

el bienestar y usted

Boletín informativo para miembros de Planes de Necesidades Especiales de Doble Elegibilidad de Aetna*

SALUDABLE TODO EL AÑO

Reduzca su riesgo de tener cáncer de seno

Cualquier persona puede desarrollar cáncer de seno, incluso los hombres. Nunca se puede eliminar el riesgo por completo. Pero lo positivo es que puede reducirlo realizándose pruebas y manteniéndose saludable con estos consejos para la vida diaria.



Manténgase en movimiento

La Sociedad Americana contra el Cáncer recomienda que los adultos realicen, como mínimo, 2 horas y media de ejercicio de intensidad moderada por semana¹. Estas son algunas buenas opciones:

- Caminata rápida
- Baile
- Estiramientos

No fume

Las personas que fuman tienen más probabilidades de sufrir cáncer de seno en comparación con las que no. Esto se debe a los productos químicos peligrosos que están presentes en el tabaco. Si consume productos de tabaco, hable con su médico sobre formas para dejarlos. E intente pasar menos tiempo con quienes fuman. El humo de segunda mano también puede aumentar el riesgo.

Reduzca el consumo de alcohol

Incluso pequeñas cantidades de alcohol pueden aumentar el riesgo de cáncer de seno. Muchos proveedores recomiendan no consumir alcohol en absoluto. En caso de beber ocasionalmente, las mujeres no deberían consumir más de una bebida por día. Para los hombres, la cantidad son dos bebidas o menos². 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.
- Fibra, como frijoles y brócoli.
- Grasas saludables, como yogur y atún.

Siete signos del cáncer de seno

Cuando el cáncer se detecta en forma temprana, en general se trata fácilmente. Hable con su médico lo más pronto posible si nota alguno de estos síntomas:

- Una protuberancia dura en el seno o cerca de la axila.
- Engrosamiento o sensación de opresión en un área del seno.
- Hoyuelos o arrugas en la piel.
- Pezón hundido (cuando antes no lo estaba).
- Enrojecimiento, calor, hinchazón o dolor.
- Picazón, descamación, llagas o sarpullido en el seno.
- Secreción con sangre del pezón.

¹ Sociedad Americana contra el Cáncer, "American Heart Association Recommendations for physical activity in adults and kids", 19 de enero de 2024, disponible en [Heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults](https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults). Consultado el 28 de mayo de 2024.



¿Está lista para programar una cita para la mamografía?

El equipo de cuidado puede programarle este examen de detección cubierto. Llámelos al **1-855-463-0933 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. (hora del Este). Se habla español.

Refrésquese con ejercicios en el agua

Combata el calor haciendo ejercicio en el agua. El beneficio cubierto de SilverSneakers® le brinda acceso a algunas piscinas comunitarias. Allí puede practicar ejercicios que pueden ayudar a fortalecer los músculos. Si no vive cerca de una piscina, puede intentar ejercicios como saltos en tijera y caminatas fuera del agua.

1 Ejercicios aeróbicos

Hacer ejercicios aeróbicos en el agua es más tolerable para las articulaciones que hacerlos en el suelo duro. Averigüe si en el centro comunitario se dictan clases de ejercicios aeróbicos en el agua. O cree su propia rutina. Intente dar patadas o hacer saltos en tijera. También puede tratar de hacer estos movimientos fuera del agua. Pero recuerde consultar a su proveedor antes de empezar nuevos ejercicios.

2 Natación de extremo a extremo

Nadar es excelente para mejorar la salud cardíaca y reducir la presión sanguínea. Elija su estilo favorito y nade de extremo a extremo. ¿No está de humor para nadar? Camine o trote en la parte baja del agua. Este ejercicio es excelente para los músculos y los huesos¹. O intente dar una caminata rápida alrededor de la manzana o del parque si la piscina no está disponible.

3 Estiramientos

No hace falta que los ejercicios en el agua sean entrenamientos difíciles. También son ideales para enfocarse en la flexibilidad. Vaya a la parte baja de la piscina y mueva las articulaciones y los músculos. Puede levantar los brazos, doblar las rodillas o estirar la espalda. Si no vive cerca de una piscina, puede practicar estiramientos desde la comodidad de su hogar.

Mantenga la hidratación

El agua es buena para la salud. Y es aun más importante en temporadas calurosas o húmedas que pueden causar deshidratación. Los signos de deshidratación incluyen sequedad en la boca, mareos y orina oscura. Si nota estos signos, llame a la línea de enfermería las 24 horas, al **1-855-463-0933 (TTY: 711)** para consultar sobre los síntomas. Y beba agua. También puede comer alimentos hidratantes, como tomates, espinaca, frambuesas, sandía, naranjas y pimientos. Si los síntomas continúan, llame al **911**.

¹ Harvard Health Publishing, "Simplify your workout with lap swimming", <1.º de julio de 2019>, disponible en [Health.Harvard.edu/blog/simplify-your-workout-with-lap-swimming-2019070117254#](https://www.health.harvard.edu/blog/simplify-your-workout-with-lap-swimming-2019070117254#). Consultado el 28 de mayo de 2024.



