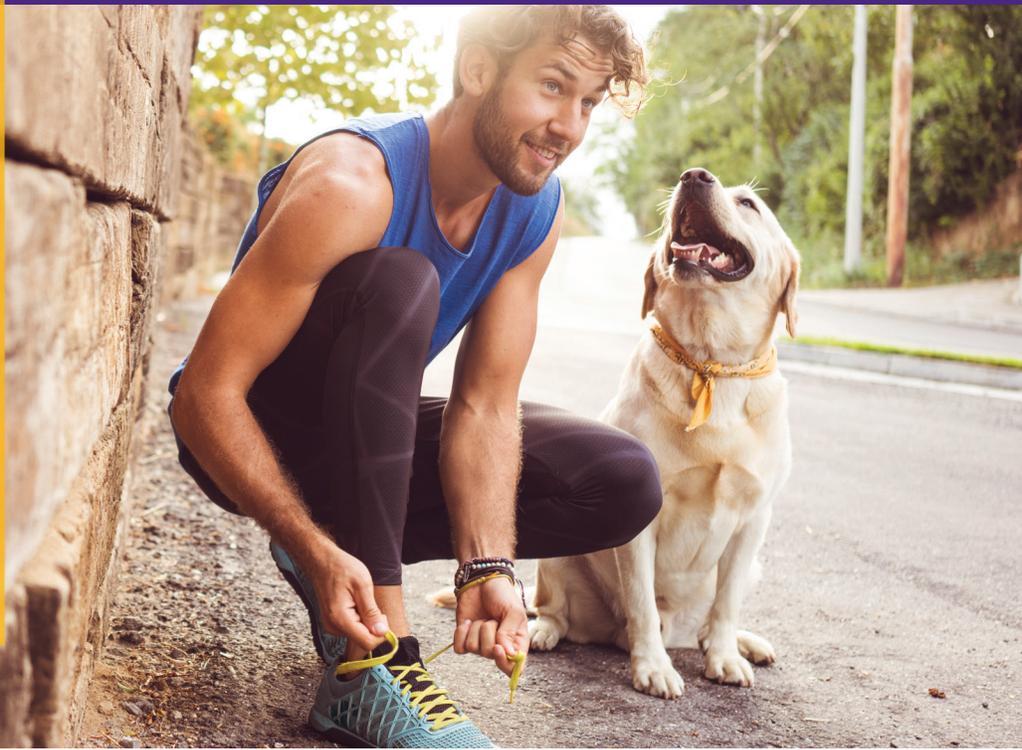


# HEALTH MATTERS

2019, Volumen 2



## ¡No se estrese!

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 la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria. Incluso antes de que la mente entre en juego, el cuerpo se está preparando para manejar la situación que está por venir. Es posible que note que el estrés aparece cuando más lo necesita: al hablar en público o al practicar deportes.

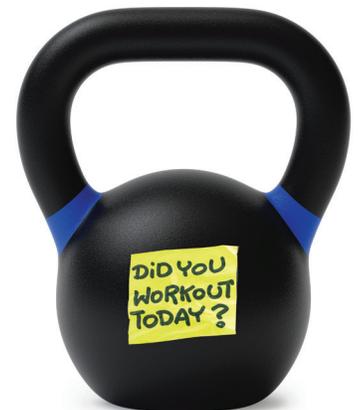
Por otro lado, cuando el estrés se queda durante mucho tiempo, puede volverse poco saludable. Un factor estresante que comienza en el trabajo, si no se maneja en ese ambiente, puede seguirnos a casa. En casa, nos reciben las facturas, nuestros compañeros de habitación e incluso más responsabilidades. Cuando esos factores estresantes nos siguen al trabajo a la mañana siguiente, se ha formado un hábito poco saludable. En algunos casos, la sudoración en las palmas y las mariposas pueden transformarse rápidamente en insomnio, ansiedad o depresión.

Ser consciente de nuestros factores estresantes y desarrollar técnicas de afrontamiento para manejarlos lleva tiempo y práctica. 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. Como su compañía de seguros de salud, queremos darle consejos saludables para manejar el estrés para 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 ayudarán a adquirir un comportamiento saludable.**  
Crear una notificación en el teléfono o preparar la ropa para la actividad física la noche anterior.
- 2 Tome acciones, pero empiece de a poco.** ¿Es su objetivo comenzar 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.



## ¿Necesita un médico de atención primaria? Pruebe 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 un referido en la red EmblemHealth, puede irse de la visita en el consultorio de ACPNY con un referido aprobado en la mano. Cada referido se publicará en su portal para pacientes **myACPNY** y en su portal para miembros **myEmblemHealth**. Su especialista ya tendrá su referido aprobado cuando usted llegue a la cita.

### ¿Listo para concertar una cita?

**AdvantageCare Physicians: 646-680-4227** o visite [acpny.com](http://acpny.com)

**BronxDocs: 646-680-5200** o visite [bronxdocs.com](http://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](http://emblemhealth.com).



## ¡Ayudar a otros puede ayudarlo a usted!

**Dar su tiempo para ayudar a otras personas es bueno para el cuerpo y para la mente.**

Puede ayudarlo a sentirse más conectado socialmente y es una excelente manera de conocer personas con valores similares. Actuar como voluntario no tiene que ser difícil ni estar completamente fuera de su zona de confort; la mejor manera de actuar como voluntario es hacer por otra persona algo en lo que usted es bueno.

Use sus habilidades para marcar la diferencia en algo que a usted le importa, como actuar como voluntario en una jornada de elecciones, trabajar con organizaciones locales sin fines de lucro o actuar como voluntario en un grupo comunitario. Considere ayudar esta temporada de vacaciones.



## 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. Si aún no lo ha hecho, llame al médico para concertar una cita para recibir la vacuna contra la gripe. Si la vacuna es el único motivo por el que realiza la visita al consultorio, es gratis. Los miembros de EmblemHealth de 18 años o más pueden ahorrar tiempo vacunándose contra la gripe en su farmacia local.

Si desea obtener más información, visite [emblemhealth.com/flu](http://emblemhealth.com/flu).

Fuente: CDC

## ¡Definiciones!

Un médico de atención primaria (PCP) es un médico que le brinda atención cotidiana. Su médico de atención primaria puede referirlo a un especialista, como un especialista en alergias o un dermatólogo, quien brinda servicios aparte de la atención primaria.



### 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 llega a 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](http://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.