EmblemHealth

Su salud es esencial

2026, Volumen 2





¿Le está afectando una enfermedad misteriosa? Sepa dónde ir para recibir atención

La temporada de resfrío y gripe puede provocar tos, dolor de garganta, congestión nasal, fiebre y dolor corporal. La mayoría de las enfermedades leves mejoran con descanso, ingesta de líquidos y medicamentos de venta libre. Pero a veces, es posible que necesite más atención médica. Saber adónde ir puede ayudarle a obtener la atención adecuada cuando lo necesite.

Comience con su médico de atención primaria (PCP).

Su PCP conoce su historial de salud y puede ayudarle a decidir qué hacer a continuación. Llame a su PCP si los síntomas empeoran, no mejoran o si tiene preguntas sobre el tratamiento. Si tiene más probabilidades de enfermarse gravemente de gripe o el COVID-19 debido a su edad o a su estado de salud, comuníquese con su médico de forma temprana. Algunos tratamientos funcionan mejor cuando se inician poco después de la aparición de los síntomas.

Pruebe la atención virtual.

Si no puede acudir al consultorio de su médico, la atención virtual puede ser una opción. Muchos planes de EmblemHealth incluyen acceso a la atención a través de Teladoc® para consultas que no son de emergencia. Puede hablar con un médico las 24 horas del día, los siete días de la semana. Su médico habitual también puede ofrecer visitas virtuales. Consulte los beneficios de su plan para ver qué está cubierto.

Reciba atención de urgencia cuando necesite atención pronto.

La atención de urgencia puede ayudar con lesiones y enfermedades que necesitan atención rápidamente, pero no son emergencias. También puede ser una buena opción cuando el consultorio de su médico está cerrado, los fines de semana o los feriados.

¿No sabe por dónde comenzar?

Inicie sesión en su cuenta en **my.emblemhealth.com** o con la aplicación móvil para buscar un médico o centro de atención de urgencia dentro de la red. ¿Necesita atención sobre la marcha? Visite **espanol.emblemhealth.com/app** para comenzar.

¡No espere si se trata de una emergencia!

Vaya a la sala de emergencias más cercana o llame al 911 si tiene:

- Dificultad para respirar.
- Dolor intenso o presión en el pecho.
- Confusión o dificultad para despertarse.
- Una convulsión.
- Debilidad grave.
- Signos de deshidratación grave.

Los signos de advertencia en los niños pueden incluir dificultad para respirar, labios o cara azules, irritabilidad inusual o dificultad para despertarse.

Su salud es esencial para nosotros. Siempre puede llamar al número de Servicio de Atención al Cliente en su tarjeta de identificación del miembro para obtener ayuda para recibir atención.

Su control de salud de otoño

Unos simples pasos pueden ayudarle a mantenerse saludable durante la temporada de resfríos y gripe.

Revise sus vacunas.

Asegúrese de estar al día con las vacunas contra el COVID-19 y la gripe. Según su edad y su estado de salud, es posible que también necesite una vacuna contra el VRS o la pulmonía. Pregúntele a su médico o farmacéutico cómo mantenerse al día con las vacunas.

Mantenga hábitos saludables:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Cúbrase la boca al toser y estornudar.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Limpie las superficies que se tocan con frecuencia.
- Mejore el flujo de aire en interiores cuando sea posible.
- Quédese en casa cuando esté enfermo/a.
- Duerma lo suficiente, beba mucho líquido y coma bien.



Tomar medidas ahora puede ayudarles a usted y a su familia a mantenerse más saludables durante las fiestas y el año nuevo.

¡Lleve la nueva aplicación myEmblemHealth dondequiera que vaya!

La nueva aplicación myEmblemHealth se adapta a sus necesidades y se asegura de que tenga las herramientas y el apoyo que necesita para tomar decisiones con confianza sobre su salud, en cualquier momento y lugar.*



Con la nueva aplicación, obtiene:

- Un cuestionario interactivo de salud que personaliza su camino de bienestar para adaptarse a sus objetivos y necesidades de salud particulares.
- Acceso fácil y al instante a su tarjeta digital de identificación del miembro.
- Todos sus elementos esenciales, organizados para que pueda consultar sus beneficios, reclamaciones y facturas en un solo lugar.
- Orientación sencilla e inteligente de Eva, la asistente virtual de EmblemHealth, sobre preguntas de salud y programas incluidos en su plan.**
- Conexión directa al portal para miembros PrimeCentral™. Puede buscar medicamentos y farmacias, consultar su cobertura, verificar precios, transferir recetas y consultar los detalles de autorizaciones previas.

