



# Su salud es esencial

2025, Volumen 2





# Sea su mejor promotor de salud

**Lo sabemos: lidiar con el sistema de atención médica puede ser complicado. No deje de usar los beneficios del seguro por miedo a no entender cómo funcionan. Si conoce sus beneficios, puede convertirse en su mayor promotor.**

EmblemHealth desea que usted reciba la atención que necesita. A continuación, señalamos algunas cuestiones que pueden surgir al visitar a un/a médico/a. **Conozca cómo aprovechar al máximo su plan.**

**1. Conozca la red:** verifique si un médico o centro está **dentro de la red** antes de recibir atención, sobre todo ya que su plan no tiene beneficios fuera de la red. Por ejemplo, si tiene que hacerse análisis de sangre en una cita con el/la médico/a, verifique que este/a envíe los análisis a un laboratorio que esté en la red de su plan.

**2. Comprenda la diferencia entre la atención preventiva y la atención de diagnóstico:** su plan cubre la **atención preventiva**. Puede visitar a su proveedor de atención primaria (PCP), recibir vacunas de rutina o visitar anualmente a un obstetra/ginecólogo **sin costo**. Pero si menciona un nuevo problema de salud durante una visita de atención preventiva, esta puede convertirse en una visita para recibir atención de diagnóstico. El resumen de beneficios debería indicar cuál es su participación en los costos por la atención de diagnóstico. No todos los planes tienen participación en los costos.

**3. Explicación de beneficios:** EmblemHealth le enviará un documento de Explicación de beneficios (Explanation of Benefits, EOB) que muestra cuánto le pagamos a su médico/a y cuánto se espera que pague usted por la visita. **Este documento no es una factura.** Compare la Explicación de beneficios con la factura que reciba de su médico. Si observa alguna diferencia, llame al consultorio del médico para evaluar la factura.

**4. Conozca la terminología:** entender todas las palabras que usamos puede ser difícil. Queremos asegurarnos de que comprenda la información relacionada con el plan. Las siguientes son algunas de las palabras que verá con más frecuencia:

**Dentro de la red:** cuando un médico u hospital está dentro de la red, significa que trabaja con su plan de seguro de salud. El plan solo pagará los servicios si visita a un médico u hospital de nuestra red.

**Proveedor de atención primaria (PCP):** el PCP es como un copiloto que le acompaña en su recorrido hacia una mejor salud. Es la primera persona a quien consultar por problemas de salud. Si no ha visitado a un PCP, el mejor momento para hacerlo es ahora, antes de enfermarse. Su plan cubre una visita anual de atención preventiva, siempre y cuando visite a un médico de la red.

**Deductible:** el monto que usted paga antes de que el plan comience a pagar. Este monto generalmente figura en su tarjeta de identificación de miembro del seguro. No todos los planes tienen un deducible.

**Copago:** es la tarifa fija que paga por ciertos servicios, como visitas al médico o medicamentos con receta. Este monto generalmente figura en su tarjeta de identificación de miembro y cambia según el tipo de servicio médico.

**Gasto máximo de bolsillo (MOOP):** lo máximo que pagará por los servicios de atención médica cubiertos de médicos de la red durante cualquier año. Después de ese monto, su plan paga toda la atención médica cubierta que reciba, siempre y cuando forme parte de la red de su plan. No todos los planes tienen un gasto máximo de bolsillo.

**Lista de medicamentos:** es una lista de los medicamentos que cubre su plan, los que suelen clasificarse en **niveles** o niveles de pago. Si un médico le receta un medicamento que no está cubierto o está en un nivel alto, pregúntele si puede recetarle una versión genérica menos costosa.

Recuerde que una consulta a tiempo al médico puede evitar que un problema de salud menor se convierta en uno más grande. Con estas herramientas, sacará el máximo provecho de su próxima visita.

**¿Tiene preguntas?** El Servicio de Atención al Cliente de EmblemHealth le ayudará con gusto. Si tiene preguntas relacionadas con el plan, llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro. Le darán un número de referencia de la llamada por si tiene que volver a llamar.

