



SU SALUD ES ESENCIAL

2022, Volumen 1





El plan de verano: ¡comer bien!

Comer alimentos saludables y nutritivos es más fácil de lo que cree. No necesita visitar un supermercado especializado para comprar superalimentos y mantener una dieta saludable. Muchos alimentos llenos de nutrición son fácilmente accesibles en su supermercado local o incluso en una tienda de la esquina.

El regreso de los mercados de agricultores

Obtener sus alimentos de un mercado de agricultores tiene muchos beneficios. Podrá disfrutar de productos frescos de temporada que se encuentran en el pico de su valor nutricional. También estará apoyando a sus agricultores locales y aprenderá más sobre lo que se cultiva en el área. Los residentes de la ciudad de Nueva York pueden encontrar su mercado de agricultores más cercano visitando grownyc.org, en inglés.

Estos son algunos alimentos saludables y asequibles que puede encontrar en cualquier tienda de comestibles durante todo el año. Todos los alimentos, sin importar cuán saludables sean, deben consumirse con moderación. Consulte siempre con su médico antes de hacer un cambio importante en su dieta.

Manzanas

Las manzanas ofrecen varios beneficios de salud, ya que son ricas en fibra y antioxidantes. Debido a esto, pueden ayudar a

promover la pérdida de peso, son buenas para el corazón y ayudan a promover la salud intestinal. El consumo de manzanas también ayuda con la higiene dental. Para obtener las manzanas más frescas y sabrosas, visite los mercados de agricultores y supermercados locales a fines del verano y principios del otoño.

Bananas

Las bananas tienen un alto contenido de potasio mineral. El potasio ayuda a regular la presión arterial y es bueno para el corazón. También son fáciles de empacar como bocadillo rápido.

Huevos

Otro elemento básico de la tienda de la esquina son los huevos, una excelente fuente de vitaminas, minerales, proteínas y grasas buenas. A diferencia de la creencia popular, la mayoría de los nutrientes están en la yema y no en la parte blanca. Intente hervir huevos duros en lugar de revolverlos o freírlos con mantequilla y aceite. Prepare una tanda pequeña y sirva con tostadas integrales y frutas para un desayuno rápido y saludable.

Ajo

El ajo no es solo útil para combatir vampiros. Siendo un ingrediente popular para agregar sabor a casi cualquier plato, el ajo tiene un gran valor nutricional. Con alto contenido de vitaminas y nutrientes, el ajo puede ayudar a estimular el sistema inmune, reducir la presión arterial y mejorar el colesterol.

Tomates

Los tomates son un alimento básico clásico del verano en el noreste. Los mismos están repletos de licopeno, un compuesto vegetal que les da su color rojo. El licopeno tiene muchos beneficios para la salud. Es bueno para el corazón, ya que puede ayudar a regular la presión arterial y puede ser beneficioso para la salud ocular. Los tomates también tienen un alto contenido de vitamina C, que tiene un nutriente esencial y un antioxidante, además de potasio. Este año, en su punto máximo a mediados y finales del verano, pruebe diferentes variedades, colores y sabores.

EL AGUA ES VIDA

El agua es un nutriente esencial. Los varones deberían intentar beber 100 onzas líquidas o cinco botellas de 20 onzas de agua por día. Las mujeres deberían intentar beber 70 onzas líquidas o tres botellas y media de 20 onzas de agua por día.

Tenga cuidado con la deshidratación: algunos signos de deshidratación incluyen mareos, boca seca y fatiga. Una buena manera de saber si está adecuadamente hidratado es controlar el color y la cantidad de su orina. Si es amarillo oscuro, es posible que necesite más líquidos. Si es amarillo pálido, es un signo de que está hidratado.

