



## Cuidamos la salud de su piel

El cáncer de piel es el cáncer más común diagnosticado en los EE. UU. Ocurre cuando el daño a las células de la piel desencadena cambios que conducen a tumores cancerígenos de crecimiento rápido. Esto suele ser causado por la radiación ultravioleta del sol o las camas solares. La mayoría de los cánceres de piel se pueden prevenir con algunos hábitos saludables simples:

- **Use un protector solar de amplio espectro (UVA/UVB)** con FPS de 15 o más todos los días. Use un protector solar de amplio espectro (UVA/UVB) resistente al agua con un FPS de 30 o más para realizar actividades al aire libre. No olvide volver a aplicar con frecuencia.
- **Busque la protección de la sombra**, especialmente entre las 10 am y las 4 pm.
- **No use camas solares ni se exponga al sol para broncearse. La piel sana es la piel más bonita.** Esto no solo puede prevenir el cáncer de piel, sino que también puede prevenir las arrugas, el envejecimiento prematuro y el daño ocasionado por el sol.
- **Cúbrase** con ropa, incluido un sombrero de ala ancha y gafas de sol con protección para rayos UV.
- **Compruebe si tiene manchas o lunares de aspecto raro en el cuerpo.** Asegúrese de vigilar los que tengan bordes irregulares o crezcan rápidamente.
- **Visite a su dermatólogo todos los años** para que le realice un examen de piel profesional. Un dermatólogo es un médico especializado en afecciones relacionadas con la piel.



### Conozca los signos de advertencia

Un autoexamen mensual de la cabeza a los pies puede ayudarle a identificar cambios en su piel en una etapa temprana, cuando aún es posible tratar un problema potencial. Los tipos habituales de cáncer de piel son curables en un alto porcentaje si se diagnostican y tratan precozmente. Durante su autoexamen mensual, busque lo siguiente:

- Crecimientos en la piel que aumentan de tamaño y tienen apariencia perlada, translúcida (parcialmente transparente), tostada, marrón, negra o multicolor.
- Un lunar, marca de nacimiento, marca de belleza o cualquier mancha marrón que cambia de color, textura, tamaño o espesor.
- Manchas o llagas que siguen picando, doliendo, teniendo costra o postilla, erosión o sangrado.
- Una llaga abierta que no cicatriza en un plazo de tres semanas.

Mantener sana su piel es una parte importante de cuidar de usted mismo. Asegúrese de hablar con su médico sobre cualquier cambio que note en su piel.

Obtenga más información en [cdc.gov/cancer/skin](https://www.cdc.gov/cancer/skin)

# Hidratación 101

El agua es un nutriente esencial que representa casi el 60 % de su peso corporal. Desempeña un papel importante en muchas de las funciones naturales del cuerpo, como la regulación de la temperatura 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. También debería ingerir alimentos ricos en agua, como frutas y verduras, huevos y mariscos.

Trucos sencillos como configurar un recordatorio en el teléfono para beber agua o tener siempre cerca un vaso o botella puede ayudarle a mantenerse hidratado. Asegúrese de beber más cantidad de agua cuando realice alguna actividad, y cuando haga calor o haya humedad.

Obtenga más información en [cdc.gov/healthywater/drinking/nutrition](https://www.cdc.gov/healthywater/drinking/nutrition)



## Considere a AdvantageCare Physicians\* para su atención primaria

Los médicos y proveedores de AdvantageCare Physicians (ACPNY) llegan a conocer todo su ser. Todos los médicos de ACPNY están en la red de EmblemHealth, **por lo que no tiene que preocuparse si un médico participa en su plan.**

Haga una cita en [acpny.com](https://www.acpny.com) o llame al **646-680-4227**.

Para ver una lista completa de los médicos y centros de su red, vaya a "Buscar un médico" en [emblemhealth.com](https://www.emblemhealth.com).

\*AdvantageCare Physicians es parte de la familia de compañías de EmblemHealth.

## Protéjase usted mismo y proteja a su familia del flu

Mantener su salud general es más importante ahora que nunca. La COVID-19 no disminuye la importancia de protegerse del flu.



La vacuna contra la influenza (vacuna contra el flu) es la mejor manera de prevenir esta infección respiratoria común, pero grave. El virus del flu 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 el flu. Los miembros de EmblemHealth de 18 años o más pueden vacunarse en su farmacia local. Todos los niños de seis meses en adelante deben vacunarse contra el flu cada año. Si desea obtener más información, visite [emblemhealth.com/flu](https://www.emblemhealth.com/flu)

Fuente: CDC

## Definiciones: Visita virtual de Telehealth



Una visita virtual de Telehealth, o Telehealth abreviado, es como una visita al consultorio. Su médico está presente, pero usted charla con él desde su hogar, trabajo u otra ubicación mediante una llamada telefónica o un intercambio de video como Zoom desde su teléfono, tableta o computadora. Su médico puede evaluar los síntomas, hacer un diagnóstico, recomendar un tratamiento y enviar las recetas a su farmacia. Para obtener más información sobre los servicios de Telehealth con su médico de la red, consulte nuestras preguntas frecuentes sobre beneficios y atención en [emblemhealth.com/covid19](https://www.emblemhealth.com/covid19).

### 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 apelaciones externas (evaluación independiente 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 calidad.
- Su cobertura de farmacia.
- Cómo las nuevas tecnologías médicas pueden convertirse en un beneficio cubierto.

Para obtener más información, visite [emblemhealth.com/HealthMatters](https://www.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. Estos pueden cambiar todos los años. Nuestra red puede cambiar en cualquier momento. Recibirá un aviso cuando sea necesario.