Obtenga más información en **espanol.emblemhealth.com/app** o escanee el código QR para descargar la aplicación. Disponible para Android e iOS con las últimas funciones y mejoras.

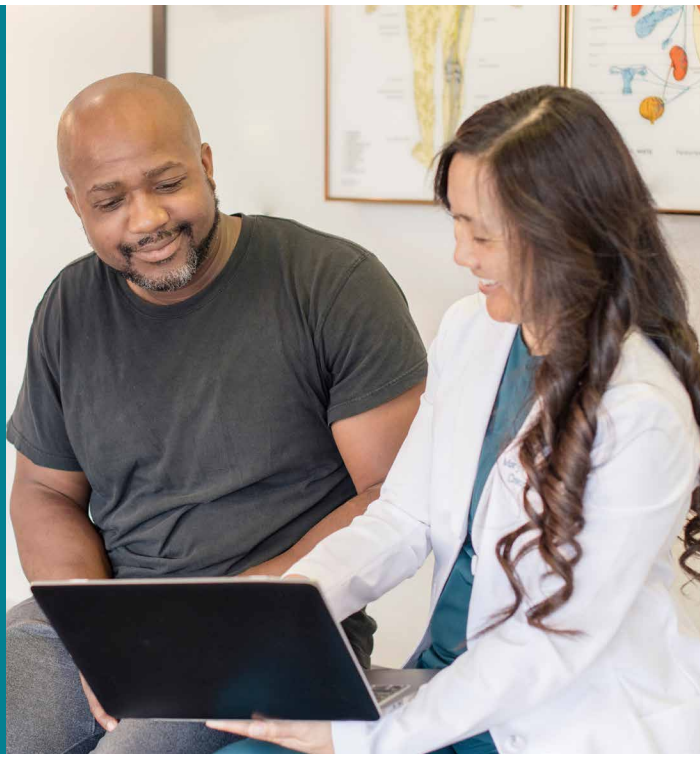
*La aplicación está disponible para los/as miembros elegibles. Las funciones pueden variar según su plan de salud.
**Eva es solo para fines de recursos. La misma no sustituye el consejo médico, diagnóstico o el tratamiento de un profesional médico.

Encuentre atención conveniente en su vecindario con AdvantageCare Physicians

Con más de 30 ubicaciones en los cinco distritos de la ciudad de Nueva York y Long Island, AdvantageCare Physicians (ACPNY)* ofrece acceso conveniente a atención primaria y especializada. Los médicos y profesionales de atención médica de ACPNY están siempre dentro de la red de todos los planes de EmblemHealth. Esto significa que usted y su familia tienen acceso a la atención de médicos de confianza y equipos de atención coordinada para apoyar su salud.

¡Programe su cita hoy mismo! Busque un médico o un consultorio médico cerca de su domicilio en **espanol.acpny.com/find-a-provider**.

*AdvantageCare Physicians (ACPNY) es una empresa de EmblemHealth.



Programe una mamografía hoy mismo:

Detectar el cáncer de mama de forma temprana puede salvarle la vida.



La mayoría de los tipos de cáncer de mama se detectan en mujeres de 50 años o más*, pero también afectan a mujeres y hombres más jóvenes. Según la Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society, ACS), las tasas de mortalidad por cáncer de mama han disminuido. Si se detecta temprano, la tasa de supervivencia relativa a 5 años es superior al **99%**.**

Conozca las pautas de la ACS:***

- **Las mujeres de entre 40 y 44 años** tienen la opción de comenzar el examen de detección con una mamografía cada año.
- **Las mujeres de entre 45 y 54 años** deben realizarse mamografías cada año.
- **Las mujeres mayores de 55 años** pueden realizarse una mamografía cada dos años o continuar con las mamografías anuales. Los exámenes de detección deben continuar mientras tenga buena salud y se espere que viva al menos 10 años más.



