



## Fiestas saludables

Estar en casa para las fiestas adquiere un nuevo sentido esta temporada mientras nos preparamos para celebrar con amigos y familia. Posiblemente no podremos celebrar nuestras fiestas favoritas de la misma manera que siempre lo hemos hecho, pero tenemos una oportunidad de ponernos creativos y comenzar nuevas tradiciones.

Ya sea que usted sea el anfitrión o un invitado, primero considere lo que hará que usted y los demás invitados se sientan más cómodos. Si puede, busque maneras de reunirse afuera. Si tiene que llevar la fiesta adentro, limite su lista de invitados. Las familias o los grupos de amigos más numerosos también pueden separarse en grupos más pequeños según la ubicación donde se encuentren para reducir los viajes. Lo más importante que hay que hacer este año es establecer expectativas. Ya sea en la invitación o por teléfono, se deben comunicar las reglas con anticipación. En caso de duda, no tenga miedo de hacer preguntas. Por ejemplo, es posible que desee saber si se le pedirá que use una mascarilla o que tome precauciones especiales. Mantenga una mente abierta, sea paciente con los demás, y tenga siempre a mano suministros adicionales como el desinfectante para manos.

Recuerde, el mero hecho de que usted sea el anfitrión todos los años, o que haya servido el plato favorito de todos el año pasado, no significa que tenga que hacer lo mismo este año. Nuestros niveles de comodidad pueden ser diferentes, pero hay muchas otras formas de sentirnos conectados.

Si va a quedarse en su casa, proponga algunas actividades divertidas para disfrutar en familia. Decore galletas caseras o tarjetas y envíelas a sus seres queridos.

Las pequeñas cosas son las que hacen que esta época del año se sienta tan especial, sin importar dónde se encuentre.

### Definiciones: Exámenes de salud

Se trata de una prueba que se realiza para detectar una afección en forma temprana, antes de que comiencen los síntomas y cuando es más fácil de tratar. Los exámenes de salud de rutina son una parte importante de la atención preventiva. Algunos ejemplos de exámenes de rutina son las mamografías y las colonoscopias. Hable con su médico cada año sobre los exámenes de salud que usted o su hijo necesitan y cuándo iniciarlos.

### No es demasiado tarde para recibir su vacuna contra el flu



Es una de las formas más fáciles de ayudar a mantenerse saludable cada invierno. Puede visitar a su médico para recibir la vacuna contra el flu o ir a una farmacia local, si le resulta más fácil. Obtenga más información en [emblemhealth.com/flu](https://emblemhealth.com/flu).

#### Considere AdvantageCare Physicians\* (ACPNY) —

En ACPNY, puede recibir la vacunación contra el flu durante una visita médica regular o programando una cita específica para que le apliquen la vacuna contra el flu. Muchas de las ubicaciones de los 37 consultorios de ACPNY en toda la ciudad de Nueva York y Long Island tendrán los sábados designados para las citas de vacunación contra el flu. En el Bronx, los pacientes pueden visitar tres convenientes ubicaciones de BronxDocs.\*\*

Para programar una cita para la vacuna contra el flu:

- **ACPNY:** Visite [acpny.com/flu](https://acpny.com/flu) o llame al **646-680-4227**
- **BronxDocs:** Llame al **646-680-5200**

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

\*AdvantageCare Physicians es parte de la familia de compañías de EmblemHealth.

\*\*BronxDocs es afiliado de AdvantageCare Physicians.

## Saque el mayor beneficio a su mascarilla

Para ayudar a prevenir la propagación del COVID-19, la mascarilla debe estar bien ajustada a la cara —desde el puente de la nariz hasta debajo de nuestra barbilla— para evitar que los gérmenes entren y salgan al respirar. Los lados deben asentarse sobre las mejillas sin dejar espacios. Estos son algunos consejos para hacer que su mascarilla sea más cómoda y segura.

**Logre un mejor ajuste de su mascarilla.** Si es demasiado grande, acorte las bandas elásticas que van detrás de las orejas haciendo un nudo en cada banda. Asegúrese de que el nudo quede detrás de la oreja y que no junte la parte superior e inferior de los lados. Si es demasiado pequeña, ate una tira a cada banda elástica que va detrás de las orejas y ate las tiras detrás de la cabeza.

