



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 un crecimiento rápido y tumores cancerígenos. 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.
- Lunares, marcas de nacimiento, marcas de belleza o cualquier mancha marrón que cambie de color, textura, tamaño, o espesor.
- Manchas o llagas que siguen picando, doliendo, teniendo costra o postilla, erosión o sangrado.
- Llagas abiertas que no cicatrizan 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

Información sobre sus materiales para la inscripción abierta



Cada año, los miembros de Medicare tienen la oportunidad de revisar y cambiar su cobertura de plan de salud. Este año, el **Período de elección anual** se extiende desde el 15 de octubre hasta el 7 de diciembre de 2020. Algunos de los documentos que puede recibir son los siguientes:

- Un **Aviso anual de cambios** o ANOC. Este documento destaca los cambios en su cobertura del plan, el área de servicios o los costos y beneficios que entrarán en vigencia el siguiente mes de enero. Revise su Aviso anual de cambios para asegurarse de que conoce su cobertura para el siguiente año.
- Un Aviso importante sobre otros materiales a los que puede acceder en nuestro sitio web en **emblemhealth.com**. Estos materiales pueden incluir una **Evidencia de cobertura (EOC)**, **Directorios de proveedores y farmacias** y su **lista de medicamentos cubiertos**, también llamada **farmacopea**.

Beneficio de acupuntura

La acupuntura es una técnica en la que los proveedores estimulan puntos específicos del cuerpo, generalmente mediante la inserción de finas agujas a través de la piel.



Los planes Original Medicare y Medicare Advantage, entre ellos EmblemHealth, cubren hasta 20 visitas de acupuntura para dolor lumbar crónico por año. Se permite un máximo de 12 visitas en un periodo de 90 días. Se requiere aprobación del plan para visitas adicionales si el miembro muestra una mejoría.

Los miembros de la mayoría de los planes deberán pagar un copago de \$30 por visita. El copago es la cantidad en dólares establecida que paga por los servicios de salud cada vez que los usa. Los beneficiarios calificados de Medicare y los miembros que tienen Medicaid no deben pagar estos costos. Los proveedores no pueden facturar a los miembros el saldo; deben coordinar los beneficios con el programa de Medicaid del Estado de Nueva York.

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. Es posible que la vacuna del año pasado no lo proteja de los virus de este año. Llame a su médico y programe una cita para vacunarse contra el flu. Si la vacuna es el único motivo por el que realiza la visita, la misma es gratis. Los miembros de EmblemHealth de 18 años o más pueden ahorrar tiempo vacunándose contra el flu en su farmacia local. Si desea obtener más información, visite **emblemhealth.com/flu**.

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 apelaciones externas (revisión 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** o llámenos al número que se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación. También puede solicitar que le envíen por correo una copia de esta información en su idioma preferido.