

# HEALTH MATTERS

## PRIMAVERA DE 2019



## Acondicionamiento físico para los que no tienen intención de bajar la velocidad

Una de las maneras más importantes de mantenerse saludable a medida que envejece es hacer un poco de ejercicio todos los días. No es necesario que sea una sesión intensa en el gimnasio, pero deben ser al menos 30 minutos de actividad moderada. Los adultos mayores que hacen ejercicio tienen menos probabilidades de sufrir fracturas, son más saludables y viven vidas más independientes. A continuación presentamos algunas maneras fáciles de mantenerse en forma durante toda la semana:

- Salga a caminar por su vecindario durante 30 minutos.
- Escuche su música favorita y baile en su habitación.
- Visite un parque o un centro de entretenimiento local. Muchos centros comunitarios ahora ofrecen clases gratuitas para adultos mayores.
- Intente añadir ejercicios cardiovasculares o levantamiento de pesas a una actividad que disfrute.

No importa de qué manera comienza; lo importante es que se ponga en movimiento. Asegúrese de hablar con su médico antes de probar nuevos ejercicios.

### Ame su cuerpo, a cualquier edad

Es importante entrenar su mente para pensar de manera más positiva sobre su cuerpo, a cualquier edad. Puede desarrollar una relación positiva con su cuerpo si:

- Entiende que todo cambio lleva su tiempo. Enfóquese en los pequeños éxitos, como ingerir alimentos saludables o elegir ir a la tienda caminando.
- Recuerda las cosas que su cuerpo hace por usted todos los días.
- Se elogia o recompensa por cuidar su cuerpo.

**Una actitud positiva le ayudará a tomar las decisiones que necesita para mantenerse saludable.**



## ¡Directamente en su vecindario!



EmblemHealth Neighborhood Care es un recurso comunitario para todos. Nuestros asistentes de servicio al cliente no pueden esperar a conocer todos los aspectos de su persona.

Pueden ayudarlo a:

- Encontrar un médico que satisfaga sus necesidades.
- Resolver reclamaciones o problemas de facturación.
- Aprovechar al máximo sus beneficios.
- Encontrar el plan de salud adecuado para usted.

Visite [emblemhealth.com/Neighborhood](https://emblemhealth.com/Neighborhood) para obtener una lista completa de nuestros centros en el área de Nueva York.

Todos merecemos un vecindario con el que podamos contar.

### ¡Su viaje a la atención adecuada comienza aquí!

Queremos asegurarnos de que reciba siempre la atención adecuada. Por eso, le pedimos que responda nuestra encuesta sobre salud.

Puede hacerlo en línea en [emblemhealth.com](https://emblemhealth.com). Inicie sesión con su nombre de usuario y contraseña o regístrese para una cuenta de usuario. Seleccione “Health Assessment” (Evaluación de salud) en el menú “Manage Your Health” (Administrar su salud).

También puede responder la encuesta por teléfono llamando al **888-246-2934**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

## Aumente su acondicionamiento físico con SilverSneakers®

El programa SilverSneakers, que se ofrece con los planes de salud de Medicare que califican, puede ayudarlo a ponerse en forma con:

- Centros de acondicionamiento físico en todo el país.
- Más de 50 opciones de SilverSneakers FLEX® disponibles fuera de los centros de acondicionamiento físico tradicionales.
- Clases de SilverSneakers BOOM™ para entrenamientos más intensos.
- Paquetes de ejercicio en el hogar para miembros que tienen una discapacidad, se están recuperando de un procedimiento médico, tienen una enfermedad o no pueden salir de sus casas.

Muchos planes ofrecen este programa sin costo adicional, o a través del pago de una pequeña tarifa adicional. Para saber si es elegible, llame al número que se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro. Tivity Health, Inc., una compañía independiente, brinda el programa de acondicionamiento físico SilverSneakers®.

© 2019. Todos los derechos reservados.



## RECURSOS IMPORTANTES PARA MIEMBROS DE EMBLEMHEALTH

En EmblemHealth, tenemos el compromiso de apoyarlo de manera integral. 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](https://emblemhealth.com/HealthMatters) o llámenos al número que se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación. También puede solicitar que le envíen por correo una copia de esta información en su idioma preferido.

*Health Matters* 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.

HIP Health Plan of New York (HIP) es un plan de una HMO que tiene contrato con Medicare. Group Health Incorporated (GHI) es un plan de una Organización de Proveedores Preferidos (Preferred Provider Organization, PPO) y un plan de medicamentos con receta (Prescription Drug Plan, PDP) independiente que tiene contrato con Medicare. La inscripción en HIP y GHI depende de la renovación del contrato. HIP y GHI son compañías EmblemHealth.