

Su salud es esencial

2025, Volumen 2





Sea su mejor promotor de salud

Lo sabemos: navegar por el sistema de atención médica puede ser complicado. No deje de usar los beneficios del seguro por miedo a no entender cómo funcionan. Si conoce sus beneficios, puede convertirse en su mayor promotor.

EmblemHealth desea que reciba la atención que necesita. A continuación, señalamos algunas cuestiones que pueden surgir al visitar a un/a médico/a. Sepa cómo aprovechar al máximo su plan.

1. Conozca la red: verifique si un médico o centro está **dentro de la red** antes de recibir atención, sobre todo si no tiene beneficios fuera de la red. Por ejemplo, si tiene que hacerse análisis de sangre en una cita con el/la médico/a, verifique que este/a envíe los análisis a un laboratorio que esté en la red de su plan.

2. Comprenda la diferencia entre la atención preventiva y la atención de diagnóstico: muchos

planes cubren la atención preventiva, **sin costo alguno**. Pero si menciona un nuevo problema de salud durante una visita de atención preventiva, esta puede convertirse en una visita para recibir atención de diagnóstico.

3. Explicación de beneficios: EmblemHealth le enviará un documento de Explicación de beneficios (Explanation of Benefits, EOB) que muestra cuánto le pagamos a su médico/a y cuánto se espera que pague usted por la visita. **Este documento no es una factura.** Compare la Explicación de beneficios con la factura que reciba de su médico. Si observa alguna diferencia, llame al consultorio del médico para evaluar la factura.

4. Conozca la terminología: entender todas las palabras que usamos puede ser difícil. Queremos asegurarnos de que comprenda la información relacionada con el plan. Las siguientes son algunas de las palabras que verá con más frecuencia:

Prima: es el monto que usted paga mensualmente por su seguro. Si obtiene su seguro de salud a través de su empleador, es posible que se deduzca de su salario. Algunos planes no tienen una prima.

Dentro de la red: cuando un médico u hospital está dentro de la red, significa que trabaja con su plan de seguro de salud. Según su plan, generalmente pagará menos por los servicios. Algunos planes tienen beneficios **fuera de la red**, lo que significa que puede visitar a cualquier médico, pero generalmente pagará más si no forma parte de la red de su plan.

Proveedor de atención primaria (PCP): el PCP es como un copiloto que le acompaña en su recorrido hacia una mejor salud. Es la primera persona a quien consultar por problemas de salud. Si no ha visitado a un PCP, el mejor momento para hacerlo es ahora, antes de enfermarse. Según la cobertura que tenga, una visita anual de atención preventiva puede estar cubierta como parte de su plan. En función del plan que tenga, es posible que deba visitar a un médico de la red.

Deducible: el monto que usted paga antes de que el plan comience a pagar. Este monto generalmente figura en su tarjeta de identificación de miembro del seguro. No todos los planes tienen un deducible.

Copago: es la tarifa fija que paga por ciertos servicios, como visitas al médico o medicamentos con receta. Este monto generalmente figura en su tarjeta de identificación de miembro y cambia según el tipo de servicio médico. Si visita a un médico antes de alcanzar su deducible, es posible que pague más que su copago. Una vez que alcance su deducible, pagará un copago. No todos los planes tienen copagos.

Coseguro: usted y su plan pueden compartir el costo de su atención. El porcentaje que paga se llama coseguro. No todos los planes tienen coseguro.

Gasto máximo de bolsillo (MOOP): es lo máximo que pagará por los servicios de atención médica cubiertos durante cualquier año. Después de ese monto, su plan paga toda la atención médica cubierta que reciba, siempre y cuando forme parte de la red de su plan. La mayoría de los planes tienen un gasto máximo de bolsillo.

Lista de medicamentos: es una lista de los medicamentos que cubre su plan, los que suelen clasificarse en **niveles** o niveles de pago.

Recuerde que una consulta al médico a tiempo puede evitar que un problema de salud menor se convierta en uno más grande. Con estas herramientas, sacará el máximo provecho de su próxima visita.

