

el bienestar y usted

El boletín informativo para miembros de Aetna® Assure Premier Plus (HMO D-SNP)

Supere los desafíos de salud en las festividades

Incluso los mayores fanáticos de las festividades deben admitir que esta época del año tiene sus desafíos de salud. Los virus de la influenza y las tentaciones dulces están por todos lados. Buenas noticias: Puede sentirse festivo y mantener sus objetivos de salud. Supere estos obstáculos comunes con nuestros inteligentes consejos.

Exceso de postres

¿Qué sería una reunión festiva sin dulces? Una simple reunión. Por lo tanto, dese un gusto (tan solo haga que su mantra sea “uno y listo”). Elija su dulce favorito y tómese un tiempo para comerlo, y así disfrutarlo por completo.

Falta de tiempo para ejercitarse

Un poco de ejercicio es mejor que nada. Incluso una caminata de 10 minutos puede marcar una gran diferencia. Caminar por el centro comercial

mientras mira vidrieras o bailar frente a la televisión cuentan como ejercicio.

Problemas para dormir

Dormir lo suficiente puede ser lo último en lo que piense durante las ajetreadas festividades. Sin embargo, la falta de sueño puede hacer que tenga más probabilidades de enfermarse. Apague el teléfono y la televisión al menos una hora antes de acostarse. Luego haga algo relajante, como darse una baño caliente.



¡Es hora de renovar Medicaid!

Renovar su cobertura de Medicaid lo mantendrá inscrito en su plan. Para obtener información sobre el período de renovación, comuníquese con la agencia Medicaid de su condado y verifique si su información de contacto está actualizada. Visite nj.gov/humanservices/njsnap/home/cbss.shtml para buscar la información de su condado.

Busque un aviso de su Agencia de Elegibilidad del Condado de NJ con la fecha de vencimiento e instrucciones sobre cómo presentar su renovación. Tome medidas lo antes posible. Luego esté atento a las cartas de la Agencia de Elegibilidad del Condado de NJ y de Aetna en las que le brindarán información sobre los requisitos que debe cumplir, la cobertura y los próximos pasos.

Vaya a [es.AetnaBetterHealth.com/newjersey/medicaid-renewal.html](https://es.aetnabetterhealth.com/newjersey/medicaid-renewal.html) para obtener más información. ¿Necesita ayuda? Llame al **1-844-362-0934 (TTY: 711)** para hablar con un defensor de miembros.

¡Llamado a todos los miembros! El plan de salud necesita su ayuda. Organizamos reuniones trimestrales en las que puede compartir sus comentarios y sugerencias sobre una variedad de áreas y temas del plan de salud. Ayúdenos a mejorar al máximo su plan de salud. Si le interesa obtener más información o participar en el Comité Asesor de Miembros, comuníquese con su administrador de cuidado hoy mismo.

Reduzca el riesgo de cáncer de seno

El cáncer de seno afecta tanto a hombres como a mujeres. Aunque es imposible eliminar el riesgo, puede disminuirlo si se mantiene saludable y sigue estos consejos a diario.



Manténgase en movimiento

La Sociedad Americana contra el Cáncer recomienda que los adultos realicen, como mínimo, 150 minutos de actividad de intensidad moderada por semana¹. Mientras se mueve, debería poder hablar, pero no cantar. Buenas opciones de ejercicio:

- Caminata rápida
- Bailar
- Tareas de jardinería



No fume

Las personas que fuman o fumaban tienen más probabilidades de tener cáncer de seno que las que nunca lo hicieron. Esto se debe a los productos químicos peligrosos que están presentes en el tabaco. Si consume productos de tabaco, hable con su médico sobre cómo dejarlos.



Trate de lograr un peso saludable

Demasiada grasa corporal puede aumentar el riesgo de sufrir cáncer de seno, en particular después de la menopausia. Hable con su proveedor del cuidado de la salud sobre cómo puede alcanzar de manera segura el peso más saludable para usted.



Limite el consumo de alcohol

Incluso pequeñas cantidades de alcohol pueden aumentar el riesgo de cáncer de seno. Es mejor no tomar nunca alcohol. Pero, si de vez en cuando lo hace, que no sea más de un trago por día. Un trago es un vaso de 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino o 1.5 onzas de bebida blanca.



Aliméntese de manera saludable

Cambie los alimentos procesados, las carnes rojas y las bebidas azucaradas por alimentos que ayuden a disminuir el riesgo de sufrir cáncer de seno, por ejemplo:

- Granos integrales, como el arroz integral y la avena.
- Alimentos ricos en fibra, como los frijoles y las bayas.
- Grasas saludables, como salmón, atún o frutos secos.



Manténgase en pie con estabilidad

Las caídas nos preocupan todo el año. Pero actividades simples como caminar hasta el buzón de correo o salir del automóvil son más riesgosas aún en épocas de nieve o clima helado. Pueden terminar en fracturas y otras lesiones. Cuide su seguridad —y equilibrio— con esta guía de invierno sobre cómo prevenir caídas.



