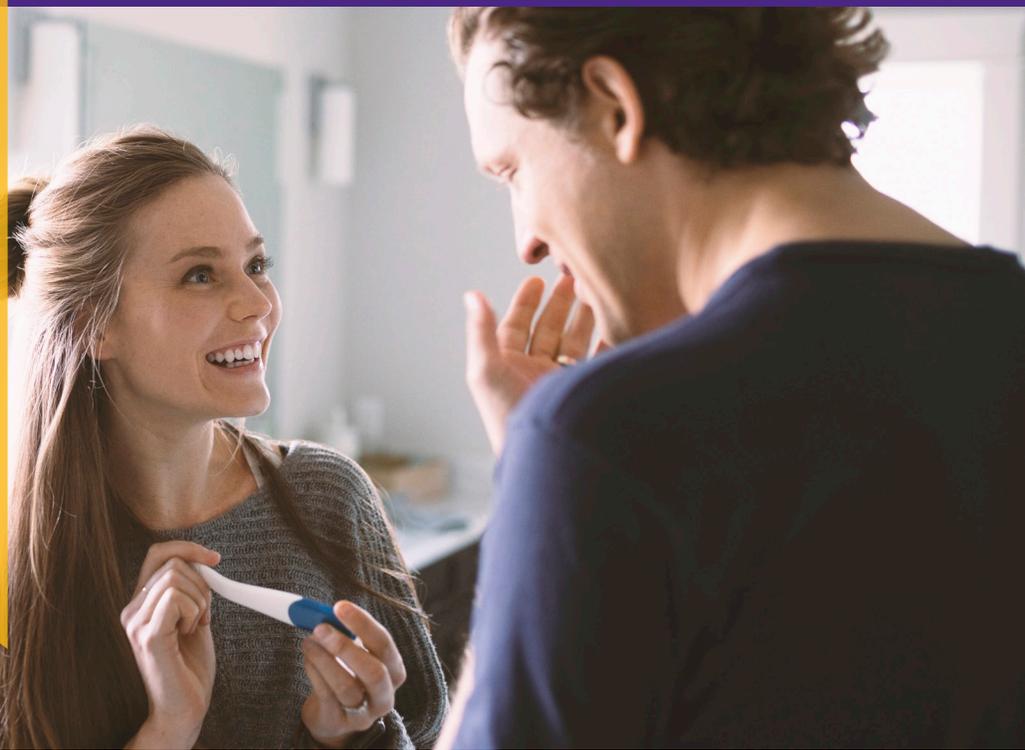


HEALTH MATTERS

2019, Volumen 2



Un inicio saludable con Healthy Beginnings

El embarazo puede ser un recorrido emocionante y estresante. Ya sea que esté esperando a su primer hijo o al tercero, lo mejor que puede hacer por su bebé es cuidarse. Visitar a su médico (obstetra/ginecólogo) o partera para su chequeo prenatal una vez que sepa que está embarazada es importante para comprender bien su embarazo y sus necesidades de salud.

Para muchas mujeres, el embarazo es un momento de emociones mixtas, tales como la felicidad, la emoción, la confusión, el miedo, el estrés e incluso la depresión. Hemos escuchado hablar mucho sobre la depresión posparto (después del nacimiento), pero la depresión puede aparecer en cualquier momento durante el embarazo o incluso meses después. Con el programa de embarazo Healthy Beginnings (Comienzos Saludables), no tiene que pasar por este recorrido sola. Healthy Beginnings ofrece apoyo y recursos para ayudarla a mantener a su bebé y a usted saludables. Esto incluye:

- Acceso telefónico gratuito con un enfermero las 24 horas, los 7 días de la semana.
- Acceso a un administrador de atención de enfermería de maternidad que trabajará con su médico o partera para ayudarla durante su embarazo.
- Recursos sobre atención prenatal, trabajo de parto, nacimiento y atención del recién nacido.

Es importante obtener el apoyo que necesita durante este recorrido. Ninguna pregunta o preocupación es muy pequeña.

Si cree que está experimentando depresión, hable con su médico u otro profesional médico de confianza. También puede llamar al número de teléfono de los Servicios de salud mental que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro para obtener ayuda. También puede llamarnos para ubicar servicios de asesoramiento confidencial en su área.

¡Tenga el embarazo más saludable posible con Healthy Beginnings!

A partir de 2019, Healthy Beginnings ofrecerá una plataforma de atención médica en línea donde usted puede:

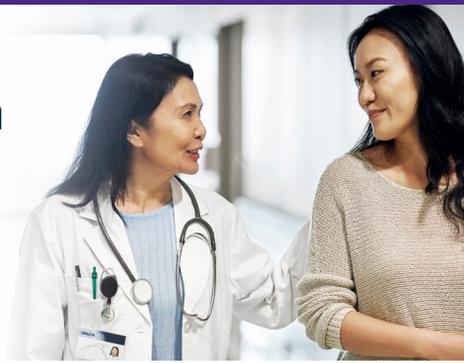
- Crear un "Equipo de cuidado de la salud" con acceso a su proveedor, administrador de atención, consejero nutricional y proveedores de salud conductual a través de chat, audio y video.
- Seguir sus actividades y progreso diario.
- Crear un calendario personal con alertas y recordatorios de citas.

