



Fiestas saludables

Estar en casa para las fiestas adquiere un nuevo sentido esta temporada mientras nos preparamos para celebrar con amigos y familia. Posiblemente no podremos celebrar nuestras fiestas favoritas de la misma manera que siempre lo hemos hecho, pero tenemos una oportunidad de ponernos creativos y comenzar nuevas tradiciones.

Ya sea que usted sea el anfitrión o un invitado, primero considere lo que hará que usted y los demás invitados se sientan más cómodos. Si puede, busque maneras de reunirse afuera. Si tiene que llevar la fiesta adentro, limite su lista de invitados. Las familias o los grupos de amigos más numerosos también pueden separarse en grupos más pequeños según la ubicación donde se encuentren para reducir los viajes. Lo más importante que hay que hacer este año es establecer expectativas. Ya sea en la invitación o por teléfono, se deben comunicar las reglas con anticipación. En caso de duda, no tenga miedo de hacer preguntas. Por ejemplo, es posible que desee saber si se le pedirá que use una mascarilla o que tome precauciones especiales. Mantenga una mente abierta, sea paciente con los demás, y tenga siempre a mano suministros adicionales como el desinfectante para manos.

Recuerde, el mero hecho de que usted sea el anfitrión todos los años, o que haya servido el plato favorito de todos el año pasado, no significa que tenga que hacer lo mismo este año. Nuestros niveles de comodidad pueden ser diferentes, pero hay muchas otras formas de sentirnos conectados.

Si va a quedarse en su casa, cree el ambiente decorando la mesa con sus mejores platos o atrévase a cocinar una receta familiar.

Las pequeñas cosas son las que hacen que esta época del año se sienta tan especial, sin importar dónde se encuentre.



Acceda a un médico dondequiera que esté

Para obtener información sobre los servicios de Telehealth que su médico de la red le puede ofrecer durante el resto de 2020, como una llamada telefónica o visitas virtuales mediante Skype, FaceTime u otro tipo de intercambio de video, consulte nuestras preguntas frecuentes sobre beneficios y atención en emblemhealth.com/covid19. Es posible que tenga un costo compartido para utilizar estos beneficios, como un copago (la tarifa plana que usted paga por ciertos servicios como las visitas al médico o los medicamentos con receta).

Los miembros que tengan un plan de beneficios que incluya Teladoc®, tendrán acceso a los médicos por teléfono o video para el diagnóstico y el tratamiento de afecciones que no sean de emergencia, como síntomas de resfriado y flu, alergias y mucho más. Todo esto cuando lo necesite, las 24 horas del día, los 7 días de la semana y los 365 días del año, desde la comodidad de su casa. Incluso pueden enviarle una receta a su farmacia local. Los copagos de Teladoc han sido suspendidos hasta el 31 de diciembre para los miembros con este beneficio.

Saque el mayor beneficio a su mascarilla



Para ayudar a prevenir la propagación del COVID-19, la mascarilla debe estar bien ajustada a la cara —desde el puente de la nariz hasta debajo de la barbilla— para evitar que los gérmenes entren y salgan al respirar. Los lados deben asentarse sobre las mejillas sin dejar espacios. Estos son algunos consejos para hacer que su mascarilla sea más cómoda y segura.

Logre un mejor ajuste de su mascarilla. Si es demasiado grande, acorte las bandas elásticas que van detrás de las orejas haciendo un nudo en cada banda. Asegúrese de que el nudo quede detrás de la oreja y que no junte la parte superior e inferior de los lados. Si es demasiado pequeña, ate una tira a cada banda elástica que va detrás de las orejas y ate las tiras detrás de la cabeza.

Para evitar que sus anteojos se empañen frote detergente para platos en ambos lados de cada lente y enjuáguelos. Esto creará una capa transparente que reducirá los cambios de temperatura en sus lentes que causan el empañamiento. Cuando se coloque la mascarilla, amolde la tela alrededor de la nariz y coloque sus anteojos sobre la mascarilla.

Dé un descanso a sus orejas colocando un clip sujeta papeles en los extremos de cada banda elástica, luego tire de las bandas elásticas hacia la parte de atrás de su cabeza y sujételas con los clips, como si fuera una vincha.

Visite [cdc.gov](https://www.cdc.gov) para obtener orientación actualizada sobre el uso de mascarillas.

Defiéndase contra la depresión invernal

Durante los meses de invierno, puede que se sienta de mal humor, ansioso o con menos energía. También es común sentir la necesidad de dormir y comer más y ser menos social. Estos síntomas forman parte de una afección llamada trastorno afectivo estacional (Seasonal Affective Disorder, SAD), o depresión invernal, que probablemente sea causada por un desajuste entre los ritmos naturales del cuerpo y el momento del amanecer y la puesta del sol.

Después de varios meses de encierro y reuniones sociales limitadas, este invierno puede ser especialmente difícil. Puede prevenir o aliviar el SAD si duerme el tiempo suficiente, come alimentos saludables y hace ejercicio diariamente. Si esas cosas no le ayudan a sentirse mejor, hable con su médico.

Elija el médico adecuado para usted

Elegir el médico de atención primaria adecuado, que se encargará de su atención habitual, es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud.

Puede comenzar buscando médicos de la red que acepten su plan de seguro ingresando en [emblemhealth.com/sign-in](https://www.emblemhealth.com/sign-in). Seleccionar un médico de la red por lo general significa que tendrá menos gastos de bolsillo. También puede limitar su búsqueda por tipo de médico, y seleccionar y guardar un médico de atención primaria en su cuenta para un fácil acceso en el futuro.

Asegúrese de que la ubicación de los consultorios y el horario de atención se adapten a su estilo de vida. Sea cual sea el médico que elija, asegúrese de que haya una comunicación frecuente entre ambos.

Definiciones: Referidos/ Derivaciones

Algunos planes de seguro requieren que usted obtenga permiso de su médico de atención primaria para ver a un especialista. Este permiso se llama referido o derivación. Durante una emergencia de salud pública, los miembros de EmblemHealth Medicare no necesitan referidos/derivaciones para ver a un especialista dentro de la red. Su tarjeta de identificación de miembro de 2021 incluirá información sobre si su plan requiere un referido/derivación cuando esta emergencia de salud pública haya terminado. Si no está seguro, llame al número que se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación.

¡No es demasiado tarde para recibir su vacuna contra el flu!



Si no ha recibido la vacuna contra el flu este año, ahora es el momento. Visite a su médico para recibir su vacuna contra el flu o vaya a una farmacia local. Obtenga más información en [emblemhealth.com/flu](https://www.emblemhealth.com/flu).

También hable con su médico acerca de las vacunas contra la **pulmonía** y el **herpes zóster**. La pulmonía es una infección bacteriana que puede causar muchas enfermedades. Si tiene más de 65 años, corre mayor riesgo. El herpes zóster es una erupción dolorosa que aparece en la cara o el cuerpo. Si tuvo varicela, puede contraer herpes zóster y su riesgo aumenta con la edad.

Considere AdvantageCare Physicians* (ACPNY)

En ACPNY, puede recibir la vacuna contra el flu durante una visita médica regular o programando una cita específica para que le apliquen la vacuna contra el flu. Visite [acpny.com/flu](https://www.acpny.com/flu) para programar una consulta o llame al **646-680-4227**. Para programar una consulta con BronxDocs, llame al **646-680-5200**.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

**AdvantageCare Physicians es parte de la familia de compañías de EmblemHealth. BronxDocs es afiliado de AdvantageCare Physicians.*