



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.
- **Controle si tiene manchas o lunares de aspecto raro en el cuerpo.** Asegúrese de controlar 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 de forma 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 de 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 cambia de color, textura, tamaño o grosor.
- Manchas o llagas que continúan picando, doliendo, con costra o postilla, erosionan o sangran.
- Llagas abiertas que no cicatrizan en un plazo de tres semanas.

Mantener sana su piel es una parte importante de su cuidado personal. Asegúrese de hablar con su médico de cualquier cambio que note en la 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 corporales naturales, como la regulación de la temperatura y la digestión. Los varones deberían beber 100 onzas líquidas o cinco botellas de 20 onzas de agua al día. Las mujeres deberían beber 70 onzas líquidas o tres botellas y media de 20 onzas de agua al día. También debería ingerir alimentos ricos en agua, como frutas y vegetales, huevos y mariscos. Trucos sencillos como configurar un recordatorio en el teléfono para beber agua, o tener 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

Definiciones: Período de Inscripción Abierta

El período de inscripción abierta es el momento durante el cual usted puede inscribirse o cambiar sus elecciones en un plan de seguro de salud. También puede inscribirse si cambia de empleo, o si experimenta un evento que supone un cambio en su situación vital. ¡Asegúrese de marcar su calendario!

Un mercado oficial de beneficios de salud o un mercado de seguros de salud es un servicio disponible en cada estado que ayuda a los individuos, familias y pequeñas empresas a comprar e inscribirse en seguros médicos asequibles. El mercado oficial le ayuda a comparar sus opciones. Es posible que tenga que completar una solicitud del mercado oficial todos los años para comprobar si es elegible para ahorrar dinero al inscribirse en un plan de seguros médicos.

Considere 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 forman parte de la red EmblemHealth, **por tanto no tiene que preocuparse por los costos de fuera de la red.**

Haga una cita en acpny.com o llame al **646-680-4227**. Para ver una lista de los médicos y centros de su red, vaya a “Buscar un médico” en 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 y programe una cita para vacunarse contra el flu. 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 vacunarse contra el flu 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



Fuente: CDC

RECURSOS IMPORTANTES PARA MIEMBROS DE EMBLEMHEALTH

En EmblemHealth, tenemos el compromiso de apoyarle. 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 administración 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 de miembro. También puede solicitar que le envíen por correo una copia de esta información en su idioma preferido.