¿Tiene preguntas? El Servicio de Atención al Cliente de EmblemHealth con gusto le ayudará. Si tiene preguntas relacionadas con su plan, llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro. Le darán un número de referencia de la llamada por si tiene que volver a llamar.

Con el control de terapias con medicamentos puede aprovechar al máximo sus medicamentos

Tomar medicamentos es una parte habitual de la vida de muchos adultos. Si toma varios medicamentos, es fácil olvidarse de una dosis o no tomar sus medicamentos según lo recetado. Si toma varios medicamentos con receta o controla una afección crónica, estamos aquí para ayudarle. El Programa de Control de Terapia de Medicamentos (MTM, siglas en inglés) de EmblemHealth es un servicio gratuito para los miembros del plan EmblemHealth Medicare con cobertura de medicamentos con receta de la Parte D, que tienen ciertas afecciones y que toman ciertos medicamentos con receta cubiertos por Medicare Parte D. El MTM puede ayudar a mejorar su salud, reducir los efectos secundarios e incluso reducir el riesgo de visitas hospitalarias. Es una manera inteligente y proactiva de tomar el control de su atención.



Visite emblemhealth.com/mtm para obtener más información.

La detección temprana salva vidas: manténgase al día con los exámenes de salud para hombres

El cáncer de próstata es el segundo tipo de cáncer más frecuente en los hombres en los EE. UU., después del cáncer de piel. Según la American Cancer Society,* a 1 de cada 8 hombres, aproximadamente, se les diagnosticará cáncer de próstata durante su vida.

¿Cuál es la buena noticia? La detección temprana salva vidas. Los hombres mayores de 50 años, o de 40 para quienes tienen mayor riesgo, como los afroamericanos o aquellos con historia familiar, deben hablar con su médico para hacerse una prueba de sangre de antígeno prostático específico (PSA, siglas en inglés).

Otros exámenes de detección importantes son el de cáncer colorrectal (a partir de los 45 años) y los controles de rutina de presión arterial, colesterol y diabetes. Realizar actividad física, comer bien y no fumar puede reducir significativamente el riesgo de sufrir muchas afecciones crónicas.

Dedicar una hora para hacerse un examen hoy podría sumarle años a su vida. Hable con su médico para saber qué pruebas son las indicadas para usted y aliente a los hombres de su entorno a hacer lo mismo. Para ver más pautas de prevención, visite espanol.emblemhealth.com/live-well/prevention/adults.

*American Cancer Society. (30 de mayo de 2025). Key statistics for prostate cancer. cancer.org/cancer/types/prostate-cancer/about/key-statistics.html.

Es hora de hacer un cambio positivo: conozca a nuestro nuevo administrador de beneficios de farmacia, Prime Therapeutics™

En EmblemHealth, sabemos que obtener el medicamento que necesita es importante para su salud general. Por eso nos asociamos con Prime Therapeutics para ayudarle a obtener los medicamentos que necesita para sentirse mejor y vivir bien.* Prime Therapeutics se enorgullece de brindar servicio a 25 millones de miembros y le da acceso a atención a través de una amplia red de más de 60,000 farmacias participantes.** También obtiene la aplicación y el portal PrimeCentral para administrar todos sus medicamentos. Revise su correspondencia o correo electrónico antes del 1 de enero de 2026 para recibir la nueva tarjeta de identificación de miembro e información sobre este importante cambio y los servicios que tendrá disponibles. También recibirá comunicaciones sobre cualquier cambio que se haga en su plan o sus beneficios.

¡Estamos aquí para ayudarle!

Prime Therapeutics y EmblemHealth están dedicados a brindarle apoyo durante esta transición. Si tiene preguntas sobre el plan actual, llame al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

*Si bien algunos miembros no reciben cobertura de medicamentos con receta a través de EmblemHealth, hay ciertos medicamentos que pueden estar cubiertos por los planes médicos de EmblemHealth.

