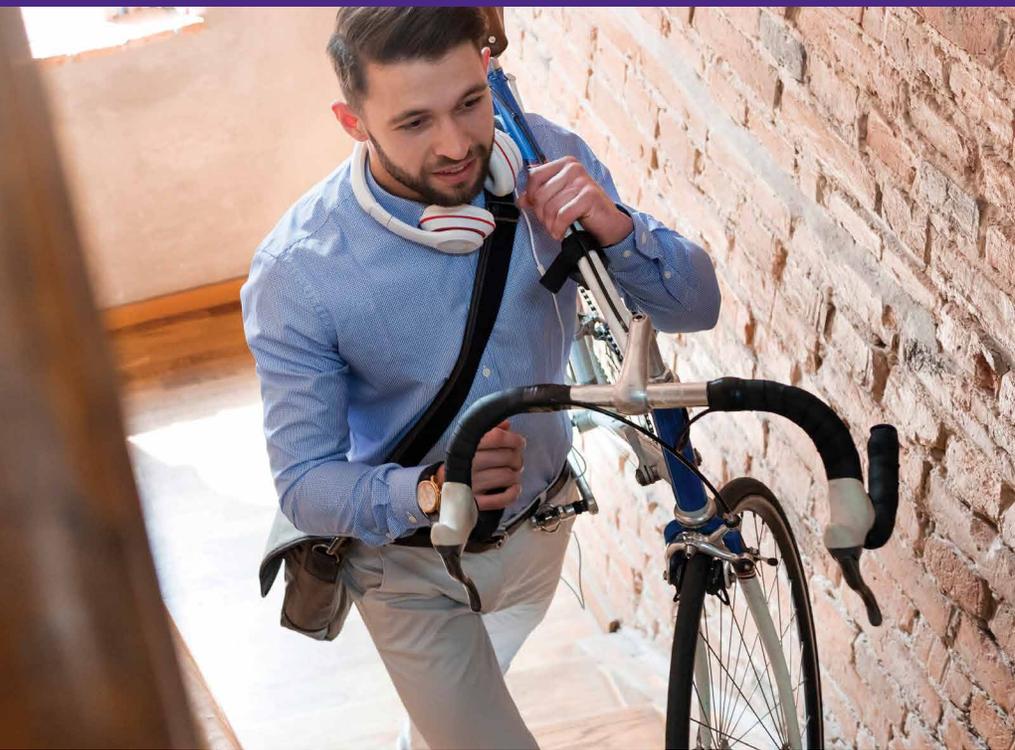


HEALTH MATTERS

PRIMAVERA DE 2019



Encuentre el tiempo para el acondicionamiento físico

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan realizar 30 minutos de actividad moderada, cinco días a la semana. Algunos días, esto puede parecer imposible. A continuación enumeramos varias maneras en que puede realizar actividad física cuando no le sobra tiempo:

- Elija subir por las escaleras cada vez que pueda.
- Tome el camino más largo cuando tenga tiempo.
- Si conduce, estacione el automóvil lo más lejos posible del lugar al que se dirige. Si utiliza el transporte público, baje una parada antes y camine hasta llegar a destino.
- Camine hasta donde se encuentra un colega para hacerle una pregunta en vez de enviarle un correo electrónico.
- Si debe viajar por trabajo, planifique con anticipación: elija un hotel que incluya gimnasio o lleve una cuerda para saltar en la habitación.

Realizar estas pequeñas elecciones para mantenerse activo harán que se sienta mejor durante el día y le ayudarán a alcanzar sus objetivos de salud y bienestar.

En EmblemHealth, vale la pena mantenerse activo.

En EmblemHealth, consideramos que debe obtener recompensas por sus elecciones saludables. Sabemos que realizar ejercicio regularmente requiere de mucha motivación y, por eso, queremos darle ese apoyo adicional para que se mantenga activo. Como miembro de EmblemHealth, es posible que sea elegible para participar del programa Exercise Rewards y ganar hasta \$400 por año.

Para comenzar, visite el sitio web de ExerciseRewards y elija de una red de más de 9,000 centros de acondicionamiento físico participantes.

Para obtener más información sobre cómo puede llevar el registro de sus visitas y obtener recompensas, visite exerciserewards.com o llame al **877-810-2746**.



¡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 ayudarle a:

- Buscar un médico que satisfaga sus necesidades.
- Resolver reclamaciones o problemas de facturación.
- Aprovechar al máximo sus beneficios.
- Descubrir nuevas maneras de reducir sus gastos de bolsillo.
- Encontrar el plan de salud adecuado para usted.

¿Desea 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.



Nuestros centros de excelencia lo cuidan

Como miembro de EmblemHealth, es posible que tenga acceso a hospitales líderes en la industria para atención oncológica y ortopedia a través del programa Centers of Excellence.

Para el 1 de julio de 2019, la mayoría de nuestros miembros con lesiones o enfermedades graves relacionadas con el cáncer o afecciones ortopédicas y musculoesqueléticas tendrán acceso a nuestros hospitales asociados líderes en la industria, Memorial Sloan Kettering Cancer Center y Hospital for Special Surgery (HSS).

Estos hospitales y médicos de primer nivel son reconocidos a nivel nacional por su atención de alta calidad centrada en el paciente y los mejores estándares de su clase en cuanto a investigación, capacitación y tecnología. Cuentan con numerosas ubicaciones convenientes en todo Manhattan, Long Island, Westchester y Nueva Jersey.

Para conocer si estos centros forman parte de su red y obtener más información sobre sus servicios cubiertos en los centros de excelencia, incluida la información sobre su participación en los costos, llame al número que se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación. Otros centros de excelencia, además del hospital de oncología y de ortopedia, pueden estar disponibles en un futuro cercano.



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center

¡Definiciones! Atención primaria



Este es el cuidado de la salud general que usted recibe, incluidos los chequeos regulares o las visitas por resfriados, dolores y malestares.

Es posible que necesite consultar a un médico de atención primaria antes de consultar a un especialista por una afección.

Fuente: U.S News & World Report

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.