



# SU SALUD ES ESENCIAL

2022, Volumen 2





**Bajo costo, mucha diversión.**

## **Actividades para el otoño que se ajustan al presupuesto**

El mundo atravesó por mucho en los últimos años. Una cosa en la que muchas personas pueden estar de acuerdo es que aprendimos colectivamente la importancia de dedicar tiempo a las personas que amamos. Eso es bueno, porque la investigación ha vinculado la soledad con un mayor riesgo de varias afecciones de salud física y mental.

Hoy en día, puede ser difícil reunirse de una manera que se ajuste al presupuesto. Afortunadamente, el área metropolitana de Nueva York ofrece varias actividades gratuitas o de bajo costo. Este otoño, eche un vistazo a estas ideas para pasar un día divertido sin quedar en la ruina.

### **Pase un día (gratis) en el museo.**

Aunque muchos museos cobran una tarifa de admisión, existen muchos en el área que ofrecen horas gratuitas o de “pagar lo que usted desee”.

### **Descubra la ciudad de Nueva York con Culture Pass.**

Si es miembro de la Biblioteca Pública de Nueva York, la Biblioteca Pública de Queens o la Biblioteca Pública de Brooklyn, puede visitar muchos museos de la ciudad de Nueva York, sociedades históricas, centros patrimoniales y jardines públicos de forma gratuita reservando la entrada a través del sistema Culture Pass. Visite [culturepass.nyc](http://culturepass.nyc) para obtener información adicional.

### **¡Pasa tiempo al aire libre!**

El área metropolitana de Nueva York tiene muchos senderos para caminatas, perfectos para quienes buscan actividades a todo nivel. Las aplicaciones como AllTrails le permiten filtrar las caminatas por la naturaleza en su área que cumplan con sus criterios; puede buscar por vistas, nivel de dificultad y aumento de elevación.

### **Visite su biblioteca local.**

Las bibliotecas no son solo un recurso gratuito para todo el material de lectura que podría necesitar. Muchas también ofrecen una variedad de actividades a bajo costo o gratuitas. Esto incluye todo, desde talleres y relatos de cuentos para niños hasta clases y eventos que permiten a los adultos adquirir nuevas habilidades.

### **Póngase en contacto con su granjero interno.**

El otoño es la época ideal para recoger manzanas y calabazas en el noreste. Muchas granjas también tienen áreas de juegos para niños en el lugar para mantener a los más pequeños entretenidos. Si no puede llegar fuera de la ciudad, eche un vistazo a los mercados de agricultores locales y pase un sábado reuniéndose con agricultores y artesanos de la zona. [Grownyc.org](http://Grownyc.org) lista los mercados del área, algunos de los cuales están abiertos todo el año.

### **Ponga su salud en primer lugar.**

Tome una clase virtual o presencial en EmblemHealth Neighborhood Care. Visite [emblemhealth.com/vecino](http://emblemhealth.com/vecino) para encontrar una ubicación cerca de usted.

## **NUESTROS MUSEOS FAVORITOS**



El Museo Metropolitano de Arte permite a los residentes del estado de Nueva York pagar lo que deseen cada vez que lo visiten. La oferta también se extiende a estudiantes de Nueva York, Nueva Jersey y Connecticut.

El Museo Agrícola del Condado de Queens es una granja de 47 acres que trabaja y que ha estado en funcionamiento continuo durante 350 años. El museo está abierto todo el año y es gratuito para el público, excepto los días de eventos especiales.

# No olvide su vacuna contra la gripe

Este otoño e invierno, es posible que tenga un mayor riesgo de contraer y propagar la gripe estacional. Incluso si ha recibido su vacuna contra el COVID-19 y refuerzo(s), la vacuna contra la gripe estacional 2022-23, una vacuna diferente para otro virus, agrega una capa adicional de protección de la salud para usted y su familia. Visite a su médico o vaya a una farmacia local para hacerse vacunar.

Como miembro de EmblemHealth, tiene acceso a proveedores dentro de la red en AdvantageCare Physicians (ACPNY), con más de 35 consultorios en todos los distritos de la ciudad de Nueva York y Long Island.\* Programe hoy mismo su cita para la vacuna contra la gripe en [acpny.com](https://www.acpny.com), donde también puede encontrar la ubicación de ACPNY más cercana a usted.\*\*

\*Residentes del Bronx reciben atención en tres ubicaciones de BronxDocs, una filial de AdvantageCare Physicians. AdvantageCare Physicians y BronxDocs son parte de la familia de empresas de EmblemHealth. Otros proveedores también están disponibles en nuestra red.

