

# LA SALUD QUE USTED MERECE

2021, Volumen 1



## Reflexionando sobre un año de hacer pausa

Hace un año, el COVID-19 cambió nuestras vidas. El 2020, lidiamos con el trabajo desde casa, el estrés financiero, la escuela virtual y el aislamiento. Nuestra mente pasó el último año en un estado de preocupación, lleno de incertidumbre.

Ahora, por un momento, despeje su mente de todo. Asumiendo que sus necesidades más básicas están atendidas, los estudios demostraron que hacer una pausa resulta crucial para la felicidad. *The Science of Well-Being* (La ciencia del bienestar), un curso en Yale dedicado a la psicología de ser feliz, está incluso disponible de forma gratuita en [coursera.org](https://www.coursera.org). La conclusión más grande: nuestra conducta, no nuestras circunstancias, tiene el papel más importante en nuestra felicidad.

### **A continuación verá algunas formas comprobadas para aumentar la felicidad:**

**Mantenga un diario de gratitud.** Escriba cada día aquello por lo que siente agradecimiento, sea grande o pequeño. Tómese un momento para pensar en cada cosa mientras da las gracias. ¿Aprendió lecciones importantes que puede aplicar al futuro? Quizás Zoom le permitió sentirse más conectado con parientes lejanos. ¿Dedicó más tiempo a ayudar a las personas necesitadas?

**Manténgase físicamente activo.** Mover su cuerpo impulsa su estado de ánimo. Tómese tiempo para hacer ejercicio, especialmente ahora. Una simple sesión de caminata, correr o bailar puede cambiar su día.

**Medite.** No importa si sus pensamientos giran en espiral mientras intenta calmar su mente. Reconózcalos, luego reenfóquese en su respiración. Las investigaciones han demostrado que meditar tan solo 10 minutos al día puede aumentar la felicidad.



## Manténgase saludable con Neighborhood Care

EmblemHealth Neighborhood Care proporciona atención al cliente en persona y virtual, acceso a recursos, y programación para ayudar a que toda la comunidad aprenda conductas saludables. Ofrecemos una gama de programas y clases virtuales sin costo, desde yoga en silla hasta control de la diabetes, adaptados a las necesidades únicas de nuestras comunidades circundantes. Nuestros instructores le ayudarán a mantener su trayecto de salud y bienestar.

Obtenga más información y vea una lista completa de los eventos en [emblemhealth.com/neighborhood](https://emblemhealth.com/neighborhood).

## Descargar Future Steps

Ya sea que esté planeando una familia o ya esté embarazada, contar con la atención y el apoyo adecuados ayuda a garantizar un embarazo seguro y saludable. Por eso ofrecemos Future Steps\*, **una aplicación de telesalud para el embarazo**, para miembros elegibles de Medicaid y HARP (de 15 a 45 años) sin costo adicional. Future Steps es un gran recurso para ayudarla a controlar su salud y la de su bebé. Siéntase apoyada durante su viaje por el embarazo en cualquier momento y en cualquier lugar utilizando un teléfono inteligente, tableta o computadora.

Con Future Steps, puede crear un equipo de enfermeras y administradores de atención que la apoyarán y cuidarán a lo largo de su trayecto. También puede unirse a una próspera comunidad de futuras mamás; haga un seguimiento de su salud conectándose a aplicaciones como Apple Health y Google Fit, y más.

Obtenga más información sobre Future Steps y cómo acceder a la aplicación en **[emblemhealth.com/futuresteps](http://emblemhealth.com/futuresteps)**.

*\*Future Steps sirve solo a efectos de recurso. La misma no sustituye el consejo médico, diagnóstico o el tratamiento de un profesional médico.*



## Vacunas y pruebas para el COVID-19

Para averiguar si usted está dentro de una categoría de personas elegibles para recibir una vacuna, visite los sitios web de la vacuna para el COVID-19 de su ciudad o estado para obtener información: Usted pagará **\$0 de su bolsillo** por ambas dosis de la vacuna. En algunos casos, el gobierno puede cubrir el costo. Visite **[cdc.gov](http://cdc.gov)** para obtener información confiable sobre la seguridad, las dosis y más sobre las vacunas.

Si está experimentando síntomas o estuvo expuesto al COVID-19, las pruebas para diagnosticar el COVID-19 están cubiertas cuando las solicita un médico, enfermero o farmacéutico. Si desea obtener más información, visite **[emblemhealth.com/covid19](http://emblemhealth.com/covid19)**.

## 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. Este documento importante también le informa sobre sus derechos con respecto a su información de salud y de qué manera los puede ejercer. Para obtener una copia, visite **[emblemhealth.com/privacy](http://emblemhealth.com/privacy)** o llame al Servicio de Atención al Cliente al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

### 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 apelación externa.
- Sus derechos y responsabilidades como miembro (lo que esperamos de usted y lo que puede esperar de nosotros).
- Cómo encontrar un médico u hospital.
- Cómo obtener un directorio de proveedores.
- Cómo obtener información verbal y escrita en su idioma preferido y usando la línea TTY/TDD.
- 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](http://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.

*La salud que usted merece* 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. Siempre debe confirmar que su proveedor está dentro de la red antes de programar una cita.