

HEALTH MATTERS

PRIMAVERA DE 2019



Manténgase activo en familia

No siempre es fácil priorizar la actividad física. Todos tenemos una agenda ocupada, y puede parecer que el tiempo nunca alcanza. A continuación presentamos algunas maneras sencillas para que toda la familia se mantenga activa mientras aprovechan al máximo el tiempo juntos.

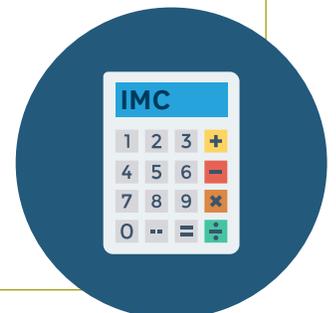
- Vaya al parque. Haga del momento de juego de sus hijos su momento de actividad física. Mientras su hijo está jugando al baloncesto, busque un lugar para sentarse y hacer estiramiento. Incluso otros padres pueden acompañarlo.
- Haga que los quehaceres del hogar sean divertidos. Asigne tareas, ponga música y establezca un tiempo para las tareas. ¿Quién dijo que la limpieza tiene que ser aburrida?
- Celebre la primavera planificando actividades al aire libre, como una caminata en familia a un parque local.
- Cambie el tiempo que pasa frente a una pantalla por tiempo de actividad física. Por ejemplo, haga una serie de 10 abdominales, 5 flexiones y 20 saltos de tijera durante cada pausa publicitaria.

Los pequeños pasos como estos pueden garantizar que su familia realice a diario la cantidad de actividad física recomendada que se necesita para mantenerse saludable.

¡Definiciones! Índice de masa corporal (IMC)

El índice de masa corporal, o IMC, es una manera de medir la grasa corporal a partir de su estatura y su peso. Calcular el IMC es una forma rápida y fácil de comprobar si su peso actual está dentro del rango de peso saludable. Puede calcular su IMC utilizando las calculadoras en emblemhealth.com/BMI.

Lleve los resultados a su próxima cita médica. Su médico puede tener sugerencias que ayudarán a usted y/o a su hijo a controlar el IMC de manera saludable.



Ame su cuerpo: Un ejercicio para estimular la imagen positiva de su cuerpo

Es importante entrenar su mente para pensar de manera más positiva sobre su cuerpo. Pruebe con este ejercicio mental que le ayudará a alcanzar sus metas de salud y bienestar.

Preparación: Tómese tiempo para preparar su mente para un cambio positivo. Esto sentará las bases de su éxito.

Pregúntese: ¿Qué me gusta de mi cuerpo? ¿Lo estoy escuchando? ¿Qué me dice?

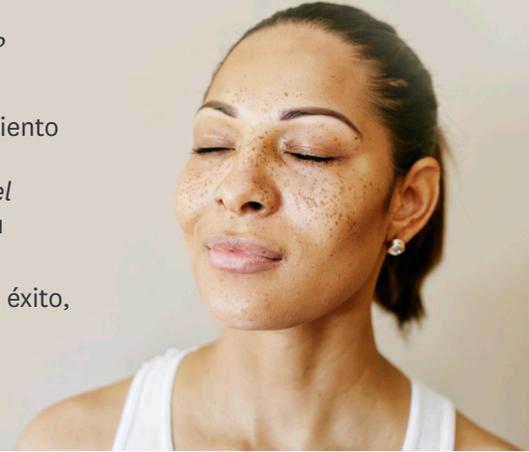
Reflexione sobre sus respuestas y, luego, establezca metas basadas en ellas.

Practique: En función de sus metas, desarrolle nuevos hábitos para un pensamiento saludable. Esto puede incluir elogiarse o recompensarse por cuidar su cuerpo.

Por ejemplo: La ropa que llevo puesta hoy me favorece. El batido que tomé en el almuerzo me dio mucha energía. Repita esta práctica de resaltar lo bueno de su cuerpo y su mente se adaptará naturalmente.

Paciencia: Fortalecer la mente requiere tiempo y disciplina. Tome nota de cada éxito, grande o pequeño, para mantenerse motivado.

Aprender a valorar su cuerpo y lo que él puede hacer le ayudará a alcanzar y mantener sus metas de salud.



¡Directamente en su vecindario!



EmblemHealth Neighborhood Care es un recurso comunitario para todos. Nuestros asistentes de servicio al cliente no pueden esperar a conocer todos los aspectos de su persona.

Ofrecemos programas que respaldan su bienestar físico, financiero, intelectual, social y emocional. No solo trabajamos en el vecindario, sino que también vivimos allí. Conocemos los recursos de la comunidad y estamos aquí para ayudarlo a gestionar su atención. Podemos ayudarlo a:

- Buscar un médico que satisfaga sus necesidades.
- Resolver reclamaciones o problemas de facturación.
- Aprovechar al máximo sus beneficios.

¿Quiere saber dónde estamos? Visite emblemhealth.com/Neighborhood para obtener una lista completa de nuestros centros en el área de Nueva York.

Todos merecemos un vecindario con el que podamos contar.

RECURSOS IMPORTANTES PARA MIEMBROS DE EMBLEMHEALTH

En EmblemHealth, tenemos el compromiso de apoyarlo de manera integral. 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.