Evite las complicaciones: configurar un recordatorio en el teléfono para beber agua o tener siempre cerca un vaso o botella puede ayudarle a mantenerse hidratado. Asegúrese de beber más cantidad de agua cuando realice alguna actividad, y cuando haga calor o haya humedad. También puede mantenerse hidratado ingiriendo alimentos ricos en agua, como frutas y verduras, huevos y mariscos.

Obtenga más información en cdc.gov/healthywater/drinking/nutrition, en inglés.





SU LISTA DE TAREAS PENDIENTES PARA LA ATENCIÓN PREVENTIVA

La atención preventiva es una de las claves para desbloquear su estilo de vida más saludable. Esto incluye exámenes de detección de salud de rutina y chequeos anuales que pueden ayudarle a identificar afecciones de salud potencialmente graves y obtener el tratamiento necesario.

Para su salud. Para su familia.
Para el futuro:

 Pregunte a su médico sobre exámenes de detección importantes para afecciones comunes como diabetes, enfermedad del corazón y presión arterial alta, así como otros exámenes de detección importantes, como los de ciertos tipos de cáncer.

 Si tiene 50 años o más, pregúntele a su médico sobre las vacunas contra el herpes zóster y la neumonía. Visite [cdc.gov](https://www.cdc.gov) para obtener más información sobre los exámenes de detección y asegúrese de realizarse su chequeo anual.

 Visite [emblemhealth.com/live-well/prevention](https://www.emblemhealth.com/live-well/prevention) para acceder a herramientas y programas en línea que le facilitan cuidarse y cuidar de las personas que más ama.

Trabaje con su proveedor de atención primaria (PCP, siglas en inglés) para hablar sobre otras citas anuales que pueda necesitar, como una visita a un dermatólogo (para un control de la piel) o a un ginecólogo (para chequeos de salud de la mujer de rutina). Su PCP puede ayudarle a coordinar su atención para asegurarse de que esté programando los servicios y las citas adecuados.

Si no está vacunado, no está completamente protegido contra el COVID-19.

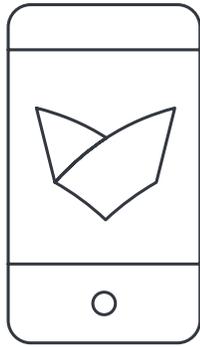
Recibir la vacuna para el COVID-19 y refuerzo(s), cuando sea elegible, sigue siendo la mejor manera de protegerse y proteger a las personas que lo rodean de enfermedad grave por el COVID-19. Los niños de 5 años o más son elegibles para la vacuna de Pfizer. No espere; hable con su médico sobre sus opciones y preguntas relacionadas a las vacunas.

Recuerde que ambas dosis de la vacuna (o una dosis de la vacuna de Johnson & Johnson) y una tercera dosis o refuerzo(s) están disponibles para usted sin costo alguno.

Visite los sitios web de la vacuna para el COVID-19 de su ciudad o estado para obtener más información y encontrar una ubicación de vacunación.

Visite [emblemhealth.com/covid19](https://www.emblemhealth.com/covid19) para obtener la información más actualizada sobre el COVID-19 y sus beneficios.

Estamos aquí para usted de muchas maneras



¿Tiene preguntas sobre los beneficios de su plan de salud? Estamos aquí para ayudarle a encontrar las respuestas que necesita. Puede comunicarse con nosotros de la siguiente manera:

Consulte nuestro sitio web.

Puede encontrar información sobre su plan, encontrar un médico y más en **emblemhealth.com**. Nuestro sitio web se actualiza regularmente con anuncios importantes e información sobre nuevos planes. Explore nuestras diferentes secciones o utilice la función de búsqueda para encontrar actualizaciones.

Envíenos un mensaje.

¿Sabía que puede enviarnos mensajes a través de nuestro portal seguro para miembros? Inicie sesión en nuestro portal para miembros en **emblemhealth.com/sign-in** y obtenga apoyo personalizado.

Visítenos en persona en una ubicación de EmblemHealth Neighborhood Care.