¡Definiciones! Ultrasonido



Un ultrasonido es una prueba médica que utiliza ondas sonoras para ver el interior de su cuerpo. Este puede utilizarse para ver a un bebé en el vientre, tomar una imagen del interior de su cuerpo si tiene síntomas o planificar un procedimiento médico.

¿Necesita un médico de atención primaria? Pruebe con los médicos de AdvantageCare Physicians*.



EmblemHealth ha formado un equipo con AdvantageCare Physicians (ACPNY) para brindarle una atención de calidad mediante médicos y proveedores que llegan a **conocerlo por completo**.

ACPNY ofrece citas en el mismo día o al día siguiente, y cuando necesita una derivación en la red EmblemHealth, puede irse de la visita en el consultorio de ACPNY con una derivación aprobada en la mano. Cada derivación se publicará en su portal para pacientes **myACPNY** y en su portal para miembros **myEmblemHealth**. Su especialista ya tendrá su derivación aprobada cuando usted llegue a la cita.

¿Listo para concertar una cita?

Llame a AdvantageCare Physicians al **646-680-4227** o visite **acpny.com**

Llame a BronxDocs al **646-680-5200** o visite **bronxdocs.com**

*AdvantageCare Physicians es parte de la familia de compañías de EmblemHealth. Para ver una lista de los médicos y centros de su red, vaya a "Find a Doctor" (Buscar un médico) en **emblemhealth.com**.

Protéjase usted mismo y proteja a su familia de la gripe

La vacuna contra la influenza (vacuna contra la gripe) es la mejor manera de prevenir esta infección respiratoria común, pero grave. El virus de la gripe evoluciona rápido, por lo que es posible que la vacuna del año pasado no lo proteja de los virus de este año. Llame a su médico para programar una cita para vacunarse contra la gripe. Los miembros de EmblemHealth de 18 años o más pueden vacunarse contra la gripe en su farmacia local. Todos los niños de seis meses en adelante deben vacunarse contra la gripe cada año.

Si desea obtener más información, visite **emblemhealth.com/flu**.

Fuente: CDC



El amor no debería lastimar. Es hora de detener la violencia doméstica.

La violencia doméstica afecta a millones de hombres y mujeres cada año y se ha relacionado con problemas de salud física y mental, incluida la adicción a las drogas. Si usted o alguna persona que conoce necesitan ayuda, llame a los siguientes números:

- Línea de mensajes de violencia doméstica de EmblemHealth: **646-447-6799**
- Línea directa nacional para casos de violencia doméstica: **800-799-SAFE (800-799-7233)**
- Centro de recursos para víctimas de delitos contra personas mayores: **212-442-3103**

El coordinador de violencia doméstica de EmblemHealth puede ayudar. Los recursos están disponibles en nuestro sitio web en **emblemhealth.com/Health-and-Wellness/Stay-Healthy/Domestic-Violence**.

Existen recursos adicionales disponibles en el sitio web de la Oficina del Alcalde de Nueva York en **www1.nyc.gov/site/ocdv/index.page**.



RECURSOS IMPORTANTES PARA MIEMBROS DE EMBLEMHEALTH

En EmblemHealth, tenemos el compromiso de apoyarlo. Una parte importante de ese compromiso es asegurarnos de que usted esté informado sobre todos los recursos a su disposición. Esto incluye:

- Recursos para miembros disponibles en nuestro sitio web.
- Sus derechos de privacidad.
- Sus derechos de apelación externa.
- Sus derechos y responsabilidades como miembro.
- Cómo encontrar un médico u hospital.
- Cómo obtener un directorio de proveedores.
- Cómo obtener información en su idioma preferido.
- Transiciones de médicos a medida que su hijo crece.
- Qué hacer si alcanza su límite de beneficios.
- Nuestros servicios de administración de la atención.
- Coordinación de su atención médica.
- Decisiones de gestión de utilización.
- Nuestro programa de mejora de la calidad.
- Su cobertura de farmacia.
- Cómo las nuevas tecnologías médicas pueden convertirse en un beneficio cubierto.

Para obtener más información, visite **emblemhealth.com/HealthMatters** o llámenos al número que se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro. También puede solicitar que le envíen por correo una copia de esta información en su idioma preferido.

Health Matters (La salud importa) 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 que pueden cambiar todos los años. Nuestra red puede cambiar en cualquier momento. Recibirá un aviso cuando sea necesario.