



# 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 proveedor 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:

- + **Monitor de presión arterial:** Detecta la presión arterial alta, lo que puede ponerlo en un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular y derrame.
- + **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 opción adecuada para usted.
- + **Prueba de HbA1c:** Esta prueba de sangre mide la cantidad de azúcar en la sangre para asegurarse de que mantiene sus niveles de azúcar en sangre bajo control.
- + **Examen de detección renal:** Esto puede incluir análisis anuales de sangre y orina para controlar qué tan bien funcionan sus riñones.
- + **Mamografía:** Esta radiografía del tejido mamario ayuda a identificar los crecimientos cancerígenos de forma temprana cuando pueden ser más fáciles de tratar. Las mujeres de 40 a 74 años de edad que tienen un riesgo promedio de padecer cáncer de mama deben realizarse una mamografía cada dos años.
- + **Examen de la retina:** Esta prueba puede ayudar a prevenir la pérdida de la visión con la detección temprana.
- + **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](https://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 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 atención médica disponibles en la red de su plan. ¿No tiene una cuenta todavía? Visite [my.emblemhealth.com](https://my.emblemhealth.com) para registrarse hoy mismo.



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

Una de las formas para 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](https://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

En EmblemHealth, tenemos el compromiso de 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](https://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.

# Marque en su calendario lo siguiente: Recordatorios de elegibilidad para Medicare y de inscripción abierta

Cada año, los miembros de Medicare tienen la oportunidad de revisar y cambiar su cobertura de plan de salud. Este año, el Período de elección anual se extiende desde el 15 de octubre hasta el 7 de diciembre de 2024. Durante este tiempo, todas las personas con Medicare pueden realizar cambios en sus planes de medicamentos con receta o planes de salud para la cobertura a partir del 1 de enero de 2025. Asegúrese de tener en cuenta estas fechas mientras recibe documentos que enumeran los cambios en su plan o planes disponibles para el próximo año.

Para ayudarle a tomar una decisión informada, esté atento a estos documentos:

- **Aviso anual de cambios (ANOC).** Este documento destaca los cambios en su cobertura del plan, el área de servicios o los costos y beneficios que entrarán en vigencia el 1 de enero de 2025. Revise su Aviso anual de cambios atentamente para asegurarse de que conoce los cambios en su cobertura para el siguiente año.
- **Evidencia de cobertura (EOC).** Este documento estará disponible en línea y tendrá más detalles sobre los planes disponibles.
- **Directorio de proveedores y farmacias.** Estas listas de profesionales de atención médica y farmacias de nuestra red pueden ayudarle a encontrar su próximo médico o farmacia.
- **Farmacopea (lista de medicamentos).** Este documento es una lista de medicamentos cubiertos. Evalúe cómo cualquier cambio puede afectar sus medicamentos con receta.

Queremos asegurarnos de que tenga toda la información que necesita para tomar decisiones importantes sobre su cobertura. Siempre puede llamar al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación si necesita ayuda de uno de nuestros agentes de Medicare Connect Concierge.



## ¡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 ayudarle 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:

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

**Asesoramiento de salud:** Ya sea que quiera enfocarse en comer mejor, moverse más o reducir el estrés, un asesor de salud puede ayudarle a planificar y alcanzar sus metas.

**Recompensas para miembros:** Gane recompensas por mantenerse al tanto de su salud y completar visitas anuales de bienestar y exámenes preventivos.

### Comience hoy mismo su camino de bienestar

1. Inicie sesión en su portal para miembros de **myEmblemHealth** en [my.emblemhealth.com](https://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.

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

## Un enfoque personalizado del bienestar

Como miembro de EmblemHealth Medicare, ahora recibe asesoramiento de salud confidencial personalizado con WellSpark sin costo adicional.\* Si está buscando ayuda adicional para alcanzar sus objetivos de salud y bienestar, encontrar el equilibrio en sus hábitos o decidir por dónde comenzar, programe una sesión con uno de nuestros asesores de salud capacitados.

Nuestro programa le ayuda a encontrar el éxito con sesiones personalizadas y una programación en línea sencilla. También obtiene recursos de salud y contenido sobre temas que van desde recetas saludables hasta mejorar el sueño.



Escanee el código QR para obtener más información y comenzar hoy mismo completando nuestro formulario en línea. Un representante de WellSpark se comunicará con usted para inscribirle.

\*WellSpark Health es parte de la familia de empresas de EmblemHealth. El asesoramiento de salud no reemplaza la atención recibida de un profesional de atención médica.



**SUS DERECHOS DE PRIVACIDAD** EmblemHealth se compromete a garantizar que su información médica se mantenga privada y segura. 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](https://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. 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 EmblemHealth Medicare Connect Concierge o consulte su Evidencia de cobertura para obtener más información, incluido el costo compartido que se aplica a los servicios fuera de la red.

# 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 tapones 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.

## 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](https://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 [espanol.emblemhealth.com/vecino](https://espanol.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.