Si pertenece a los grupos de edad recomendados o tiene una historia familiar, hable con su médico sobre el examen de detección. Puede usar la herramienta "Find Care" (Buscar atención) iniciando sesión en su cuenta en **my.emblemhealth.com** o a través de la aplicación móvil. La herramienta la ayudará a encontrar un centro de radiología dentro de la red donde pueda programar una mamografía de atención preventiva. La cobertura varía según el plan. Revise sus beneficios para obtener más detalles.

*cdc.gov/nccdphp/priorities/breast-cancer.html
**nationalbreastcancer.org/breast-cancer-facts/
***cancer.org/health-care-professionals/american-cancer-society-prevention-early-detection-guidelines/breast-cancer-screening-guidelines.html

Elektra Health puede ayudar durante la menopausia

EmblemHealth quiere asegurarse de que no se sienta sola en su experiencia con la menopausia. Por eso trabajamos con Elektra Health para brindarles a nuestras miembros la atención y el apoyo que necesitan desde la perimenopausia (antes) hasta la posmenopausia (después).

Durante la menopausia, las hormonas de la mujer fluctúan y, con el tiempo, disminuyen, lo que puede causar una variedad de síntomas físicos y emocionales. Esto generalmente sucede entre los 45 y los 55 años. Puede ser un momento confuso y es posible que no sepa qué esperar. Elektra puede ayudarla.

Elektra le ofrece:

- Visitas y seguimientos por video con un profesional médico especialista en la menopausia, certificado por la junta.
- Apoyo personalizado de un asesor de menopausia de Elektra para la salud y el bienestar a largo plazo.
- Acceso ilimitado a la comunidad privada en línea de Elektra con artículos, videos y eventos educativos.
- Un plan de atención personalizado con análisis de laboratorio y recetas, si es necesario.*

Reserve una visita en línea en **emblemhealth.com/elektra**. Puede obtener más información sobre nuestros programas de salud de la mujer visitando **espanol.emblemhealth.com/womens-health**.

*Es posible que se aplique una participación en los costos normal para los servicios clínicos.



La temporada de fiestas puede ser difícil. La ayuda está aquí.

La temporada festiva trae alegría a muchas personas, pero para otras, puede causar depresión, ansiedad y soledad. Si tiene estos sentimientos, no está solo/a. Una encuesta de 2025 realizada por la Asociación Americana de Psicología reveló que 1 de cada 5 adultos estadounidenses tenía salud mental negativa debido a la temporada navideña.* La dinámica familiar, las finanzas, las obligaciones sociales y la compra de regalos pueden empeorar la ansiedad. Es posible que note que estos sentimientos se intensifican durante una celebración después de que un ser querido ha fallecido.

Es tentador distraerse con malos hábitos o abuso de sustancias bebiendo en exceso, consumiendo drogas o comiendo en abundancia. Sin embargo, estas conductas pueden dañar su salud física a largo plazo. En cambio, pruebe uno de estos consejos para que su salud mental esté mejor este invierno.

- **Establezca límites.** Si una obligación genera más estrés que alegría, ofrezca otra opción, como una visita más corta a la familia o no intercambiar regalos.
- **Pase tiempo al aire libre.** El aire fresco calma el cuerpo. Planifique un viaje a un parque del vecindario para una celebración festiva o un espectáculo de luces.
- **Comuníquese.** Invite a un amigo o vecino a tomar té u hornear galletas. En lugar de enviar mensajes de texto, hable con un amigo por teléfono.
- **Ofrézcase como voluntario/a.** Ayudar a otros puede mejorar su sentido de comunidad y reducir el sentimiento de soledad.

¿Necesita hablar con alguien?

Obtenga apoyo llamando a nuestra Línea de Conserjería de Salud Mental (Mental Health Concierge) confidencial y dedicada al **646-447-9417** (TTY: **711**) de 9 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes. Programaremos una cita con un profesional de la salud mental local en un plazo de cinco días hábiles. Para obtener más información, visite **espanol.emblemhealth.com/talktosomeone**.

