



SU SALUD ES ESENCIAL

2024, Volumen 1





La importancia de un médico de atención primaria

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. La 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 la calidad.
- Su cobertura de farmacia, restricciones y preferencias, y procedimientos de farmacia, incluidos los 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.

Diga “¡Whisky!” Cuide su sonrisa, cuide todo su bienestar

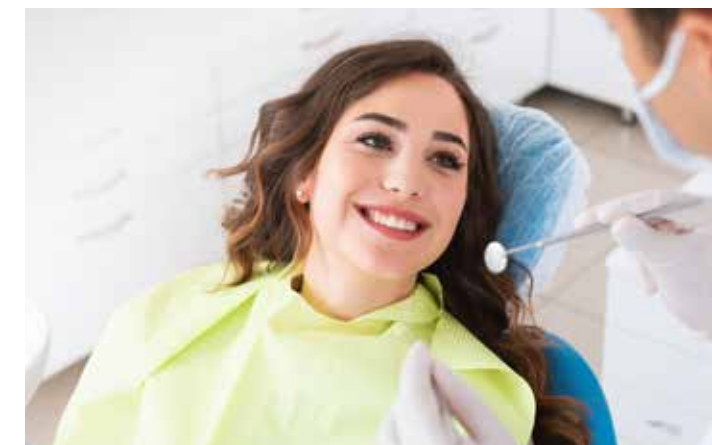
Las caries y la periodontitis son dos afecciones comunes que, si no se tratan, pueden provocar la pérdida de dientes. Esto puede afectar drásticamente su salud mental y física, así como su calidad de vida. Cuide su sonrisa y su salud practicando una buena higiene oral. Esto significa cepillarse los dientes, usar hilo dental y visitar al dentista regularmente (al menos una vez al año).

Su plan Medicaid cubre dos limpiezas dentales de rutina por año. Programe una cita con su dentista hoy mismo.

¿No tiene un dentista? Puede encontrar uno iniciando sesión en su portal para miembros en my.emblemhealth.com. Haga clic en “Find Care” (Buscar atención) y elija el nombre de su plan en el menú desplegable. Elija “Dental” como su tipo de servicio. Los resultados de su búsqueda solo incluirán dentistas disponibles en su plan o red seleccionados.

¿Necesita ayuda para encontrar un dentista o comprender sus beneficios? Llame a nuestro proveedor dental Healthplex al **855-910-2406**, (TTY: **711**), de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes. O bien, puede enviar un correo electrónico a info@healthplex.com. También puede llamar al Servicio de Atención al Cliente de EmblemHealth al **855-283-2146** (TTY: **711**), de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes, para obtener una lista de los centros dentales académicos cerca de usted.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)



¡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 variedad de recursos de salud para ayudarle a tener una vida más saludable. Inicie sesión en MySpark Central para ver qué tiene a su disposición. Dependiendo de su plan, su programa puede incluir lo siguiente:

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 el 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.

Su salud, su recompensa

Únase a nuestro Programa de recompensas para miembros de 2024 y obtenga recompensas por recibir servicios de salud, como una visita anual de bienestar. Regístrese en emblemhealthrewards.nationsbenefits.com y complete sus servicios antes del 31 de diciembre de 2024.



¿Qué más necesito saber?

- Debe ser miembro activo de EmblemHealth Enhanced Care (Medicaid) o Enhanced Care Plus (HARP*) en el momento de cada visita.
- Recibirá su tarjeta prepaga Benefits Mastercard® de nuestro proveedor, NationsBenefits, por correo postal a la dirección postal proporcionada en el registro. Debería llegar entre 8 y 12 semanas después de completar su primera actividad de recompensa. Conserve su tarjeta recargable. No la deseche.
- La realización de las actividades adicionales de recompensas se cargará en su tarjeta entre 8 y 12 semanas después de la finalización del servicio de salud.
- Su tarjeta le permitirá pagar alimentos frescos y saludables, artículos de venta libre (OTC) elegibles, transporte (Uber, Lyft, taxis, autobuses y trenes) y los servicios públicos. Puede utilizarla en las tiendas de ACME, CVS, Rite Aid, Walgreens y Walmart.
- Su tarjeta de regalo no puede cambiarse por dinero en efectivo. No puede comprar tarjetas de regalo, bebidas alcohólicas, productos con tabaco ni armas de fuego con su tarjeta.

Estamos aquí para ayudarle.

Si tiene preguntas sobre nuestro Programa de recompensas para miembros, llame a Servicio de Atención a Miembros al **855-283-2146** (TTY: **711**), de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes. Un representante le ayudará con gusto.

*Enhanced Care Plus es nuestra opción de plan de salud y recuperación (HARP) patrocinado por el estado.

EmblemHealth cumple con las leyes de derecho civil federales. EmblemHealth no excluye a las personas ni las trata de forma diferente por su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-877-411-3625** (TTY/TDD: **711**). 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-877-411-3625** (TTY/TDD: **711**).

La tarjeta prepaga Benefits Mastercard® es emitida por The Bancorp Bank N.A., miembro de la Corporación Federal de Seguro de Depósitos (Federal Deposit Insurance Corporation, FDIC), de conformidad con la licencia de Mastercard International Incorporated, y la tarjeta puede utilizarse para gastos elegibles en cualquier lugar donde se acepte Mastercard. Válido solo en los EE. UU. No se accede a efectivo. No es una tarjeta de regalo ni un certificado de regalo. Ha recibido esta tarjeta como gratificación sin el pago de ningún valor monetario o contraprestación.

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]



Traemos la atención sanitaria a 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.