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

## LA ATENCIÓN QUE ESTÁ DONDE USTED ESTÁ

Muchos factores definen su salud: su historia familiar, entorno laboral, dieta, ejercicio, nivel de estrés y más. Es por eso que AdvantageCare Physicians (ACPNY) cree en llegar a conocer todo su ser. La experiencia con ACPNY incluye:

- **Atención continua:** como paciente, se beneficia de su propio Equipo de Cuidados personalizados. Los consulta regularmente y ellos le hacen un seguimiento entre visitas.
- **Cuidado integral:** tendrá acceso a nuestro diverso colectivo de proveedores de cuidados especializados, junto con otros servicios que necesite, incluidos los de laboratorio y radiología.
- **Atención conveniente:** su atención puede coordinarse sin contratiempos en todos los consultorios médicos de ACPNY. Sin importar cuál de nuestras ubicaciones visite, sus historiales clínicos estarán disponibles para su médico a través de su portal en línea para pacientes.
- **Comunidad:** los consultorios y el personal de ACPNY son tan diversos como las comunidades y vecindarios a los que sirven, y los pacientes que cuidan. Muchos consultorios de ACPNY están ubicados en el mismo lugar con EmblemHealth Neighborhood Care, que puede conectarlo con valiosos servicios y recursos locales.

Para obtener más información sobre ACPNY y programar una cita, visite [acpny.com](https://www.acpny.com).



## Llame al 988 para recibir ayuda durante una crisis de salud mental

Hay un número nuevo y más corto para obtener ayuda en una crisis de salud mental. La Línea de crisis y suicidio **988** hace que sea más fácil que nunca obtener ayuda gratuita y confidencial en cualquier momento, de día o de noche. La línea de apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana es respondida por una red nacional de centros de crisis y cada estado gestiona sus propios servicios. La línea de apoyo está disponible para una variedad de inquietudes de salud mental. Por ejemplo, las personas pueden llamar al **988** si:

- Experimentar pensamientos suicidas.
- Tener una crisis relacionada con la salud mental o el consumo de sustancias.
- Sentir cualquier tipo de angustia emocional.
- Estar preocupado por otra persona que se sienta angustiada.

Cualquier persona que necesite servicios de apoyo mental puede llamar o enviar un mensaje de texto al **988** o chatear en **988lifeline.org**. Los veteranos pueden marcar “**1**” después de llamar al **988** o enviar un mensaje de texto al **838255** para conectarse al servicio Lifeline de crisis para veteranos.

*La nueva línea directa **988** lo conecta con servicios basados en el código de área de su teléfono. Si vive en la ciudad de Nueva York pero tiene un número de teléfono de otra área, la Oficina del Alcalde recomienda comunicarse con NYC Well. Puede comunicarse con ellos directamente llamando al **888-NYC-WELL (888-692-9355)**, enviando un mensaje de texto con la palabra “WELL” al **65173** o chateando en línea. NYC Well también es gratuito y está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana.*

## Reciba sus pruebas de laboratorio enviadas a nuestros laboratorios preferidos



Labcorp y Quest Diagnostics son nuestros laboratorios preferidos. Si recibe pruebas de laboratorio en el consultorio de su médico, asegúrese de que se envíen a Labcorp o a Quest Diagnostics. Si necesita ir a Labcorp para realizarse pruebas, puede programar una cita en línea en **labcorp.com/labs-and-appointments**. En caso de Quest, programe una cita en línea en **questdiagnostics.com/appointment**, en inglés o llamando al **888-277-8772**.

¿No tiene una cita? Tanto Labcorp como Quest Diagnostics permiten las visitas sin cita previa.

## ¡Visite Neighborhood Care!




Nuestras ubicaciones de EmblemHealth Neighborhood Care proporcionan asistencia al cliente en persona y virtual, conexión a recursos comunitarios, y programas para ayudar a que toda la comunidad aprenda conductas saludables.

Con 14 centros de Neighborhood Care en toda Nueva York, lo invitamos a que acuda para recibir apoyo en persona para obtener más información sobre su plan de salud o que asista a clases de salud y bienestar. Acompáñenos en clases semanales de acondicionamiento físico y eventos sobre nutrición, salud mental, diabetes y más. Todos los eventos son gratuitos y abiertos al público, pero se requiere registro.

Neighborhood Care continuará ofreciendo eventos virtuales para llevar la salud y el bienestar directamente a nuestros miembros y al público, dondequiera que se encuentren.

Para obtener más información, visite **emblemhealth.com/vecino**.