**Datos, Prime Therapeutics, al 18 de junio de 2025.

¡Le escuchamos! DentaQuest es nuestro nuevo socio dental

La meta de EmblemHealth es tomar decisiones que le ayuden a recibir la mejor atención. Esto incluye la atención dental. A partir del **1 de septiembre de 2025**, cambiamos nuestro socio dental Healthplex por DentaQuest. Nos complace brindarles a usted y a su familia acceso a la atención de dentistas de calidad en una amplia red, sin ningún cambio en los beneficios que recibe. DentaQuest cuenta con más de 3,600 dentistas en más de 20,000 ubicaciones**. A estas alturas, debería haber recibido una carta sobre la transición en la que se explica este cambio y una nueva tarjeta de identificación de miembro con información actualizada. Asegúrese de usar esta tarjeta de identificación cuando reciba atención. Para encontrar un dentista en nuestra red, visite emblemhealth.com/find-a-dentist. Estamos muy contentos con el valor y el acceso a la atención que este cambio ofrecerá a los miembros.

**DentaQuest, octubre de 2024



Prepárese para las fiestas de fin de año: programe una vacuna hoy mismo

Ya falta poco para las fiestas y eso implica más reuniones con familiares y amigos en entornos cerrados. Este invierno, protéjase y proteja a sus seres queridos recibiendo las vacunas estacionales contra virus como la gripe y el COVID-19. Las personas que esperan un hijo o que han tenido uno recientemente, los niños, los mayores de 65 años o las personas con afecciones crónicas como el asma tienen un mayor riesgo de sufrir complicaciones por la gripe.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, siglas en inglés), la temporada de gripe de 2024-2025 afectó a más de 47 millones de estadounidenses.* Tenga en cuenta que las cepas de los virus cambian de un año a otro, por lo que necesitará las vacunas de este año para combatir las cepas de la gripe y el COVID-19 de esta temporada. Para ver pautas de inmunización, visite espanol.emblemhealth.com/live-well/prevention.

¿Necesita una cita para recibir la vacuna contra la gripe? Visite AdvantageCare Physicians hoy mismo.

Como miembro de EmblemHealth, tiene acceso a la atención de profesionales de atención médica dentro de la red en **AdvantageCare Physicians** (ACPNY). ACPNY es una red de consultorios de atención primaria y especializada con más de 30 consultorios en los cinco distritos de la ciudad de Nueva York y en Long Island. Encuentre una ubicación de ACPNY cerca de usted y programe** hoy mismo una cita en espanol.acpny.com/find-a-provider para recibir la vacuna contra la gripe.

*Weekly U.S. influenza surveillance report: Key updates for week 18, ending May 3, 2025. (6 de junio de 2025). FluView. cdc.gov/fluview/surveillance/2025-week-18.html.

**Algunos miembros deben elegir un proveedor de atención primaria (PCP) de ACPNY antes de programar una cita. ACPNY forma parte de EmblemHealth.

Mamografías: Detección temprana del cáncer de mama

Una imagen radiográfica del tejido mamario, también conocida como mamografía, es la prueba estándar para detectar de forma temprana el cáncer de mama o de seno. El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU.* sugiere que las mujeres de 40 a 74 años se hagan mamografías anualmente o cada dos años si presentan un riesgo promedio, según su edad.

Realizarse autoexámenes de mama regulares entre las pruebas es importante, ya que puede sentir cambios, como bultos nuevos. Si tiene historia familiar de cáncer de mama, hable con su médico acerca de realizar los exámenes de detección con más frecuencia u otras pruebas.

Aunque su última mamografía haya sido normal, o no tenga historia familiar de cáncer de mama, es importante seguir haciéndose estos exámenes de

detección. Las mamografías frecuentes aumentan las posibilidades de identificar un bulto de forma temprana, cuando este es más tratable y los tratamientos, como la radiación, la terapia hormonal y la cirugía, son más eficaces. El Instituto Nacional del Cáncer** señaló que más del 91 % de las mujeres con cáncer de mama viven cinco años o más después del diagnóstico.