## ¡Le escuchamos! DentaQuest es nuestro nuevo socio dental

La meta de EmblemHealth es tomar decisiones que le ayuden a recibir la mejor atención. Esto incluye la atención dental.

A partir del **1 de septiembre de 2025**, cambiamos nuestro socio dental Healthplex por DentaQuest. Nos complace brindarle acceso a atención de dentistas de calidad en una amplia red, sin cambios en los beneficios que disfruta. DentaQuest cuenta con más de 3,600 dentistas en más de 20,000 ubicaciones.\*\* A estas alturas, debería haber recibido una carta sobre la transición en la que se explica este cambio y una nueva tarjeta de identificación de miembro con información actualizada. Asegúrese de usar esta tarjeta de identificación cuando reciba atención. Para encontrar un dentista en nuestra red, puede visitar [emblemhealth.com/findadentist](https://emblemhealth.com/findadentist). Estamos muy contentos con el valor y el acceso a la atención que este cambio les ofrecerá a los miembros.



\*\*DentaQuest, octubre de 2024

## La detección temprana salva vidas: no deje pasar los exámenes de salud para hombres

El cáncer de próstata es el segundo tipo de cáncer más frecuente en los hombres en los EE. UU., después del cáncer de piel. Según la American Cancer Society,\* a 1 de cada 8 hombres, aproximadamente, se les diagnosticará cáncer de próstata durante su vida.

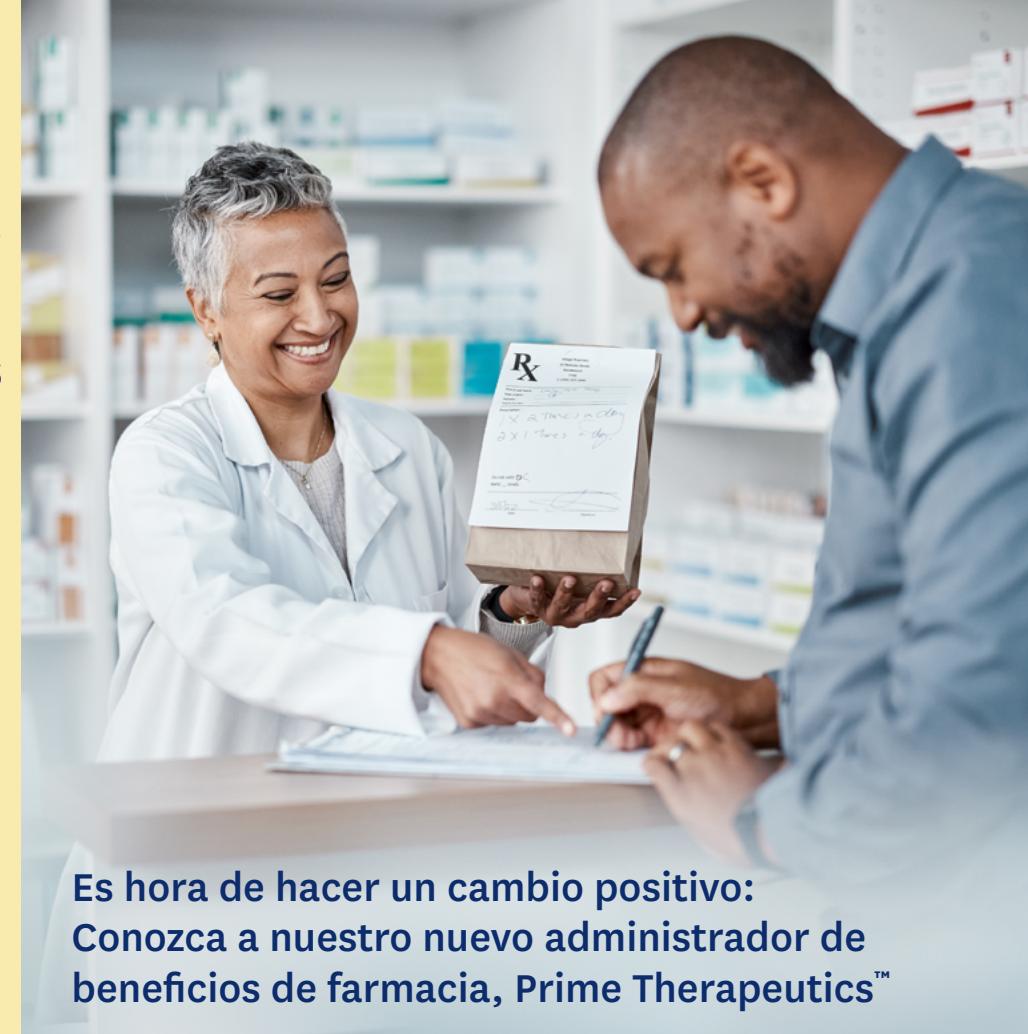
### ¿Cuál es la buena noticia? La detección temprana salva vidas.