Neighborhood Care está aquí para ayudarle con atención al cliente en persona y virtual, acceso a recursos comunitarios y programas para ayudar a que toda la comunidad aprenda conductas saludables. Tenemos ubicaciones en toda el área de Nueva York. Obtenga más información y encuentre una ubicación cerca de usted en **emblemhealth.com/vecino**.

Llámenos al número que figura en su tarjeta de identificación de miembro.

Un representante le ayudará con gusto.

Sol, sol, sol, aquí venimos

El sol nos encanta. Nos hace sentir bien y nuestros cuerpos se benefician de él de muchas maneras. Pero también sabemos que demasiado puede dañar nuestra piel e incluso causar cáncer de piel.

Aquí tiene algunos consejos de seguridad solar para su próxima salida:

- **Cúbrase:** la exposición al sol es un gran factor de riesgo para el cáncer de piel. Para proteger su piel, intente evitar el sol entre las 10 a.m. y las 4 p.m., cuando los rayos del sol son más fuertes. Si se encuentra al sol durante este horario, busque sombra y cúbrase con mangas largas, colores oscuros y un sombrero de ala ancha.
- **Use protector solar:** un protector solar de amplio espectro puede proteger contra los rayos UVA y UVB con un FPS de al menos 30. Reaplique cada 2 horas, con más frecuencia si está nadando o sudando.
- **Hágase un chequeo:** asegúrese de hacerse un chequeo anual de la piel con un dermatólogo y hable con su médico sobre cualquier cambio en la piel que note.
- **Conozca su cuerpo:** lleve un registro de cualquier lunar o marca sospechosos o de rápido crecimiento. Si nota un lunar con bordes irregulares, cambios de color, picazón o ardor, hable con su médico.



Deje atrás la temporada de alergias

El verano puede desencadenar síntomas de alergia incómodos, como dolores de cabeza, estornudos, ojos llorosos, congestión sinusal, tos, secreción nasal y fatiga. Su cuerpo está trabajando extra para combatir invasores extraños como la ambrosía, el moho, los ácaros del polvo y el smog. Aquí tiene formas que ayudarán a mantenerlos alejados y poder disfrutar del aire libre.

Reduzca su exposición. Haga un seguimiento de sus síntomas tomando nota del clima, la hora del día y la ubicación en la que sus alergias actúan y evitando salir durante estos momentos. Cuando regrese de estar afuera, cámbiese la ropa y dúchese para enjuagar el polen de la piel y el cabello y lave su ropa en interiores, ya que el polen puede adherirse a la ropa que cuelga afuera para secarse.

Esté consciente del clima. Consulte su estación de radio o televisión local, periódico o Internet para conocer los recuentos de polen. Evite las actividades al aire libre y cierre las puertas y ventanas temprano por la mañana o por la noche cuando los recuentos de polen pueden ser más altos. Comience a tomar medicamentos para la alergia antes de que sus síntomas se activen si se pronostican recuentos altos de polen.

Mantenga limpio su ambiente interior. Haga funcionar un aire acondicionado con un filtro de aire particulado de alta eficiencia (high-efficiency particulate air, HEPA, siglas en inglés) y limpie su sistema de enfriamiento regularmente, use un deshumidificador para mantener el aire seco y limpie los alféizares de las ventanas y todas las superficies duras.

Use remedios de venta libre para aliviar los síntomas. Hable con su proveedor de atención médica sobre los antihistamínicos orales, los descongestivos y los aerosoles nasales con esteroides. También puede probar remedios sin medicamentos, como enjuagar los senos paranasales con una solución salina o agua estéril usando una olla neti o una botella exprimible para eliminar la mucosidad y los alérgenos. Si actualmente está recibiendo un régimen de medicamentos para la alergia, sígalo durante los meses de verano.

No se rinda. Hable con su médico sobre otras opciones y pruebas si sus síntomas no mejoran.





