

# HEALTH MATTERS

2019, Volumen 2



## Cómo afecta el estrés su salud

Todos sentimos estrés a diferentes edades, durante las distintas temporadas de nuestras vidas. Pero, ¿sabemos lo que el estrés le está haciendo a nuestra salud?

Aunque usted no lo crea, a veces el estrés puede hacerle bien. De hecho, el estrés es una reacción natural. Cuando se siente estresado, se están enviando señales a sus hormonas para ayudar a acelerar sus frecuencias cardíaca y respiratoria. Incluso antes de que la mente entre en juego, el cuerpo se está preparando para manejar la situación que está por venir. Usted puede encontrar que el estrés aparece cuando más lo necesita.

Por otro lado, cuando el estrés se queda durante mucho tiempo, puede volverse poco saludable. Con el tiempo, este hábito poco saludable puede tener un efecto más grave en nuestra salud. En algunos casos, la sudoración en las palmas y las mariposas pueden transformarse rápidamente en insomnio, ansiedad o depresión.

Ser consciente de nuestros factores estresantes y desarrollar técnicas de afrontamiento para manejarlos lleva tiempo y práctica. Pequeños cambios en la dieta y rutinas de actividad física pueden hacer una gran diferencia. Tomarnos tiempo para nosotros y para otras personas puede darnos una perspectiva importante de lo que realmente importa. Como su compañía de seguros de salud, queremos darle consejos saludables para manejar el estrés para que pueda hacer que su salud sea una prioridad.

### ¡Definiciones!

Un **Período de Elección Anual (AEP)** es el período, una vez al año, en el que puede inscribirse en un plan de seguro de salud para el año siguiente. Para la mayoría de los miembros de Medicare, puede mantener su plan actual, elegir un nuevo plan o cancelar su inscripción en un plan durante este período. **El AEP está abierto del 15 de octubre al 7 de diciembre.**

### Hacer de la salud un hábito

EmblemHealth quiere ayudarlo a mantenerse sano durante todo el año. Crear hábitos saludables no tiene que ser difícil.

Estos son algunos consejos para ayudarlo a alcanzar sus objetivos de salud.

- 1. Crear recordatorios visuales que lo ayuden a adquirir un comportamiento saludable.** Crear una notificación en el teléfono o preparar la ropa para la actividad física la noche anterior.
- 2. Tome acciones, pero empiece de a poco.** ¿Es su objetivo comenzar a comer sano en el almuerzo? Comience por empacar un pequeño tentempié todos los días, como una fruta.
- 3. Bríndese a usted mismo una recompensa inmediata: una que pueda sentir.** Por ejemplo, tómese un minuto para reconocer qué cantidad de energía tiene después de realizar actividad física. Esto lo mantendrá en su camino durante aún más tiempo.

## Protéjase usted mismo y proteja a su familia de la gripe



La vacuna contra la influenza (vacuna contra la gripe) 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 la gripe. 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 la gripe en su farmacia local. Si desea obtener más información, visite [emblemhealth.com/flu](http://emblemhealth.com/flu).

También hable con su médico acerca de las vacunas contra la **pulmonía** y el **herpes zóster**. La **pulmonía** es una infección bacteriana que puede causar muchas enfermedades. Si tiene más de 65 años, corre mayor riesgo. El **herpes zóster** es una erupción dolorosa que se desarrolla en la cara o el cuerpo. Si tuvo varicela, puede contraer herpes zóster y su riesgo aumenta con la edad.

Fuente: CDC

### ¿Necesita un médico de atención primaria?

#### Pruebe los médicos de AdvantageCare Physicians\*.

EmblemHealth ha formado un equipo con AdvantageCare Physicians (ACPNY) para brindarle una atención de calidad mediante médicos y proveedores que llegan a **conocerlo por completo**.

ACPNY ofrece citas en el mismo día o al día siguiente, y cuando necesita un referido en la red EmblemHealth, puede irse de la visita en el consultorio de ACPNY con un referido aprobado en la mano. Cada referido se publicará en su portal para pacientes **myACPNY** y en su portal para miembros **myEmblemHealth**. Su especialista ya tendrá su referido aprobado cuando usted llegue a la cita.

### ¿Listo para concertar una cita?

**AdvantageCare Physicians:**

**646-680-4227** o visite [acpny.com](http://acpny.com)

**BronxDocs: 646-680-5200** o visite [bronxdocs.com](http://bronxdocs.com)

\*AdvantageCare Physicians es parte de la familia de compañías de EmblemHealth. Para ver una lista completa de los médicos y centros de su red, vaya a "Find a Doctor" (Buscar un médico) en [emblemhealth.com](http://emblemhealth.com).

**AdvantageCare**  
PHYSICIANS



## ¿Qué son las estatinas?

Las estatinas son medicamentos que pueden reducir el riesgo de un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular al reducir su colesterol y mejorar la forma en que la sangre fluye por el cuerpo. Los medicamentos con estatinas comúnmente recetados incluyen **atorvastatina**, **lovastatina**, **pravastatina**, **rosuvastatina** y **simvastatina**.

Pregúntele a su médico sobre su riesgo de enfermedad del corazón: el uso de estatina puede ser adecuado para usted. Siempre tome estatinas de acuerdo con las instrucciones de su médico y comuníquese de **inmediato** si experimenta síntomas inusuales. **Nunca deje de tomar una estatina sin hablar primero con su médico.**

Fuente: Circulación

## 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.
- 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 la 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.

*Health Matters (La salud importa)* es publicado por EmblemHealth para informar a los miembros sobre los problemas de salud actuales 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.