

# Su salud es esencial

2026, Volumen 1





# La salud de la piel es esencial: Proteja su piel

La piel no solo cubre nuestro cuerpo. Nos protege de los gérmenes y actúa como barrera contra el medioambiente.

A menudo tenemos cuidado de proteger la piel de nuestros/as hijos/as pequeños/as del sol al usar protector solar y colocarlos/as a la sombra. Como adultos/as, es fácil dejar de seguir algunos de esos hábitos. Su piel está constantemente expuesta al sol, al viento y a otros elementos que pueden causar daños. Usar protector solar, beber mucha agua, comer alimentos saludables y cuidar su piel puede ayudarle a disfrutar de su tiempo al aire libre mientras se protege.

## Entender los rayos UV

Incluso en días nublados, hasta el 80 % de los rayos ultravioletas (UV) dañinos del sol pueden llegar a su piel. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), la mayoría de los cánceres de piel se desarrollan después del exceso de exposición a los rayos UV. Existen dos tipos de rayos que pueden dañar la piel.

- Los rayos **UVB** afectan la capa superior de la piel y son la principal causa de quemaduras solares.
- Los rayos **UVA** penetran más profundamente en la piel y causan envejecimiento y daños a largo plazo.

Tome medidas simples para protegerse, lo que incluye aprender a usar el protector solar de manera adecuada y aplicarlo de manera constante.

## El cáncer de piel está en aumento

Según la American Academy of Dermatology\* (Academia Estadounidense de Dermatología), uno de cada cinco estadounidenses desarrollará cáncer de piel en su vida. El tipo más grave de cáncer de piel, el melanoma, puede propagarse si no se detecta de forma temprana. Aprenda a reconocer los signos del melanoma y cómo se

ve en [melanoma.org](https://www.melanoma.org). La detección temprana y los exámenes de detección pueden proteger su vida y la vida de sus seres queridos.

## ¿Cómo puede detectar el cáncer de piel?

Se recomienda un examen de piel profesional anual a partir de los 20 o 30 años, o antes si tiene una historia familiar de cáncer de piel. Esté atento/a a los cambios en el tamaño, el color o la forma de los lunares y a las llagas que no cicatrizan. Si nota algo inusual, programe una cita con su proveedor de atención primaria (PCP) o un dermatólogo.

Las personas de color tienen más probabilidades de contraer melanoma en áreas que rara vez ven el sol, como las palmas de las manos, las plantas de los pies y debajo de las uñas.

Proteger su piel es una parte importante para mantenerse saludable. Al tomar medidas básicas de detección y aprender sobre la protección solar, puede disfrutar del aire libre mientras reduce su riesgo de melanoma.

\*\*Cáncer de piel". American Academy of Dermatology, 2 de marzo de 2026. [aad.org/media/stats-skin-cancer](https://www.aad.org/media/stats-skin-cancer).

## Consejos de seguridad para exponerse al sol:

- **Controle el índice UV.** Puede usar una aplicación meteorológica para chequear el índice UV en su área para ver qué tan fuerte está el sol.
- **Use protector solar.** Asegúrese de aplicar un protector solar de amplio espectro que tenga factor de protección solar (FPS) 30 o superior. No olvide proteger sus labios con un bálsamo con FPS.
- **Vístase de forma inteligente.** Use gorras o sombreros de ala ancha, gafas de sol y mangas largas cuando sea posible.
- **Pase tiempo en la sombra.** Sea más cauteloso/a entre las 10 a.m. y las 4 p.m. cuando los rayos UV tienden a ser más altos.
- **Tenga cuidado con los rayos reflectivos.** Los cuerpos de agua y la arena pueden reflejar rayos dañinos que pueden causar quemaduras solares.
- **Evite las camas solares.** Las camas solares exponen su piel a los dañinos rayos UV. Para tener un bronceado rápido, pruebe una loción autobronceante en su lugar.



Para obtener más consejos útiles de la American Academy of Dermatology, visite [aad.org/media/stats-sunscreen](https://www.aad.org/media/stats-sunscreen).