Póngase en movimiento. Los miembros de Aetna® pueden tomar clases de gimnasia a través de la membresía cubierta en gimnasios de SilverSneakers®. Visite [SilverSneakers.com/GetStarted](https://www.SilverSneakers.com/GetStarted) para obtener más información.

LOS BENEFICIOS EN PRIMER PLANO

Ahorre dinero en medicamentos con receta

Por ser miembro de Aetna®, tiene un beneficio de medicamentos con receta que puede ayudar a que ahorre dinero con copagos de \$0 y un suministro de 100 días de ciertos medicamentos con receta. Esto es lo que debe saber.

¿Están cubiertos mis medicamentos con receta?

Puede buscar en el *Formulario* (lista de medicamentos cubiertos) para saber si sus medicamentos con receta están cubiertos. Para leer nuestro *Formulario*, visite aetna.com/4-jul24 o escanee este código QR con un teléfono inteligente. ¿No ve sus medicamentos con receta? Llame al equipo de Servicios al Cliente al **1-855-463-0933 (TTY: 711)** de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana.



¿Tengo un copago en mis medicamentos con receta?

Los miembros del D-SNP de Aetna pueden disfrutar de un copago <de \$0> en medicamentos con receta cubiertos de la Parte D en farmacias de la red. Visite el sitio web seguro para miembros y averigüe si su farmacia está dentro de la red. Si necesita una nueva farmacia, elija “Buscar una farmacia”. Luego, ingrese su código postal para realizar una búsqueda en su área.

¿Tengo opciones cuando ordene mis medicamentos con receta?

Para ciertos medicamentos, es posible ahorrarse un viaje a la farmacia y ordenar por correo si usa CVS Caremark® Mail



Service Pharmacy. Si usa una farmacia diferente, pregunte si este servicio está disponible. Busque su medicamento con receta en el *Formulario*. Los medicamentos marcados como “órdenes por correo” o “MO” se le pueden enviar. Llame a su equipo de cuidado para inscribirse.

Los miembros del D-SNP pueden obtener algunos medicamentos en un suministro de hasta 100 días que puede ayudar a ahorrar dinero. Para empezar, pídale al proveedor de cuidado primario que le haga la próxima receta para un suministro mayor.



¿Va a la farmacia? Lea esto primero

Puede usar el monto de beneficio mensual (monto permitido) de su tarjeta de beneficios adicionales para comprar determinados artículos de salud sin receta, como analgésicos, en lugares aprobados, mediante el catálogo de productos sin receta en línea o llamando al asesor en experiencia de los miembros de NationsBenefits al **1-877-204-1817 (TTY: 711)**. Visite aetna.com/8-jul24 o escanee este código QR con su teléfono inteligente.



Recuerde completar la encuesta anual de salud. Puede ayudar al equipo de cuidado a conseguirle los servicios que necesita. Llámelos hoy mismo al **1-855-463-0933 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. (hora del Este). Se habla español.



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 al **1-855-463-0933 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. (hora del Este). O bien, visite **AetnaBetterHealth.com/MiDSNP** para obtener más información.

¿Lo sabía?



Hay consejos importantes para seguir que ayudan a reducir el riesgo de cáncer de seno.



Combata el calor —y manténgase en movimiento— con tres ejercicios en el agua.



Los miembros del D-SNP de Aetna tienen beneficios que pueden ayudar a obtener medicamentos con receta.



Obtenga más información aquí

Consulte la *Evidencia de cobertura* para obtener una descripción completa de los beneficios, las exclusiones, las limitaciones y las condiciones de cobertura del plan. Las características y la disponibilidad de los planes pueden variar según el área de servicio. 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. 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. Los proveedores del cuidado de la salud participantes son contratistas independientes y no son empleados ni agentes de Aetna. No se puede garantizar la disponibilidad de ningún proveedor en particular, y la composición de la red de proveedores está sujeta a cambios. [Include when the plan has rollover for the EBC:] Si su tarjeta de beneficios adicionales del plan incluye la posibilidad de que los saldos se transfieran, el monto no utilizado se transferirá al siguiente <mes/trimestre>. El monto <mensual/trimestral> puede transferirse hasta que termina el año del plan, pero no se transfiere al próximo año del plan.] Silver Sneakers es una marca registrada de Tivity Health, Inc. © 2024 Tivity Health, Inc. Todos los derechos reservados. Para las órdenes por correo, puede recibir medicamentos con receta en su hogar a través del programa de entrega de órdenes por correo de la red. En general, los medicamentos de órdenes por correo llegan en un plazo de <x> días. Si no recibe los medicamentos de órdenes por correo dentro de este plazo, puede llamar al <número de teléfono/línea TTY/horario de atención>. [Los miembros pueden tener la opción de inscribirse para recibir las órdenes por correo a través de un sistema automatizado.] Aetna y CVS Caremark® Mail Service Pharmacy forman parte de las compañías de CVS Health®.