**Para evitar que sus anteojos se empañen** frote detergente para platos en ambos lados de cada lente y enjuáguelos. Esto creará una capa transparente que reducirá los cambios de temperatura en sus lentes que causan el empañamiento. Cuando se coloque la mascarilla, amolde la tela alrededor de la nariz y coloque sus anteojos sobre la mascarilla.

**Dé un descanso a sus orejas** colocando un clip sujeta papeles en los extremos de cada banda elástica, luego tire de las bandas elásticas hacia la parte de atrás de su cabeza y sujételas con los clips, como si fuera una vincha.

Visite [cdc.gov](https://www.cdc.gov) para obtener orientación actualizada sobre el uso de mascarillas.



## Algunos hábitos están destinados a ser abandonados

Durante estos momentos de incertidumbre, todos estamos observando con mayor atención nuestra salud y bienestar. Abandonar los hábitos no saludables, como fumar, puede requerir recursos adicionales. A partir del **1 de noviembre de 2020**, nuestros miembros de Medicaid y HARP tendrán acceso a tantas sesiones de orientación para dejar de fumar (smoking cessation counseling, SCC) como sean médicamente necesarias.

Los servicios de SCC incluyen exámenes, intervenciones conductuales, medicación para adultos e intervenciones conductuales para niños y adolescentes en edad escolar. Este beneficio está disponible para los miembros que utilizan productos de tabaco sin humo (en polvo, para masticar, para aspirar, etc.), cigarrillos, cigarrillos electrónicos y vapeo de productos de nicotina. Aprovechar estos servicios podría ser el primer paso para mejorar su calidad de vida.

Si no está seguro de los beneficios que ofrece su plan, llame al número de teléfono que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro. Un representante del Servicio de atención al cliente estará encantado de ayudarle.



## Elija el médico adecuado para usted

Elegir el médico de atención primaria adecuado, que se encargará de su atención habitual, es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud.

Puede comenzar buscando médicos de la red que acepten su plan de seguro ingresando en [emblemhealth.com/sign-in](https://www.emblemhealth.com/sign-in). Como miembro de EmblemHealth, debe elegir médicos que participan en nuestra red. También puede limitar su búsqueda por tipo de médico, y seleccionar y guardar un médico de atención primaria en su cuenta para un fácil acceso en el futuro.

Asegúrese de que la ubicación de los consultorios y el horario de atención se adapten a su estilo de vida. Sea cual sea el médico que elija, asegúrese de que haya una comunicación frecuente entre ambos.



## Defiéndase contra la depresión invernal

Durante los meses de invierno, puede que se sienta de mal humor, ansioso o con menos energía. También es común sentir la necesidad de dormir y comer más y ser menos social. Estos síntomas forman parte de una afección llamada trastorno afectivo estacional (Seasonal Affective Disorder, SAD), o depresión invernal, que probablemente sea causada por un desajuste entre los ritmos naturales del cuerpo y el momento del amanecer y la puesta del sol.

Después de varios meses de encierro y reuniones sociales limitadas, este invierno puede ser especialmente difícil. Puede prevenir o aliviar el SAD si duerme el tiempo suficiente, come alimentos saludables y hace ejercicio diariamente. Si esas cosas no le ayudan a sentirse mejor, hable con su médico.

## Manténgase informado

Queremos asegurarnos de que usted obtenga la información que necesita acerca del COVID-19, sus beneficios y más. Puede encontrar información actualizada en [emblemhealth.com/covid19](https://www.emblemhealth.com/covid19). También le recomendamos que revise el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en [cdc.gov](https://www.cdc.gov) o la página web del departamento de salud de su estado para estar al tanto de actualizaciones importantes.

Y asegúrese de visitar [emblemhealth.com/blog](https://www.emblemhealth.com/blog) para obtener la información más reciente acerca de salud y bienestar, recursos y más.



*Health Matters* 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. 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. Recibirá un aviso cuando sea necesario.