*psychiatry.org/news-room/news-releases/americans-more-anxious-about-the-holidays

Su diccionario de atención médica



El mundo del seguro de salud a veces puede ser confuso. En EmblemHealth, queremos asegurarnos de que comprenda las palabras de uso común para tomar decisiones informadas sobre su atención.

- **Médico de atención primaria (PCP):** Su médico principal, profesional de enfermería practicante o asistente médico para necesidades de salud diarias, chequeos de rutina y atención que no sea de emergencia.
- **Citas de atención preventiva:** Servicios de atención médica de rutina, como visitas anuales, vacunas, exámenes de detección y pruebas. Estos servicios pueden prevenir enfermedades o detectar afecciones antes de que se vuelvan graves.
- **Especialista:** Un médico que es experto en afecciones o partes del cuerpo, como un cardiólogo (corazón), un ortopedista (músculos y huesos) o un endocrinólogo (diabetes y problemas tiroideos).
- **Autorización previa:** Algunos servicios o medicamentos deben aprobarse antes de que su plan pueda cubrirlos.
- **Referido:** Para algunos planes, es posible que deba consultar a su PCP para obtener la aprobación para consultar a un especialista. Esto puede ayudar a sus médicos a compartir sus notas de salud y planes de tratamiento.
- **Directorios de proveedores y farmacias:** Estas son listas de médicos, hospitales y farmacias participantes. Puede encontrar estas listas en nuestro sitio web en **emblemhealth.com/findcare** o iniciando sesión en su portal para miembros. Asegúrese de que los proveedores que consulte estén en nuestra red.
- **Formulario de medicamentos (lista de medicamentos):** Muestra los medicamentos con receta cubiertos y cualquier cambio que pueda afectar sus medicamentos.
- **Dentro de la red:** Los médicos de la red firman contratos con nosotros para aceptar su seguro por una tarifa acordada (también pueden llamarse proveedores participantes). Pagará menos si consulta a médicos de la red.
- **Fuera de la red:** Un médico o un centro que no tiene contrato con su plan de seguro de salud. Algunos planes no ofrecen cobertura fuera de la red.
- **Evento de vida que califica:** Un cambio importante en la vida, como el matrimonio, tener un hijo o mudarse, que le permite inscribirse o cambiar su plan de seguro de salud fuera del período de inscripción abierta anual.
- **Deducible:** El monto que usted paga antes de que el plan comience a pagar. Esta cantidad generalmente figura en su tarjeta de identificación de miembro del seguro. No todos los planes tienen un deducible.

Si tiene dudas, puede llamar al número que figura en su tarjeta de identificación del miembro. Un/a representante del Servicio de Atención al Cliente estará encantado/a de ayudarle.

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. Los beneficios pueden cambiar cada año, y nuestra red puede cambiar en cualquier momento. Recibirá el aviso requerido de los impactos en sus beneficios o cobertura.

55 Water Street, New York, NY 10041-8190

EmblemHealth

Presort
Standard Mail
U.S. Postage
PAID
Emblem Health

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

Please Recycle This Magazine

Socialice y manténgase en movimiento: Visite Neighborhood Care

Durante los meses más fríos, puede ser más difícil mantenerse saludable, socializar o incluso salir de casa. Visite EmblemHealth Neighborhood Care y aproveche las clases y los eventos gratuitos* para ayudar a mejorar su bienestar y salud general. Lo/a mantendremos ocupado/a hasta la primavera.



EmblemHealth Neighborhood Care también ofrece servicio de atención al cliente en persona y recursos para cuidar su salud. Con 15 ubicaciones en Brooklyn, Manhattan, Staten Island, Queens y El Bronx, hay una variedad de eventos para usted este invierno, que incluyen:

- Clases de acondicionamiento físico para ayudarle a mantenerse activo/a.
- Clases de yoga y meditación para mejorar su salud mental.
- Mercados de agricultores (farmers markets) con productos saludables y asequibles a la venta.
- Almuerzos sociales donde puede comer comidas saludables y conocer a miembros de su comunidad.

Únase a una clase o evento hoy mismo para mantenerse activo/a, reducir el estrés y comer saludablemente. ¡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. Sin obligación de inscribirse.

JP72518_COMM-SP 9/26