Los hombres mayores de 50 años, o de 40 para quienes tienen mayor riesgo, como los afroamericanos o aquellos con historia familiar, deben hablar con su médico para hacerse una prueba de sangre de antígeno prostático específico (PSA, siglas en inglés).

Otros exámenes de detección importantes son el de cáncer colorrectal (a partir de los 45 años) y los controles de rutina de presión arterial, colesterol y diabetes. Realizar actividad física, comer bien y no fumar puede reducir significativamente el riesgo de sufrir muchas afecciones crónicas.

Dedicar una hora para hacerse un examen hoy podría sumarle años a su vida. Hable con su médico para saber qué pruebas son las indicadas para usted y aliente a los hombres de su entorno a hacer lo mismo. Visite [espanol.emblemhealth.com/live-well/prevention/adults](https://espanol.emblemhealth.com/live-well/prevention/adults) para conocer más pautas de prevención.

\*American Cancer Society. (30 de mayo de 2025). Key statistics for prostate cancer. [cancer.org/cancer/types/prostate-cancer/about/key-statistics.html](https://cancer.org/cancer/types/prostate-cancer/about/key-statistics.html).



### Es hora de hacer un cambio positivo: Conozca a nuestro nuevo administrador de beneficios de farmacia, Prime Therapeutics™

En EmblemHealth, sabemos que obtener el medicamento que necesita es importante para su salud general. Por esta razón, nos hemos asociado con Prime Therapeutics para ayudarle a obtener los medicamentos que necesita para sentirse mejor y vivir bien. Prime Therapeutics atiende con orgullo a 25 millones de miembros y le brinda acceso a atención de una amplia red de más de 60,000 farmacias participantes.\* También puede acceder a la aplicación y el portal PrimeCentral para administrar todos sus medicamentos y a servicios cómodos de entrega a domicilio.

Revise su correspondencia o correo electrónico antes del 1 de enero de 2026 para recibir la nueva tarjeta de identificación de miembro e información sobre este importante cambio y los servicios que tendrá disponibles. También recibirá comunicaciones sobre cualquier cambio que se haga en su plan o sus beneficios.

### ¡Estamos aquí para ayudar!

Prime Therapeutics y EmblemHealth están dedicados a brindarle apoyo durante esta transición. Si tiene preguntas sobre el plan actual, llame al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

\*Datos, Prime Therapeutics, al 18 de junio de 2025.

Prepárese para las fiestas de fin de año:

## Programe una vacuna hoy mismo

Ya falta poco para las fiestas y eso implica más reuniones con familiares y amigos en entornos cerrados. Este invierno, protéjase y proteja a sus seres queridos recibiendo las vacunas estacionales contra virus como la gripe y el COVID-19. Las personas que esperan un hijo o que han tenido uno recientemente, los niños, los mayores de 65 años o las personas con afecciones crónicas como el asma tienen un mayor riesgo de sufrir complicaciones por la gripe.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), la temporada de gripe 2024-2025 afectó a más de 47 millones de estadounidenses.\* Tenga en cuenta que las cepas de los virus cambian de un año a otro, por lo que necesitará las vacunas de este año para combatir las cepas de gripe y COVID-19 de esta

temporada. Para ver pautas de inmunización, visite [espanol.emblemhealth.com/live-well/prevention](https://espanol.emblemhealth.com/live-well/prevention).

