



# LA SALUD QUE USTED MERECE

2021, Volumen 3

## Regálole a futuro

Es posible que la esperanza y la conexión hayan escaseado estos últimos años, pero ahora nos estamos acostumbrando a la sensación de pasar tiempo con nuestros seres queridos y abrazarlos nuevamente. Esta temporada navideña puede ser la primera en la que se reúna con muchos de sus amigos y familiares en un solo lugar desde 2019.

Este año, queremos alentarlos a que hagan un regalo que pueda marcar una diferencia en la vida de otra persona. No tiene que ser grande o costoso. Es posible que ni siquiera le cueste nada y que tenga un impacto sobre alguien que no tiene precio.

**Honre a alguien con una donación benéfica.** Evite la tarjeta de regalo y aporte a una organización benéfica que usted (o su destinatario) apoye. Muchos le permitirán donar a nombre de alguien y algunos incluso pueden ofrecer igualar la acción dólar por dólar, lo que le permitirá duplicar el importe que otorgue. Su empleador también podría ofrecer donaciones de contrapartida para ciertas organizaciones benéficas. ¿No sabe a dónde donar? Visite [charitynavigator.org](https://www.charitynavigator.org) para obtener ideas.

**Regale su tiempo.** Ofrézcase como voluntario para una organización local, limpie la basura en la playa o el parque, o done sangre en nombre de alguien. Puede no ser llamativo, pero es esmerado.

**Apoyar a un negocio o creador local.** Al apoyar a las empresas locales, está ayudando a su comunidad y al planeta reduciendo la huella ecológica resultante del transporte y los envíos. Considere apoyar a las empresas locales propiedad de mujeres o minorías en su área.

## Combata la gripe

Este año, protegerse contra la gripe de temporada es más importante que nunca. Incluso si está vacunado contra el COVID-19, la vacuna contra la gripe agrega una capa adicional de protección de salud para usted y su familia. Visite a su médico o vaya a una farmacia local para hacerse vacunar. Obtenga más información en [emblemhealth.com/flu](https://emblemhealth.com/flu).

**Considere AdvantageCare Physicians (ACPNY):** los miembros de EmblemHealth tienen acceso a proveedores dentro de la red en ACPNY, con más de 35 consultorios en todos los distritos de la ciudad de Nueva York y Long Island.\* Visite [acpny.com/flu](https://acpny.com/flu) para programar hoy mismo su cita para la vacuna contra la gripe\*\* en el consultorio de ACPNY de su vecindario.

*Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)* \*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 están disponibles en nuestra red. \*\*Algunos miembros deben elegir un proveedor de atención primaria de ACPNY antes de programar una cita. Visite [emblemhealth.com](https://emblemhealth.com) para ver una lista completa de los médicos y centros de su red.





## Gáñele a la pesadez de temporada

**El trastorno afectivo estacional (SAD)** es una forma de depresión que ocurre durante la misma temporada cada año y puede afectar a las personas en cualquier momento del año. El SAD ocurre cuando nuestro ritmo circadiano o reloj corporal interno, se interrumpe debido a la falta de exposición a la luz del día. A medida que ingresamos en otoño e invierno, es importante conocer los signos, como problemas para dormir y aumento de la ansiedad y de cuidar su salud mental.

Estas son algunas ideas que pueden ayudar:

- **Salga y póngase en movimiento.** Incluso una caminata corta puede ayudar.
- **Hable con su médico.** En algunos casos, los medicamentos o un suplemento de vitamina D pueden ayudar. Trabaje con su médico para encontrar lo que pueda serle adecuado.
- **Controle su sueño.** Intente acostarse y despertarse a la misma hora todos los días.
- **Considere la fototerapia.** ¿Está lloviendo o nevando afuera? Una caja de luz es una excelente alternativa. La misma puede ayudar a reducir el insomnio y mejorar el estado de ánimo.
- **Conéctese con amigos y seres queridos.** Si se siente aislado, programe llamadas por Zoom o caminatas con amigos y familiares.

¿Se siente abrumado? No está solo. Visite nuestro sitio web para obtener recursos útiles, incluyendo cómo obtener ayuda, en [emblemhealth.com/mentalhealth](http://emblemhealth.com/mentalhealth).



## Manténgase en contacto

Queremos asegurarnos de actualizarlo con información importante sobre el plan de salud.

Inicie sesión en su portal seguro para miembros en [emblemhealth.com](http://emblemhealth.com) o escaneando el código QR aquí.

Asegúrese de actualizar su dirección de correo electrónico, número de teléfono celular e idioma preferido.

También puede llamarnos al número que figura en su tarjeta de identificación de miembro.

## Únase a nuestro Panel consultivo de miembros

Su opinión es importante. Es por eso que lo invitamos a unirse a nuestro nuevo Panel consultivo de miembros.

Como miembro del panel, usted nos ayudará a mejorar nuestros planes y servicio. Funciona de la siguiente manera:

- Le enviaremos encuestas breves durante todo el año.
- Todas las encuestas son voluntarias, por lo que depende de usted cuántas desea completar.
- Cada una tomará solo unos minutos y será una gran manera de compartir sus pensamientos con nosotros.
- También es posible que sea invitado a unirse a una reunión en persona o virtual durante todo el año.

Vaya en línea a [emblemhealth.com/mempanel1](http://emblemhealth.com/mempanel1) o simplemente abra su cámara para escanear este código de respuesta rápida (QR) con su teléfono inteligente.



¡Regístrese hoy! Esperamos con ansias escuchar de usted.

## Una comprensión saludable

Lo entendemos, existen muchas palabras asociadas con su plan de seguro de salud. ¿Qué significan todas? A continuación, hemos detallado algunos términos clave. Si alguna vez tiene una pregunta sobre la factura o un cargo de su seguro de salud, visite nuestras ubicaciones de Neighborhood Care o llame al número de Servicio de atención al cliente que figura en su tarjeta de identificación de miembro. Un representante le ayudará con gusto. Visite [emblemhealth.com/vecino](http://emblemhealth.com/vecino) para encontrar el más cercano a usted.

**Dentro de la red:** Profesionales de atención médica o centros que tienen contrato con su plan de salud.

**Fuera de la red:** Profesionales de atención médica o centros que no tienen contrato con su plan de salud. Dependiendo de su plan, es posible que pueda usar servicios fuera de la red, pero tenga que pagar más y quizás tenga que presentar una reclamación separada para que le reembolsemos el dinero.

**Gasto máximo de bolsillo (MOOP):** El máximo que pagará por los servicios de atención médica cubiertos de proveedores dentro de la red en cualquier año.

**Proveedor de atención primaria (PCP):** El médico que le brinda atención diaria. No es un especialista. También llamado médico de atención primaria.

**Telemedicina:** La telemedicina le permite hablar con un médico por teléfono o usar una computadora o un dispositivo móvil (como un teléfono celular o una tableta). Es como ir al consultorio de su médico, pero de una manera más rápida, fácil y conveniente.

*La salud que usted merece* (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. Estos pueden cambiar todos los años. Nuestra red puede cambiar en cualquier momento. Recibirá un aviso cuando sea necesario.