## 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:

- Cómo encontrar un médico u hospital.
- Cómo obtener un directorio de médicos y hospitales (proveedores y proveedores médicos).
- Cómo obtener información verbal y escrita en su idioma preferido, en braille y usando la línea TTY.
- Asistencia lingüística para que analice la administración de utilización (que ayuda a garantizar que reciba la atención adecuada, en el momento adecuado, en el entorno adecuado y a un costo razonable), problemas 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 calidad.
- Su cobertura de farmacia, las restricciones y preferencias; 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.
- 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).

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.

## Salud conductual frente a salud mental



Es posible que escuche los términos salud mental y salud conductual utilizados de manera intercambiable. Si bien están muy conectados, no son exactamente lo mismo. Conocer la diferencia puede ayudarle a comprender qué tipo de apoyo puede ser útil.

**La salud mental** se trata de cómo piensa y se siente. Puede afectar su estado de ánimo, emociones y relaciones. Todos tenemos días buenos y malos, pero algunas personas enfrentan retos continuos como ansiedad, depresión, trastorno bipolar o trastorno de estrés postraumático (TEPT). Para muchas personas que lidian con estos problemas, la terapia, la consejería o la medicina pueden ayudarles a sentirse mejor.

**La salud conductual** analiza cómo los hábitos y las acciones afectan la salud general. Incluye salud mental, junto con asuntos como el consumo de sustancias, problemas para dormir, trastornos alimenticios y estrés continuo. En muchos casos, estos retos pueden mejorarse con hábitos más saludables y habilidades para lidiar con la situación.

En general, muchas personas descubren que una combinación de apoyo de salud conductual y mental puede ser útil. EmblemHealth está aquí para ayudarle. Obtenga apoyo llamando a nuestra Línea de Consejería de Salud Mental (Mental Health Concierge) confidencial y dedicada al **646-447-9417** (TTY: **711**) de 9 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes. Programaremos una cita con un profesional de la salud mental local en un plazo de cinco días hábiles.

# Hidrátese para su salud

¿Sabía que nuestro cuerpo está compuesto por aproximadamente un 60 % de agua?\* Y perdemos esos líquidos constantemente al respirar, sudar e incluso comer. A medida que aumentan las temperaturas de verano, recuerde el papel crucial que desempeña la hidratación en su salud general.

La hidratación ayuda a regular la temperatura corporal, transportar nutrientes y oxígeno por todo el cuerpo, lubricar las articulaciones y mantener los órganos funcionando. Conocer los signos de deshidratación puede ayudarle a evitar complicaciones graves de salud, como el agotamiento por calor o las convulsiones. Sin una hidratación adecuada, puede experimentar sed, bajos niveles de energía, dolores de cabeza o problemas para concentrarse, calambres musculares u orina de color amarillo oscuro. Cuando tenga sed, es posible que su cuerpo ya esté ligeramente deshidratado.

Consumir suficiente agua es particularmente importante durante los meses más cálidos cuando pierde más agua debido al sudor. Si bien no hay un enfoque único para la cantidad de agua que necesita, seguir algunos consejos sencillos ayudará a mantener su cuerpo funcionando correctamente.

\*“El agua en usted: El agua y el cuerpo humano”. U.S. Geological Society. Consultado el 16 de abril de 2026. [usgs.gov/water-science-school/science/water-you-water-and-human-body](https://usgs.gov/water-science-school/science/water-you-water-and-human-body).

## Consejos para mantener la hidratación:

- Lleve una botella de agua recargable.
- Beba agua antes, durante y después del ejercicio.
- Agregue frutas como limón, bayas o pepino para darle sabor.
- Coma alimentos ricos en agua como sandía, naranjas y pepinos.
- Configure recordatorios para beber agua durante el día.

Mantener la hidratación es un hábito simple que apoya la energía, la digestión y el bienestar general.



## Asistencia alimentaria este verano y todo el año

La seguridad alimentaria es un reto continuo para muchas personas y familias, y puede volverse aún más difícil durante los meses de verano cuando los gastos del hogar aumentan y los recursos empiezan a escasear.

El acceso confiable a alimentos nutritivos es esencial para mantener la salud física, controlar afecciones crónicas y apoyar el bienestar general durante todo el año. Para ayudar a abordar estas necesidades, EmblemHealth ofrece recursos que conectan a los/as miembros y las comunidades con programas de seguridad alimentaria que apoyan a las personas en cada etapa de la vida. Algunos programas incluyen la entrega de comidas personalizadas desde el punto de vista médico a los/as miembros que enfrentan afecciones crónicas o a corto plazo.