# Sea un héroe: Se necesitan donaciones de sangre

La Cruz Roja Americana necesita su ayuda. Estamos experimentando una escasez de sangre en todo el país debido a la cancelación de campañas de donación de sangre, la disminución de la participación y un aumento en la demanda debido al COVID-19 y los procedimientos electivos. ¿Quiere marcar la diferencia?

Para donar sangre, debe:

- Tener una buena salud general y sentirse bien.
- Tener al menos 17 años de edad. (Nota: Algunos estados pueden permitir que las personas de 16 años donen con el consentimiento de los padres. Verifique cuando programe su cita).
- Pesar al menos 110 libras.
- No haber donado sangre en los últimos 56 días.

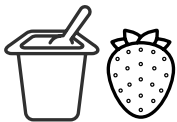
En su cita, se le pedirá que registre su información y complete una breve encuesta sobre el historial de salud. Es posible que reciba una tarjeta de donación de sangre para facilitar futuras donaciones. Después de su donación, se le pedirá que se relaje con un refrigerio para asegurarnos de que se sienta bien antes de regresar a su día. A continuación, se analizará su sangre y se enviará a alguien que la necesite.

Obtenga más información sobre la donación de sangre y busque campañas de donación de sangre en su área en [redcrossblood.org](https://www.redcrossblood.org). Considere la posibilidad de inscribirse para donar sangre este verano. Es posible que le salve la vida a alguien.



## Refrigerios fáciles para después de la escuela

Entre las actividades después de la escuela, la tarea, el tiempo de juego y la prisa por poner la cena en la mesa, un refrigerio saludable puede ser lo último que alguien esté planeando. Mantenga esta lista a mano para obtener refrigerios simples y fáciles de tomar después de la escuela para ayudar a sus hijos a llegar a la cena.



Yogur y fruta



Aguacate y tostadas de trigo integral



Hummus y pan pita de trigo integral



Galletas, mantequilla de maní y banana



Vegetales y salsa de guacamole

## Consulte nuestro nuevo portal para miembros

¿Ha visitado su nuevo portal para miembros, **myEmblemHealth**, últimamente? Es una tienda integral para ayudarle a tomar el control de su salud. Inicie sesión para encontrar médicos y hospitales, elegir un proveedor de atención primaria (PCP), descargar una tarjeta de identificación virtual, ver los documentos del plan, optar por dejar de usar papel y mucho más.

Si no tiene una cuenta, vaya a **my.emblemhealth.com**, en inglés, haga clic en “Register” (Registrarse) y complete la información requerida. Usted podrá ver su cuenta de inmediato.



*La salud que usted merece* (La salud importa) es publicado por EmblemHealth para informar a los miembros sobre los problemas de salud actuales 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. Estos pueden cambiar todos los años. Nuestra red puede cambiar en cualquier momento. Recibirá un aviso cuando sea necesario.

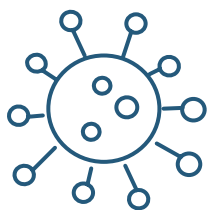


Presort  
Standard Mail  
U.S. Postage  
**PAGADO**  
EmblemHealth

<<DEPTCD>> <<JETPAC>>  
<<FIRSTNAME>> <<LASTNAME>>  
<<ADDRESS1>>  
<<ADDRESS2>>  
<<CITY>>, <<STATE>> <<ZIPCODE>>



# ¿Se siente enfermo? Aquí le mostramos cómo saber si se trata de gripe, un resfrío o COVID-19



Es importante conocer los signos del COVID-19, el resfrío común y la gripe, todas enfermedades respiratorias contagiosas.

Muchos de los síntomas de la gripe y el resfriado son similares a los síntomas del COVID-19. Los tres pueden presentarse con fiebre, dolores corporales y tos.

Existen algunas diferencias clave. Por ejemplo, el COVID-19 puede causar pérdida del gusto o del olfato y falta de aire. Estos no suelen ser signos de gripe o resfriado.

SÍNTOMAS	FLU	COVID-19
Fiebre o escalofríos	A veces	Sí
Dolor de garganta	A veces	Sí
Nariz tapada o con secreción	A veces	Sí
Dolores corporales o musculares	Sí	Sí
Dolor de cabeza	Sí	Sí
Fatiga	Sí	Sí
Náuseas, vómitos y diarrea	Sí*	Sí
Tos	Sí	Sí
Dificultad para respirar	No	Sí
Nueva pérdida del gusto u olfato	No	Sí

\*Más común en niños que en adultos.

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