Los hombres también pueden contraer cáncer de mama, aunque es menos frecuente. Asegúrese de hablar con su médico y establecer un plan de detección adecuado para usted. Para ver más pautas de prevención, visite espanol.emblemhealth.com/live-well/prevention/adults.



*United States Preventive Services Taskforce. (30 de abril de 2024). Breast cancer: Screening. uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/breast-cancer-screening

**National Cancer Institute. (Sin fecha). Cancer of the breast (Female) - Cancer Stat facts. SEER: Surveillance, Epidemiology, and End Results Program. Consultado el 4 de septiembre de 2025, en seer.cancer.gov/statfacts/html/breast.html.

Consulte fácilmente la información de su plan de salud con myEmblemHealth

EmblemHealth se compromete a ayudarle a mantenerse saludable. Y ahora, puede aprovechar al máximo su plan de seguro de salud en nuestro portal para miembros, **myEmblemHealth**. Inicie sesión o regístrese en **my.emblemhealth.com**.

Una vez que haya iniciado sesión en su cuenta, podrá hacer lo siguiente:

- buscar al instante hospitales y médicos de la red que se adapten a sus necesidades;
- seleccionar un proveedor de atención primaria (PCP);
- consultar sus reclamaciones, copagos, deducibles y más;
- descargar una tarjeta de identificación de miembro virtual.

Recibir comunicaciones electrónicas

Opte por comunicaciones electrónicas para consultar sus documentos y materiales del plan del seguro tan pronto como estén disponibles. Las nuevas comunicaciones se le notificarán por correo electrónico o mensaje de texto según sus preferencias. Haga clic en “My Profile” (Mi perfil) y seleccione “Go Paperless” (Recibir comunicaciones electrónicas) en “Communication Preferences” (Preferencias de comunicación).

Su salud, su recompensa

Nuestro Programa de recompensas para miembros de EmblemHealth le brinda oportunidades de obtener recompensas por cuidar su salud. Para recibir recompensas por un servicio elegible, debe registrarse en el programa, completar el servicio de salud y enviar la documentación requerida **para que la recibamos a más tardar el 31 de diciembre de 2025**.

Si necesita una tarjeta de recompensas de reemplazo o tiene preguntas sobre las recompensas, llame a EmblemHealth Medicare Connect Concierge al **877-344-7364** (TTY: **711**). Del 1 de octubre al 31 de marzo, estamos disponibles de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana. Del 1 de abril al 30 de septiembre, estamos disponibles de 8 a.m. a 8 p.m., de lunes a sábado.

Para ver todas las formas en que puede ganar recompensas, visite **espanol.emblemhealth.com/medicarerewards**.

Revierta la diabetes tipo 2 con Twin Health

El control de la diabetes puede ser difícil. Nuestro socio, Twin Health, lo hace más fácil mediante el desarrollo de un plan personalizado que favorezca su metabolismo. El equipo de atención de Twin Health trabaja con los miembros elegibles y su equipo de atención primaria para ayudarles a normalizar el azúcar en la sangre, reducir y eliminar los medicamentos, dormir mejor y perder peso, todo sin costo alguno para usted.

Si es elegible para el programa, recibirá dispositivos inteligentes que se conectan a la aplicación de Digital Twin™. Con un seguimiento de su actividad, sueño, valores de glucosa y comidas, obtendrá información en tiempo real sobre cómo los alimentos que come afectan sus niveles de azúcar en la sangre y energía. Luego, su equipo de cuidado de la salud desarrollará un plan único con lo siguiente:

- ideas de alimentos que le hacen sentir bien;
- sugerencias personalizadas de movimiento y actividad;
- aliento para establecer rutinas constantes.

