



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 de 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 que desempeña un papel importante en muchas de las funciones naturales del cuerpo, como la regulación de la temperatura corporal y la digestión. 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. Los adultos mayores están más en riesgo, y aquellos que están menos activos pierden de 67 a 100 onzas líquidas de agua por día a través de la piel, los pulmones y la orina.

Manténgalo simple y equilibrado: tener un vaso o una botella cerca puede ayudarle a mantenerse hidratado. Asegúrese de beber más cantidad de agua cuando realice alguna actividad, y cuando haga calor o haya humedad. También es importante no beber demasiado o muy poco, manteniendo un equilibrio saludable de los niveles de sodio y agua en la sangre.

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.

✓ Hable con su médico acerca de las vacunas contra el herpes zóster y la pulmonía. 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.

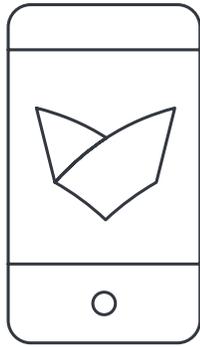
Recibir la vacuna para el COVID-19 y refuerzo(s), cuando sea elegible, sigue siendo la mejor manera de protegerse y proteger a las personas que lo rodean de enfermedad grave por el COVID-19. Los niños de 5 años o más son elegibles para la vacuna de Pfizer. No espere; hable con su médico sobre sus opciones 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. Visite nuestro nuevo Centro de recursos de Medicare en **emblemhealth.com/medicaremembers**. Aquí encontrará los beneficios y recursos del plan, información sobre bienestar, servicios de apoyo y más.

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.





Su salud, su recompensa.

Nuestro Programa de recompensas para miembros de EmblemHealth le brinda más oportunidades de ser recompensado por cuidar su salud. Utilice sus recompensas para obtener artículos que promuevan la buena salud.

Para registrarse y ver qué servicios pueden generarle recompensas, llame a EmblemHealth Connect Concierge al **877-344-7364** (TTY: **711**), de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana. Si se registra por teléfono, debe aceptar los términos y condiciones durante su llamada. Para evaluarlos antes de comunicarse, visite **termsandconditions.emblemhealthwellness.com**. Para recibir una copia por correo, llame a Connect Concierge.

Para procesar su tarjeta de recompensas para un servicio elegible, debe registrarse en el programa, completar el servicio de salud y la reclamación o certificación debe recibirse antes del 31 de diciembre de 2022. Puede obtener una sola recompensa por cada servicio. Su tarjeta de regalo no puede cambiarse por dinero en efectivo. Espere de 8 a 10 semanas después de su servicio de salud para que llegue su tarjeta de recompensa.

Planificación de atención anticipada

¿Qué tipo de atención médica desearía si estuviera demasiado enfermo como para decírselo al médico usted mismo?

Considere crear una Declaración de voluntad anticipada con instrucciones, por escrito, sobre el tipo de tratamiento que desearía o no, y quién hablaría por usted si no pudiera hablar por sí mismo. Debe tomar decisiones anticipadas de planificación de la atención en función de sus valores personales, preferencias y conversaciones con sus seres queridos.

Obtenga más información en el sitio web del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento en **nia.nih.gov**.



Vea más claro en 2022

Tener ojos fuertes es una parte importante de la buena salud general. Es por eso que le ofrecemos beneficios de la vista de rutina administrados por EyeMed. Nuestros beneficios de la vista incluyen servicios como exámenes oftalmológicos de rutina y lentes de contacto y anteojos médicamente necesarios.

La mayoría de los planes cubren beneficios de la vista. Para obtener más información, consulte su resumen de beneficios o llame al número de Servicio de atención al cliente que figura en su tarjeta de identificación de miembro.

Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de atención de la vista, **visite [eyemedvisioncare.com/emblem](https://www.eyemedvisioncare.com/emblem)** o llame a EyeMed al **877-324-2791, de lunes a sábados de 7:30 a.m. a 11 p.m., o los domingos de 11 a.m. a 8 p.m.**

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!





Presort
Standard Mail
U.S. Postage
PAID
EmblemHealth

<<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 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 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. Otros proveedores están disponibles en la red. Los proveedores fuera de la red o no contratados no tienen la obligación de tratar a los miembros del plan, excepto en casos de emergencia. Llame a nuestro número de Servicio de atención al cliente o consulte la Evidencia de cobertura para obtener más información, incluso sobre la participación en los costos que se aplican a los servicios fuera de la red.