



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.

2 Su salud es esencial, 2022, Volumen 2

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 para obtener información adicional.

¡Pase tiempo al aire libre!

El área metropolitana de Nueva York tiene muchos senderos para caminatas, perfectos para quienes buscan actividades de todos los tipos. 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 desnivel.

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 de 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.

Conéctese con el granjero que lleva dentro.

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 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 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 para el COVID-19 y refuerzos, 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), en inglés, donde también puede encontrar la ubicación de ACPNY más cercana a usted.**

*Los residentes de Bronx reciben atención en tres ubicaciones de BronxDocs, una afiliada de AdvantageCare Physicians. AdvantageCare Physicians y BronxDocs forman 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).



ACTUALIZACIÓN DE PRIMA DE CHPLUS

A partir del 1 de octubre de 2022, ya no habrá una contribución de la prima familiar de CHPlus de \$9 para niños cuyos ingresos familiares estén entre el 160 % y el 222 % de la línea de pobreza federal. Una prima es el importe que usted paga mensualmente por su seguro de salud. Los miembros de este grupo ya no recibirán facturas de primas para las fechas de cobertura a partir del 1 de octubre. Esto no se aplica a otros niveles de contribución de prima (\$15, \$30, \$45, \$60 y la prima completa).

¿Qué debo hacer?

Si no está seguro de estar en este grupo, llame a Servicio de Atención al Cliente al **855-283-2146** (TTY: **711**), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m.

Si está en este grupo y está inscrito para pago automático, comuníquese con su banco para detener los pagos recurrentes.

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 inglés. 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 proporciona atención 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 asistir 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.

Atención para su sonrisa

La salud oral (bucal) es una puerta para la salud y el bienestar general. Lo bien que cuida sus dientes y toda su boca puede afectar más de lo que se imagina.

Las caries y la periodontitis son dos afecciones comunes que, si no se tratan, pueden provocar la pérdida de dientes, lo que puede afectar drásticamente su salud y calidad de vida. Cuide su sonrisa y su salud practicando una buena higiene oral: cepillándose los dientes, usando hilo dental y visitando a su dentista regularmente (al menos una vez al año).

Programe una cita con su dentista hoy mismo. ¿No tiene un dentista? Puede encontrar uno iniciando sesión en su portal para miembros en **my.emblemhealth.com**, en inglés. Haga clic en “Find Care” (Buscar atención) y elija el nombre de su plan en el menú desplegable. Elija “Dental” como su tipo de servicio. Los resultados de su búsqueda solo incluirán proveedores disponibles en su plan o red seleccionados.

¿Necesita ayuda para encontrar un dentista o comprender sus beneficios? Llame a nuestro proveedor dental Healthplex al **855-910-2406**, de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes. También puede enviar un correo electrónico a **info@healthplex.com**. También puede llamar al Servicio de Atención al Cliente de EmblemHealth al **855-283-2146** (TTY: **711**) para obtener una lista de los centros dentales académicos cerca de usted.

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





Recursos para ayudarles a usted y a su bebé en momentos de necesidad

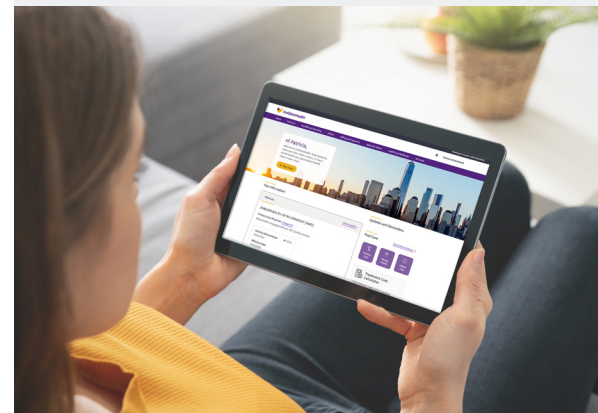
La escasez de fórmula infantil ha afectado de gran manera a muchas familias. A continuación, encontrará recursos e información que le ayudarán a sobrellevar este difícil momento. Recuerde consultar siempre con su pediatra cuando se trata de su bebé.

- **Pruebe tiendas o farmacias más pequeñas** que puedan tener diferentes suministros.
- **Compre en línea** en reconocidas farmacias y distribuidores. Las existencias pueden variar, así que consulte los sitios web regularmente.
- **Verifique el código de lote** en cualquier fórmula que tenga para asegurarse de que no haya sido retirada del mercado. Visite similacrecall.com/us/en/product-lookup.html, en inglés.
- **Si su hijo es elegible** para recibir beneficios a través de la Oficina de Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC, siglas en inglés) del estado de Nueva York, es posible que pueda obtener fórmula en uno de los sitios locales que se enumeran aquí: health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/local_agencies.htm, en inglés. Si bien Medicaid no cubre la fórmula, el transporte para obtener la fórmula o para ir a un hospital puede estar cubierto. Obtenga más información o verifique la elegibilidad en health.ny.gov/prevention/nutrition/wic, en inglés.
- **Consulte recursos adicionales**, como la Asociación de Enfermería y Familia, el Programa de Visitas a Hogar para Recién Nacidos y los Bancos de Leche Materna, para obtener más información.
- **Visite** la página “Guidance on the Baby Formula Shortage” (Guía sobre la escasez de fórmula para bebés) en emblemhealth.com.

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.



Su salud es esencial 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.

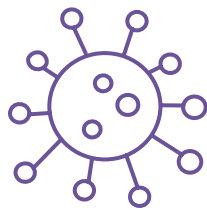


Presort
Standard Mail
U.S. Postage
PAID
EmblemHealth

<<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	GRUPE	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)