¿Necesita una cita para recibir la vacuna contra la gripe? Visite AdvantageCare Physicians hoy mismo.

Como miembro de EmblemHealth, tiene acceso a la atención de profesionales de atención médica dentro de la red en AdvantageCare Physicians (ACPNY). 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. Encuentre una ubicación de ACPNY cerca de usted y programe\*\* hoy mismo una cita en [espanol.acpny.com/find-a-provider](https://espanol.acpny.com/find-a-provider) para recibir la vacuna contra la gripe.

\*Weekly U.S. influenza surveillance report: Key updates for week 18, ending May 3, 2025. (6 de junio de 2025). FluView. [cdc.gov/flu/weekly/surveillance/2025-week-18.html](https://www.cdc.gov/flu/weekly/surveillance/2025-week-18.html).

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

## Mamografías: Detección temprana del cáncer de mama

Una imagen radiográfica del tejido mamario, también conocida como mamografía, es la prueba estándar para detectar de forma temprana el cáncer de mama o de seno.

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU.\* sugiere que las mujeres de 40 a 74 años se hagan mamografías anualmente o cada dos años si presentan un riesgo promedio, según su edad.

Realizarse autoexámenes de mama regulares entre las pruebas es importante, ya que puede sentir cambios, como bultos nuevos. Si tiene historia familiar de cáncer

de mama, hable con su médico acerca de realizar los exámenes de detección con más frecuencia u otras pruebas.

Aunque su última mamografía haya sido normal, o no tenga historia familiar de cáncer de mama, es importante seguir haciéndose estos exámenes de detección. Las mamografías frecuentes aumentan las posibilidades de identificar un bulto de forma temprana, cuando este es más tratable y los tratamientos, como la radiación, la terapia hormonal y la cirugía, son más eficaces. El Instituto Nacional

del Cáncer\*\* señaló que más del 91% de las mujeres con cáncer de mama viven cinco años o más después del diagnóstico.

Los hombres también pueden contraer cáncer de mama, aunque es menos frecuente. Asegúrese de hablar con su médico y establecer un plan de detección adecuado para usted. Para ver más pautas de prevención, visite [espanol.emblemhealth.com/live-well/prevention/adults](https://espanol.emblemhealth.com/live-well/prevention/adults).

\*United States Preventive Services Taskforce. (30 de abril de 2024). Breast cancer: Screening. [uspsfc.org/uspsfc/recommendation/breast-cancer-screening](https://www.usspcc.org/uspsfc/recommendation/breast-cancer-screening)

\*\*National Cancer Institute. (Sin fecha). Cancer of the breast (Female) - Cancer Stat facts. SEER: Surveillance, Epidemiology, and End Results Program. Consultado el 4 de septiembre de 2025, en [seer.cancer.gov/statfacts/html/breast.html](https://seer.cancer.gov/statfacts/html/breast.html)

## Consulte fácilmente la información de su plan de salud con myEmblemHealth

EmblemHealth se compromete a ayudarle a mantenerse saludable. Y ahora, puede aprovechar al máximo su plan de seguro de salud en nuestro portal para miembros, myEmblemHealth. Inicie sesión o regístrate en [my.emblemhealth.com](http://my.emblemhealth.com).

Una vez que haya iniciado sesión en su cuenta, podrá hacer lo siguiente:

- Buscar al instante hospitales y médicos de la red que se adapten a sus necesidades.
- Seleccionar un proveedor de atención primaria (PCP).
- Consultar sus reclamaciones, copagos, deducibles y más.
- Descargar una tarjeta de identificación de miembro virtual.

### Recibir comunicaciones electrónicas

Opte por comunicaciones electrónicas para consultar sus documentos y materiales del plan del seguro 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).