A través de asociaciones con organizaciones locales, las ubicaciones de EmblemHealth Neighborhood Care organizan regalos de alimentos, programas de cocina saludable y ofrecen apoyo de nutrición en persona. Estos recursos ayudan a las personas a encontrar opciones de alimentos saludables y programas de asistencia gratuitos o asequibles en sus vecindarios. Ya sea que alguien esté experimentando un contratiempo a corto plazo o una inseguridad alimentaria a largo plazo, el acceso al apoyo adecuado puede marcar una diferencia significativa.

Obtenga más información sobre los programas y recursos de asistencia alimentaria disponibles [espanol.emblemhealth.com/findfood](https://espanol.emblemhealth.com/findfood).

# Mujeres: tómense un poco de tiempo para su salud

Las mujeres realizan múltiples tareas al mismo tiempo. Administrar las citas para la familia y el cuidado a menudo significa postergar el cuidado propio. ¡Tómense un tiempo para usted! Reserve sus visitas anuales de atención preventiva con su proveedor de atención primaria (PCP) y obstetra/ginecólogo para establecer un historial de salud con ellos antes de que comience una enfermedad o afección. Luego, programe pruebas de Papanicolaou, mamografías, análisis de laboratorio y vacunas para mantenerse saludable.

## Recursos de apoyo para el embarazo

**Pomelo Care:** esta primavera, EmblemHealth lanzó una asociación con Pomelo Care. Sus profesionales de atención médica ofrecen atención virtual para mamás y bebés desde el embarazo hasta el posparto. Su aplicación ofrece atención las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a través de mensajes de texto y en la aplicación, visitas por video y llamadas (con el objetivo de coordinar con su equipo de cuidado en persona), **sin costo adicional**. Pomelo puede proporcionar:

- Orientación sobre nutrición.
- Apoyo de salud mental perinatal y posparto.
- Apoyo para lactancia y amamantamiento.
- Atención y educación para las familias en la Unidad de cuidados intensivos neonatales.

Los/as miembros pueden inscribirse en Pomelo enviando un correo electrónico a [referrals@pomelocare.com](mailto:referrals@pomelocare.com) o llamando al **914-919-9200** (TTY: **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las visitas programadas están disponibles entre las 9 a.m. y las 10 p.m. todos los días y las visitas urgentes están disponibles fuera de ese horario.

\*Pomelo Care no reemplaza ninguna visita o atención en persona de su proveedor de atención médica.

**Programa de doula:** Si está embarazada o ha estado embarazada en los últimos 12 meses, su plan cubre hasta ocho visitas con una doula. Las doulas pueden ayudarle a:

- Crear un plan de parto y ofrecer apoyo continuo.
- Proporcionar información y conectarle con recursos comunitarios para el embarazo, el parto y la crianza temprana.

Usted es elegible para nuevos servicios con cada embarazo. Obtenga más información y encuentre un proveedor hoy mismo en [espanol.emblemhealth.com/doula](http://espanol.emblemhealth.com/doula).

Puede obtener más información sobre nuestros programas de salud de la mujer visitando [espanol.emblemhealth.com/WomensHealth](http://espanol.emblemhealth.com/WomensHealth).



## Apoyo para la menopausia con Elektra

EmblemHealth se ha asociado con Elektra Health para proporcionar a nuestros miembros atención, educación y apoyo expertos durante la menopausia. Elektra proporciona a los miembros lo siguiente:

- Visitas virtuales y seguimientos con un profesional de atención médica de la menopausia certificado por la junta.
- Información gratuita sobre la menopausia de la plataforma educativa y comunitaria de Elektra.
- Un plan de atención personalizado con análisis de laboratorio y recetas, si es necesario.

Reserve una visita en línea en [elektrahealth.com/lp/emblem](http://elektrahealth.com/lp/emblem) o envíe un correo electrónico a Elektra a [care@elektrahealth.com](mailto:care@elektrahealth.com).

## ACPNY ofrece atención en su comunidad

Aproveche la atención de alta calidad y la conveniencia que ofrece 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.

Los médicos y profesionales de atención médica de ACPNY están dentro de la red de todos los planes de EmblemHealth. ¡Programe su cita hoy mismo! Busque un médico o consultorio médico cerca de su domicilio en [espanol.acpny.com/find-a-provider](http://espanol.acpny.com/find-a-provider).

