



SU SALUD ES ESENCIAL

2025, Volumen 1



Maneras fáciles de incorporar el acondicionamiento físico en su día

Algunos días estamos tan ocupados que las cosas que necesitamos para mantenernos saludables quedan en segundo plano. Mantenerse saludable no tiene por qué ser complicado, sin importar lo que las redes sociales y las diversas modas de bienestar intenten decirle. Puede hacer que los pequeños cambios cuenten más si se mantiene constante y recuerda que un poco de movimiento siempre es mejor que ninguno. ¡Cada paso cuenta!

Camine para un acondicionamiento físico general.

Caminar es un ejercicio simple que se puede hacer casi en cualquier lugar. Si tiene 10 minutos o una hora, puede hacer pequeñas caminatas todos los días. ¿Tiene que hacer un mandado a la vuelta de la esquina? Si es seguro hacerlo, intente caminar hasta la oficina de correos o a la tienda local en la esquina, estacione el automóvil un poco más lejos de lo normal o dé un paseo rápido para tomar su café de la mañana. Pequeños momentos de actividad física a lo largo del día realmente pueden marcar la diferencia.

Haga que los momentos de socialización sean momentos saludables. ¡No tiene que elegir entre pasar el tiempo con amigos y su salud! Haga planes para ponerse al día con sus amigos en el gimnasio, caminando en el parque o paseando a los perros para un momento social doble. Actividades como escalada de roca en interiores, senderismo o incluso caminar junto al río con un amigo pueden ayudar a mantener fuertes las amistades y su cuerpo. Asegúrese de tener en cuenta las capacidades físicas de sus amigos para que puedan disfrutar de su tiempo juntos.

Haga el mejor de los regalos: tiempo. Ofrecerse como voluntario es otra excelente manera de ayudar a su salud y a su cuerpo. Donar su tiempo a un refugio de animales, un banco de alimentos o participar en una caminata son excelentes maneras de mover su cuerpo mientras ayuda a su comunidad.

No se complique. Pequeños momentos de movimiento a lo largo del día pueden ofrecer grandes beneficios de salud y pueden adaptarse mejor a su estilo de vida. Puede hacer ejercicios sencillos en su casa o en la oficina, como flexiones, sentadillas, planchas y escaladores de montaña, entre otros. Mantenga el equipamiento, como las pesas, a mano e incorpore metas pequeñas y alcanzables como parte de su día.

No tiene que pasar horas en el gimnasio ni dejar de ir a eventos sociales para priorizar su salud. Hay muchas maneras de mantenerse en movimiento todos los días y saludable durante mucho tiempo.



¡Aquí viene el sol!

Después de un invierno frío, no hay nada como un día cálido y soleado. Si bien su cuerpo se beneficia del sol, demasiado sol puede dañar su piel e incluso causar cáncer de piel. Para hacer que su próxima salida sea más segura:

Proteja su piel.

Intente evitar el sol entre las 10 a.m. y las 4 p.m., cuando los rayos son más fuertes. Si se encuentra al sol durante este horario, busque sombra y cúbrase con mangas largas, colores oscuros y un sombrero de ala ancha.

¡Use un protector solar de amplio espectro correctamente!

Encuentre uno que proteja contra los rayos UVA y UVB con un FPS de al menos 30. Asegúrese de usar la cantidad recomendada de al menos 1 onza para cubrir su cuerpo, que puede ser más de lo que cree. Además, no olvide reaplicar cada dos horas o con más frecuencia si está nadando o sudando.

Programe un chequeo anual de la piel con un dermatólogo.

Su médico le revisará la piel para detectar lunares, daños o marcas preocupantes. Este es el momento de mencionar cualquier cambio que note en la piel.

Mantenga su interior tan saludable y hermoso como su exterior.

Hidratarse lo suficiente, comer frutas y verduras frescas y dejar de fumar son un buen punto de partida.

Priorice su bienestar con WellSpark

La plataforma digital de WellSpark ofrece una gama de recursos de salud para ayudarle a tener una vida más saludable. Hay seminarios web mensuales gratuitos sobre bienestar y sesiones de atención plena disponibles a través de Zoom.

- Las **sesiones de atención plena** de 15 minutos son el **segundo lunes** de cada mes a la 1:30 p.m. Los próximos temas incluyen: autocompasión, gratitud y afirmaciones.
- ¿Necesita consejos de salud? Inscríbase en **seminarios web sobre bienestar** que se realizan cada tercer **miércoles** del mes a las 12:30 p.m. Los próximos temas incluyen: respirar mejor con asma, atención plena y dejar de fumar.

Dependiendo de su plan, su programa puede incluir asesoramiento con un asesor de salud* para ayudarle a crear nuevos hábitos. Obtenga más información en my.wellsparkhealth.com.