## Su camino de bienestar mejorado con Vitality WellSpark

WellSpark Health ahora es Vitality WellSpark. Ahora puede usar la aplicación y el sitio web Power of Vitality para explorar su programa y recursos de bienestar. El programa ofrece una amplia gama de actividades y recursos de bienestar innovadores y diseñados para respaldar su recorrido hacia una mejor salud.

¡Inicie su camino con Vitality WellSpark hoy mismo!

Aquí le mostramos cómo registrarse:

### 1 Descargue la aplicación Power of Vitality

o visite [powerofvitality.com](http://powerofvitality.com) usando el código QR y seleccione el botón "Register Now" (Registrarse ahora).



### 2 Navegue por las indicaciones para registrarse

y configurar su cuenta.

### 3 Guarde sus preferencias de inicio de sesión

para acceder a su cuenta rápido y fácil.

Participe en el programa Power of Vitality para mantenerse encaminado/a en su proceso hacia una mejor salud personal.

### ¿Necesita ayuda?

Para obtener más información, llame a Vitality WellSpark al **877-224-7350** (TTY: 711) de 9 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes, o envíe un correo electrónico a [support@powerofvitality.com](mailto:support@powerofvitality.com).

## Los fondos de venta libre vencen el 31 de diciembre

No olvide usar sus créditos para artículos de venta libre (OTC) de 2025 antes del **31 de diciembre**. Puede usar sus créditos para comprar artículos de salud, medicamentos no recetados y alimentos saludables elegibles.

Recuerde que se agregan \$100 a su tarjeta OTC el primer día de cada trimestre.\*\*\* Sus créditos no utilizados se transfieren al siguiente trimestre durante el año calendario. Tenga en cuenta que el crédito no utilizado al **31 de diciembre de 2025** no se transferirá a 2026. Visite [emblemhealth.com/essentialplanotc](http://emblemhealth.com/essentialplanotc) para obtener más información y ver el catálogo.

Si necesita activar su tarjeta OTC, visite [mybenefitscenter.com](http://mybenefitscenter.com) o llame al **888-682-2400** (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

\*\*\*Los trimestres comienzan en enero, abril, julio y octubre.



## 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 compartirlo con otras personas.

A partir del 1 de noviembre de 2025, agregamos el siguiente contenido a nuestro Aviso de confidencialidad clínica:

**Podemos quitar la identificación de su información:** esto significa que, antes de compartir sus datos, eliminamos información específica que puede identificarle. Podemos usar o divulgar esos datos a terceros para cualquier propósito, sin su autorización o consentimiento. Por ejemplo, podemos compartir información sin identificación con determinadas partes para estudios de investigación, el desarrollo de tecnologías avanzadas y actividades de mejora de operaciones de atención médica.

**Podemos participar en uno o más intercambios de información de salud (HIE, siglas en inglés):** esto nos permite trabajar con médicos, entidades de atención médica y aseguradoras que participan en dicho intercambio para compartir su información con fines de tratamiento, pago y otros fines permitidos por la ley. Usted puede optar por no participar en el HIE, comunicándose con el Servicio de Atención al Cliente al número que figura en 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. 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.

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



## No se encierre: Este invierno, actívese con Neighborhood Care

En invierno, puede ser difícil salir afuera y hacer ejercicio. A medida que se acercan los días más fríos, no se acurruque en el sofá esperando que llegue la primavera. Haga actividad física con EmblemHealth Neighborhood Care. Puede visitar una ubicación cercana o tomar clases virtuales desde su hogar.\*

Con 15 ubicaciones en Brooklyn, Manhattan, Staten Island, Queens y el Bronx, tienen una variedad de clases de acondicionamiento físico para todos los niveles, como Zumba, taichí, Pilates, defensa personal y más. El yoga y la meditación promueven una mejor salud mental y física.

Únase a una clase hoy mismo para ayudar a relajarse, reducir el estrés y promover la salud emocional. ¡Hasta podría hacer nuevos amigos! Para obtener más información, visite [emblemhealth.com/vecino](http://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.