\*AdvantageCare Physicians (ACPNY) es una empresa de EmblemHealth.

## ¡Programe una cita con su nueva versión!

Únase a Vitality WellSpark y aprenda algo nuevo para abordar sus metas de bienestar con estas sesiones virtuales de educación para la salud de 30 minutos\* dirigidas por un asesor de salud de Vitality WellSpark.

El tercer miércoles de cada mes, Vitality WellSpark organiza seminarios web\* sobre temas como la vida centrada (equilibrio de mente y cuerpo), alimentos saludables como medicina y la vida para la longevidad.

Inscríbase en los seminarios web de Vitality WellSpark visitando [emblemhealth.com/vitalitywebinar](https://emblemhealth.com/vitalitywebinar).

### Permítanos acompañarle

Si está buscando ayuda adicional para crear sus metas, encontrar el equilibrio en sus hábitos o decidir por dónde comenzar, únase a nuestro programa mensual de asesoramiento grupal. Analice varios temas para ayudarlo a lograr sus metas de bienestar.

Utilice la aplicación y el portal de Power of Vitality para explorar su programa y recursos de bienestar. Visite [powerofvitality.com](https://powerofvitality.com) para comenzar hoy mismo. También puede descargar la aplicación desde **App Store** y **Google Play**.

¿Necesita ayuda? Envíe un correo electrónico a [wellness@powerofvitality.com](mailto:wellness@powerofvitality.com) o llame al **877-224-7117** (TTY: **711**) de 9 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

\*Estos programas o servicios no constituyen asesoramiento médico ni sustituyen las consultas regulares con su profesional de atención médica.



## Use “Scan to Pay” (Escanear para pagar) con su crédito de OTC

Puede usar su crédito para artículos de venta libre (OTC) incluso si su tarjeta está en casa. La función “Escanear para pagar” en la aplicación de la red OTC le permite usar su crédito trimestral de **\$125\*** para artículos OTC al extraer su código de barras único en la aplicación al momento de pagar. La aplicación también le ayuda a llevar un registro de sus saldos, ver transacciones y encontrar minoristas participantes. ¡No olvide que puede usar su tarjeta en [amazon.com](https://amazon.com) y Amazon Fresh para pedir alimentos saludables y artículos elegibles relacionados con la salud!

Tenga en cuenta que el crédito no utilizado al **31 de diciembre de 2026** no se transferirá a 2027. Obtenga más información en [espanol.emblemhealth.com/essentialplanotc](https://espanol.emblemhealth.com/essentialplanotc). Si tiene preguntas, visite [mybenefitscenter.com](https://mybenefitscenter.com) o llame al **888-682-2400** (TTY: **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Apple Store



Google Play

\*Los trimestres comienzan en enero, abril, julio y octubre. No se acepta “Escanear para pagar” en Key Foods, Save A Lot y Walgreens.

Su salud es esencial es publicado por EmblemHealth para informar a los/as 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. Los beneficios pueden cambiar cada año, y nuestra red puede cambiar en cualquier momento. Recibirá el aviso requerido de los impactos en sus beneficios o cobertura.



Presort  
Standard Mail  
U.S. Postage  
**PAID**  
EmblemHealth

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



## Visite el nuevo portal de eventos de Neighborhood Care

EmblemHealth Neighborhood Care se complace en anunciar el lanzamiento de nuestro nuevo portal de eventos. Ahora es más fácil para usted mantenerse informado/a sobre Neighborhood Care y asistir a nuestras clases y eventos de salud comunitarios gratuitos.\* Ofrecemos programas en 15 ubicaciones en Brooklyn, Manhattan, Staten Island, Queens y El Bronx.

Cuando inicia sesión en el portal de eventos, puede ver las próximas clases y eventos, registrarse para asistir y administrar su estatus de registro, todo desde su computadora o dispositivo móvil. ¡Inicie sesión en el portal y únase a nosotros! Para obtener más información, visite [emblemhealth.com/vecino](https://emblemhealth.com/vecino).

\*Los eventos están sujetos a cambios. Todos los eventos son gratuitos y están abiertos al público, a menos que se indique lo contrario en la descripción del evento. Se requiere registro. Sin obligación de inscribirse.