Comience su plan personalizado hoy mismo. Comience con Twin Health visitando **start.twinhealth.com/EmblemHealthNov2025** para determinar la elegibilidad.*



*El programa Twin Health está disponible solo para los miembros que, según lo identificado por EmblemHealth, tienen diabetes tipo 2 no controlada. La elegibilidad clínica se verifica a través de una evaluación de su perfil de salud y análisis de sangre. Twin Health está dirigido a miembros mayores de 18 años que tienen diabetes tipo 2, un valor de A1C ≥5.7% y un teléfono inteligente. Los miembros con un valor de A1C de 5.7 a 6.4 deben tomar medicamentos para reducir la glucemia que no sean metformina. La participación en el programa es voluntaria.



Sus derechos de privacidad

SUS DERECHOS DE PRIVACIDAD: EmblemHealth se compromete a garantizar que se mantenga la privacidad y seguridad de su información de salud. Nuestro Aviso de confidencialidad clínica explica cómo utilizamos la información sobre usted y cuándo podemos compartirla con otras personas.

A partir del 1 de noviembre de 2025, agregamos el siguiente contenido a nuestro Aviso de confidencialidad clínica:

Podemos quitar la identificación de su información: esto significa que, antes de compartir sus datos, eliminamos información específica que puede identificarle. Podemos usar o divulgar esos datos a terceros para cualquier propósito, sin su autorización o consentimiento. Por ejemplo, podemos compartir información sin identificación con determinadas partes para estudios de investigación, el desarrollo de tecnologías avanzadas y actividades de mejora de operaciones de atención médica.

Podemos participar en uno o más intercambios de información de salud (HIE, siglas en inglés): esto nos permite trabajar con médicos, entidades de atención médica y aseguradoras que participan en dicho intercambio para compartir su información con fines de tratamiento, pago y otros fines permitidos por la ley. Usted puede optar por no participar en el HIE, comunicándose con el Servicio de Atención al Cliente al número que figura en su tarjeta de identificación de miembro.

Información sobre trastornos por consumo de sustancias: en el caso de información protegida por las regulaciones federales que rigen los registros de trastornos por consumo de sustancias según el Título 42 del Código de Regulaciones Federales (CFR, siglas en inglés), Parte 2 (“Registros de la Parte 2”), pediremos su consentimiento por escrito para usar y divulgar dichos registros, a menos que se nos permita usarlos y divulgarlos sin dicho consentimiento. No divulgaremos ningún Registro de la Parte 2 para su uso en procedimientos civiles, administrativos, penales o legislativos en su contra, a menos que usted dé su consentimiento específico por escrito (separado de cualquier otro consentimiento) o un tribunal emita la orden correspondiente.

Sabemos que es mucha información. Nos tomamos en serio su privacidad. Para ver el texto completo de nuestra política de privacidad, visite **emblemhealth.com/privacy** o llame al número que figura en su tarjeta de identificación de miembro.

Su salud es esencial 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. 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.



Presort
Standard Mail
U.S. Postage
PAID
EmblemHealth

[DEPTCD] [JETPAC]
[FIRSTNAME] [LASTNAME]
[ADDRESS1]
[ADDRESS2]
[CITY], [STATE] [ZIPCODE]



No se encierre: haga actividad durante este invierno con Neighborhood Care

En invierno, puede ser difícil salir afuera y hacer ejercicio. A medida que se acercan los días más fríos, no se acurruque en el sofá esperando que llegue la primavera. Haga actividad física con EmblemHealth Neighborhood Care. Puede visitar una ubicación cercana o tomar clases virtuales desde su hogar.*

Con 15 ubicaciones en Brooklyn, Manhattan, Staten Island, Queens y el Bronx, tienen una variedad de clases de acondicionamiento físico para todos los niveles, como Zumba®, taichí, Pilates, defensa personal y más. El yoga y la meditación promueven una mejor salud física y mental.



Únase a una clase hoy mismo para ayudar a relajarse, reducir el estrés y promover la salud emocional. ¡Hasta podría hacer nuevos amigos! Para obtener más información, visite **emblemhealth.com/vecino**.

*Los eventos están sujetos a cambios. Todos los eventos son gratuitos y están abiertos al público, a menos que se indique lo contrario en la descripción del evento. Se requiere registro.