistir a clases de salud y bienestar. Acompáñenos en clases semanales de acondicionamiento físico y eventos sobre nutrición, salud mental, diabetes y más. Todos los eventos son gratuitos* y abiertos al público, pero se requiere registro. Para obtener más información, visite emblemhealth.com/vecino.

*Todos los eventos son gratuitos y están abiertos al público, a menos que se indique lo contrario en la descripción del evento, sin obligación de inscribirse.