Proteja la ventana a su alma — y su salud

Dicen que los ojos son la ventana al alma. Sin embargo, ¿sabía que también son la ventana para su salud? Su dieta y hábitos de ejercicio, afecciones de salud crónicas y más pueden afectar su visión. Proteja sus ojos con estos cuatro hábitos saludables:

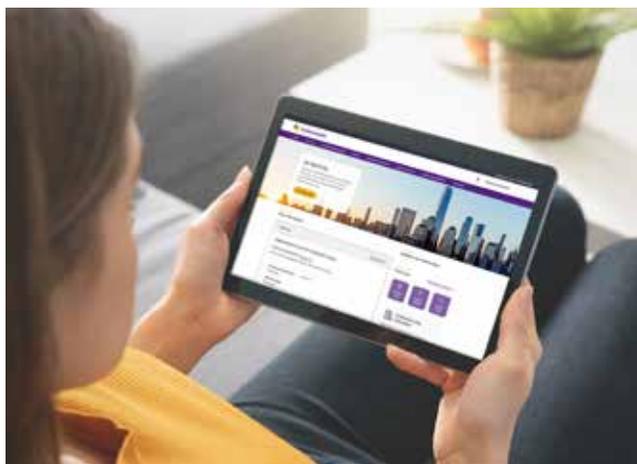
- Mantenga un peso saludable.
- Consuma una dieta rica en frutas y verduras.
- Controle las afecciones crónicas que pueden afectar la visión.
- No fume.

Su plan puede incluir beneficios de la vista de rutina, como exámenes oftalmológicos de rutina y lentes de contacto y anteojos médicamente necesarios. Consulte su resumen de beneficios o llame a Servicio de atención al cliente al número que figura en su tarjeta de identificación de miembro para obtener mayor información.

Saque el máximo provecho de sus beneficios

Muévete, YouTube; hay un nuevo video en la ciudad. Además, es exclusivo para la mayoría de los miembros de EmblemHealth.

Hemos creado un video personalizado para cada uno de ustedes que les ayuda a comprender sus beneficios y aprovechar al máximo su cobertura de salud. Simplemente inicie sesión en nuestro portal para miembros, **myEmblemHealth**. Si no tiene una cuenta, vaya a **my.EmblemHealth.com** y haga clic en “Register” (Registrarse). Encontrará el video de sus beneficios en la página de inicio. ¡Tome algunas palomitas de maíz, haga clic en “Play Video” (Reproducir video) y disfrute!



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



Recursos importantes para miembros de EmblemHealth

En EmblemHealth, tenemos el compromiso de apoyarlo. 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 e independiente y cómo presentar quejas y apelaciones.
- Sus derechos y responsabilidades como miembro (lo que esperamos de usted y lo que puede esperar de nosotros).
- Cómo encontrar un médico u hospital.
- Cómo obtener un directorio de proveedores.
- Cómo obtener información verbal y escrita en su idioma preferido y usando la línea TTY.
- Asistencia lingüística para que analice los problemas de administración de utilización y apelación.
- Transiciones de médicos a medida que su hijo crece.
- Qué hacer si alcanza su límite de beneficios.
- Nuestros servicios de administración de la atención, que incluyen cómo ser elegible y cómo optar por participar o no.
- Coordinación de su atención médica.
- Decisiones de administración de utilización.
- Nuestro programa de mejora de calidad.
- Su cobertura de farmacia, restricciones y preferencias, y procedimientos de farmacia, incluidos límites, solicitudes de excepción, sustituciones genéricas, intercambios terapéuticos y protocolos de tratamiento escalonado.
- Cómo las nuevas tecnologías médicas pueden convertirse en un beneficio cubierto.

Para obtener más información, visite emblemhealth.com/healthmatters o llámenos al número que se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro. También puede solicitar que le envíen por correo una copia de esta información en su idioma preferido.

Su salud es esencial 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.