

# HEALTH MATTERS

2019, Volumen 2



## La verdad sobre el estrés

Aunque usted no lo crea, a veces el estrés puede hacerle bien. De hecho, el estrés es una reacción natural. Cuando se siente estresado, se están enviando señales a sus hormonas para ayudar a acelerar sus frecuencias cardíaca y respiratoria. Incluso antes de que la mente entre en juego, el cuerpo se está preparando para manejar la situación que está por venir. Usted puede descubrir que el estrés aparece cuando más lo necesita.

El cuerpo puede hacer cosas increíbles cuando está sano. Cuando los niveles de estrés son demasiado altos durante mucho tiempo, nos ponemos en riesgo. Cuando nos aferramos al estrés, no solo nosotros sentimos los efectos, sino también las personas que nos rodean. Pequeños cambios en la dieta y rutinas de actividad física pueden hacer una gran diferencia. Tomarnos tiempo para nosotros y para otras personas puede darnos una perspectiva importante de lo que realmente importa.

Ser consciente de nuestros factores estresantes y desarrollar técnicas de afrontamiento para manejarlos lleva tiempo y práctica. Como su compañía de seguros de salud, queremos darle consejos saludables para manejar el estrés a fin de que pueda hacer que su salud sea una prioridad.

## Hacer de la salud un hábito

EmblemHealth quiere ayudarlo a mantenerse sano durante todo el año. Crear hábitos saludables no tiene que ser difícil. Estos son algunos consejos para ayudarlo a alcanzar sus objetivos de salud.

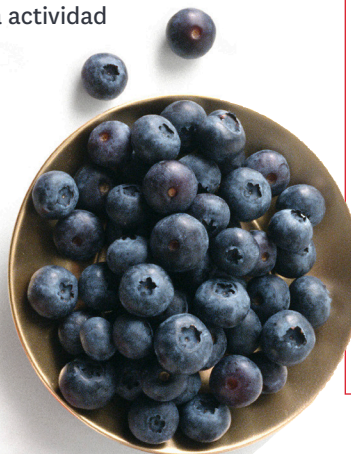
### 1. Crear recordatorios visuales que lo ayuden a adquirir un comportamiento saludable.

Crear una notificación en su teléfono o preparar la ropa para la actividad física la noche anterior.

### 2. Comience, pero hágalo de a poco. ¿Es su objetivo empezar a comer sano en el almuerzo?

Comience por empacar un pequeño tentempié todos los días, como una fruta.

### 3. Bríndese a usted mismo una recompensa inmediata: una que pueda sentir. Por ejemplo, tómese un minuto para reconocer qué cantidad de energía tiene después de realizar actividad física. Esto lo mantendrá en su camino durante aún más tiempo.



## ¡Definiciones! Atención de urgencia



La atención de urgencia es un lugar que maneja problemas médicos que no son de emergencia, como cortes o torceduras leves, resfriados o gripe. Asistir a un centro de atención de urgencia es una excelente manera de obtener atención cuando su médico habitual no está disponible.

## ¿Necesita un médico de atención primaria? Pruebe con los médicos de AdvantageCare Physicians\*.



EmblemHealth ha formado un equipo con AdvantageCare Physicians (ACPNY) para brindarle una atención de calidad mediante médicos y proveedores que llegan a **conocerlo por completo**.

ACPNY ofrece citas en el mismo día o al día siguiente, y cuando necesita una derivación en la red EmblemHealth, puede irse de la visita en el consultorio de ACPNY con una derivación aprobada en la mano. Cada derivación se publicará en su portal para pacientes **myACPNY** y en su portal para miembros **myEmblemHealth**. Su especialista ya tendrá su derivación aprobada cuando usted llegue a la cita.

### ¿Listo para concertar una cita?

Llame a AdvantageCare Physicians al **646-680-4227** o visite **acpny.com**  
Llame a BronxDocs al **646-680-5200** o visite **bronxdocs.com**

\*AdvantageCare Physicians es parte de la familia de compañías de EmblemHealth. Para ver una lista de los médicos y centros de su red, vaya a "Find a Doctor" (Buscar un médico) en **emblemhealth.com**.

## Protéjase usted mismo y proteja a su familia de la gripe



La vacuna contra la influenza (vacuna contra la gripe) es la mejor manera de prevenir esta infección respiratoria común, pero grave. El virus de la gripe evoluciona rápido, por lo que es posible que la vacuna del año pasado no lo proteja de los virus de este año. Llame a su médico para programar una cita para vacunarse contra la gripe. Los miembros de EmblemHealth de 18 años o más pueden vacunarse contra la gripe en su farmacia local. Todos los niños de seis meses en adelante deben vacunarse contra la gripe cada año.

Si desea obtener más información, visite **emblemhealth.com/flu**.

Fuente: CDC

## El amor no debería lastimar. Es hora de detener la violencia doméstica.

La violencia doméstica afecta a millones de hombres y mujeres cada año y se ha relacionado con problemas de salud física y mental, incluida la adicción a las drogas. Si usted o alguna persona que conoce necesitan ayuda, llame a los siguientes números:

- Línea de mensajes de violencia doméstica de EmblemHealth: **646-447-6799**
- Línea directa nacional para casos de violencia doméstica: **800-799-SAFE (800-799-7233)**
- Centro de recursos para víctimas de delitos contra personas mayores: **212-442-3103**

El coordinador de violencia doméstica de EmblemHealth puede ayudar. Los recursos están disponibles en nuestro sitio web en **emblemhealth.com/Health-and-Wellness/Stay-Healthy/Domestic-Violence**.

Existen recursos adicionales disponibles en el sitio web de la Oficina del Alcalde de Nueva York en **www1.nyc.gov/site/ocdv/index.page**.



### 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.
- Sus derechos y responsabilidades como miembro.
- Cómo encontrar un médico u hospital.
- Cómo obtener un directorio de proveedores.
- Cómo obtener información en su idioma preferido.
- Transiciones de médicos a medida que su hijo crece.
- Qué hacer si alcanza su límite de beneficios.
- Nuestros servicios de administración de la atención.
- Coordinación de su atención médica.
- Decisiones de gestión de utilización.
- Nuestro programa de mejora de la calidad.
- Su cobertura de farmacia.
- 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.

*Health Matters* (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 que pueden cambiar todos los años. Nuestra red puede cambiar en cualquier momento. Recibirá un aviso cuando sea necesario.