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





Recursos importantes para miembros de EmblemHealth



¡Reduzca el desorden!

Deje de usar papel con EmblemHealth para mantener su información de atención médica organizada. ¡Es tan fácil como contar hasta 3!

1. Inicie sesión en my.emblemhealth.com.
2. Haga clic en su nombre en la esquina superior derecha.
3. Cambie sus preferencias de comunicación en “My Profile” (Mi perfil). Si está usando un dispositivo móvil, seleccione “Menu” (Menú). Luego, toque el botón “Edit” (Editar) debajo de la pestaña de preferencias de comunicación.

¿No tiene una cuenta? Diríjase a my.emblemhealth.com y seleccione “Register” (Registrarse) en la parte inferior de la pantalla.

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 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, en braille 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/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, las restricciones y preferencias, y los procedimientos de farmacia, incluidos límites, solicitudes de excepción, sustituciones genéricas, intercambios terapéuticos y requisitos 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.

Las lluvias de abril traen los estornudos de mayo

Para muchos estadounidenses, los paisajes de la primavera después del invierno también pueden ser el comienzo de una temporada de picazón, ojos llorosos y estornudos. Los síntomas comunes de las alergias estacionales incluyen estornudos, congestión, ojos llorosos, dolor de cabeza y fatiga. Pero no tiene que sufrir. Si los antihistamínicos de venta libre y los

aerosoles nasales no reducen sus síntomas, hable con su médico. Es posible que deba consultar a un especialista, como un alergista, un otorrinolaringólogo (médico de oído, nariz y garganta) o un neumólogo si tiene asma. Juntos pueden hacer un plan para que también pueda disfrutar de las flores.



ACPNY ofrece atención dentro de la red de alta calidad en su comunidad

Con su enfoque de atención comunitaria, AdvantageCare Physicians (ACPNY) es una red de consultorios de atención primaria y especializada con más de 30 consultorios en los cinco distritos de la ciudad de Nueva York y en Long Island. Debido a que los médicos y profesionales de atención médica de ACPNY están en todas las redes de EmblemHealth, usted puede aprovechar la atención de alta calidad y la comodidad que ACPNY ofrece con cualquier plan de EmblemHealth. Busque un médico o consultorio médico cerca de su domicilio para comenzar a recibir la atención que merece en espanol.acpny.com/find-a-provider.

Protéjase y proteja a los demás del VIH

Hoy en día, existen más recursos que nunca disponibles para prevenir el VIH. Conocer sus riesgos y cómo prevenir adecuadamente el contagio o la transmisión de este virus es una responsabilidad importante tanto para usted como para su pareja. La PrEP (profilaxis previa a la exposición) puede ofrecer protección contra el VIH, incluso si su pareja tiene el virus. Este medicamento, junto con otras formas

de protección, puede ayudar a evitar que contraiga el virus. Hable con su médico para ver si es un buen candidato para la PrEP. Si es elegible, puede recibir la PrEP para prevenir la infección con un copago de \$0 a través de su plan. Continúe teniendo conversaciones honestas con su médico para evaluar su riesgo. Esto puede proteger a usted, a su pareja y a su comunidad.



Este Mes de la Salud de la Mujer, ponga su salud en primer lugar

El cuidado de su salud comienza antes de que comience una enfermedad o afección. Puede abordar inquietudes y prevenir problemas de salud a través de visitas anuales al obstetra/ginecólogo y al proveedor de atención primaria (PCP) en cada etapa de la vida. Programar la atención, como pruebas de Papanicolaou, mamografías, análisis de laboratorio y vacunas, es el primer paso. Según su historial médico, su médico puede recomendarle cuándo debe realizarse estas pruebas que salvan vidas.

Apoyo para la menopausia

La menopausia puede ser agotadora, esclarecedora, transformadora, desafiante y confusa, todo al mismo tiempo. EmblemHealth se ha asociado con Elektra Health para proporcionar a nuestros miembros la atención de expertos, la educación y la comunidad que merecen durante esta transición de ocho a 10 años (y más).

Reserve una visita de telesalud con un profesional de atención médica de la menopausia certificado por la junta en elektrahealth.com/emblemhealth para abordar sus principales síntomas y recibir análisis de laboratorio y recetas según sea necesario.

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.



Presort
Standard Mail
U.S. Postage
PAID
EmblemHealth

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



Cuidamos a nuestros vecinos, un miembro a la vez

Nuestras ubicaciones de EmblemHealth Neighborhood Care en toda la ciudad de Nueva York proporcionan atención al cliente en persona y virtual, conexión con recursos comunitarios y programas para ayudar a que toda la comunidad aprenda conductas saludables. Acompáñenos en clases semanales de acondicionamiento físico y eventos sobre nutrición, salud mental, diabetes y más. Todos los eventos son gratuitos*, 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.