1 Elija el calzado adecuado

Póngase botas o calzado que le quede bien para mantener el equilibrio. El calzado para caminar, las zapatillas deportivas y las botas de montaña son excelentes opciones. Cualquiera sea el calzado que elija, asegúrese de que cumpla con estos requisitos:

- Que sea cómodo.
- Que le queden bien.
- Que tenga suela con buen agarre.
- Que tenga bastante amortiguación para proteger las articulaciones.

2 Vaya mirando el suelo

Tenga cuidado con el hielo, la nieve resbaladiza o todo lo que pueda hacerlo tropezar, como piedras o ramas. Siempre que sea posible, camine por las aceras y los senderos tratados con sal o paleados y marcados. Y vaya a todas las citas de cuidado de la vista para asegurarse de ver muy bien.

3 Tómese su tiempo

Siempre camine lento y con paso firme. Así podrá mantener el equilibrio, en especial en suelos resbalosos. Trate de salir temprano, para no apurarse y no tener que caminar más rápido.

4 Lleve el teléfono

Incluso si va hasta el buzón de correo, es importante tener el teléfono. De esta manera, podrá llamar y pedir ayuda si se cae. ¿Dará una caminata más larga? Vaya con un amigo, vecino o familiar.

Recuerde lo siguiente: Tiene cubierto un dispositivo con sistema personal de respuesta ante emergencias (PERS) para pedir ayuda. Llame a Lifestation al **1-855-798-9948** para registrarse.

¿Cuidado desde la comodidad del hogar?

¡Sí! Como miembro de Aetna[®], tiene acceso al Programa de Visitas de Salud a Domicilio, que le ofrece la visita a su hogar de un confiable clínico con licencia. O también le permite conectarse en línea vía una cita de telesalud. Es un beneficio sin costo, y gana una recompensa de \$50 si completa la visita. Siga estos sencillos pasos:

1. Llame a nuestro equipo de cuidado para obtener más información y programar una visita de salud a domicilio.
2. Después de la cita, recibirá una tarjeta de regalo de CVS por \$50. Las tarjetas de regalo tardan entre 6 y 8 semanas en llegar por correo.

¿Está listo para programar la visita? Llame a nuestro equipo de cuidado al **1-844-362-0934 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 AM a 5 PM.

¹Sociedad Americana contra el Cáncer, "American Heart Association Recommendations for Physical Activity in Adults and Kids". Disponible en <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults> Consultado el 29 de noviembre de 2023.

¿Ya completó la encuesta anual de salud? Esta puede ayudar al equipo de cuidado a conseguirle los servicios que necesita. Para completar la encuesta, llame al **1-844-362-0934 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 AM a 8 PM (hora del Este).

¿Tiene preguntas sobre sus beneficios? Servicios al Cliente está aquí para ayudarlo. Llame al **1-844-362-0934 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 AM a 8 PM, los siete días de la semana. Visite [AetnaBetterHealth.com/mi-DSNP](https://www.aetna.com/mi-DSNP) para obtener más información.

<Return Address>

<Recipient's Name>

<Mailing Address>

Información sobre salud y bienestar o prevención

¿Tiene preguntas o inquietudes sobre su salud y bienestar? Llame al equipo de cuidado del plan D-SNP de Aetna al **1-844-362-0934 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 AM a 5 PM (hora del Este). Visite **AetnaBetterHealth.com/mi-DSNP** para obtener más información.

¿Lo
sabía?



Es hora de renovar Medicaid para poder continuar obteniendo los beneficios de salud que necesita.



Puede compartir su opinión con nosotros para ayudarnos a mejorar el plan de salud.



Si completa la encuesta anual de salud, el equipo de cuidado se asegurará de que reciba los beneficios que necesita.



Obtenga más información aquí

Aetna, CVS Pharmacy[®] y MinuteClinic, LLC (que opera las clínicas sin cita previa de MinuteClinic o les brinda ciertos servicios de apoyo para su administración), forman parte de las compañías de CVS Health[®]. Consulte la *Evidencia de cobertura* para obtener una descripción completa de los beneficios del plan, las exclusiones, las limitaciones y las condiciones de cobertura. Este material tiene solamente propósitos informativos y no constituye asesoramiento médico. Los programas de información sobre la salud brindan información general sobre la salud y no sustituyen el diagnóstico ni el tratamiento suministrados por un médico u otro profesional del cuidado de la salud. Comuníquese con un profesional del cuidado de la salud si tiene preguntas o inquietudes sobre necesidades específicas de cuidado de salud. Los proveedores son contratistas independientes y no son agentes de Aetna. La participación de los proveedores puede cambiar sin previo aviso. Aetna no proporciona servicios de cuidado de salud y, consecuentemente, no puede garantizar ningún resultado ni prever ninguna consecuencia. No se puede garantizar la disponibilidad de ningún proveedor en particular, que está sujeta a cambios. Aunque creemos que la información es correcta en la fecha de elaboración, está sujeta a cambios. Para obtener más información sobre los planes de Aetna, visite nuestro sitio web. El *Formulario* y la red de proveedores o farmacias pueden cambiar en cualquier momento. Recibirá un aviso cuando sea necesario.