

el bienestar *y* usted

VIDA SALUDABLE



¡ES HORA DE RENOVAR!

Descubra cómo renovar su cobertura: visite aetna.com/va23q4sp-1 o escanee el código QR a continuación.



Aliméntese de forma saludable durante las fiestas

Con tanta oferta de dulces y delicias de la temporada en todos lados, puede resultar difícil mantener una dieta saludable. Use estos consejos para tomar decisiones inteligentes, sin dejar de lado el sabor.

Elija comidas festivas más livianas

¿Quién dice que las comidas de las fiestas tienen que ser pesadas? Simplemente disfrute de postres más livianos, como una tarta de calabaza o un pastel de ángel con frutas, en lugar de opciones con más calorías, como una torta de chocolate o una tarta de nueces pecanas.

Siga el método del plato

Use este truco para llenar el plato con una comida balanceada: llene la mitad con vegetales saludables, un cuarto con proteína (como pavo o jamón) y el último cuarto con hidratos de carbono (como puré de papas o un panecillo). Coma lentamente y disfrute de la comida.

Tenga refrigerios saludables a mano

Lleve consigo refrigerios como bastones de zanahoria, frutos secos o fruta fresca para calmar el apetito entre comidas. Cuando no tiene hambre, es menos probable que se dé gustos extra.

Muévase

No se acueste a dormir después de haber comido mucho. En lugar de eso, haga con su familia alguna actividad en la que tengan que estar en movimiento. Moverse después de comer puede favorecer la digestión y reducir el nivel de azúcar en sangre. Abríguense y den una caminata breve después de la cena. También pueden aprovechar para disfrutar de las luces y las decoraciones festivas mientras pasean.



Aetna Better Health[®]
of Virginia

¿Tiene preguntas sobre sus beneficios?

Llame a Servicios al Cliente, al **1-800-279-1878 (TTY: 711)**, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, o visite AetnaBetterHealth.com/Virginia

Tome sus medicamentos

¿A veces se olvida una dosis o tiene problemas para tomar las píldoras? Estos consejos pueden serle útiles para no dejar de tomarlos.

Use un organizador de píldoras. Pruebe uno que tenga varias secciones para cada día. Esto puede ayudarlo a organizarse, especialmente si toma varios medicamentos en momentos diferentes del día.

Obtenga una revisión de los medicamentos. Durante la visita anual, su proveedor de cuidado primario (PCP) revisará los medicamentos con receta que usted toma para saber si los necesita todos.

Busque las opciones de menor costo. Pídale al PCP que le recete medicamentos cubiertos siempre que sea posible. Y use una farmacia dentro de la red.

Asegúrese de abastecerse.

Tal vez pueda obtener un suministro de sus medicamentos para un máximo 100 días; eso lo ayudará a controlar sus enfermedades. De esta manera, acudirá con menos frecuencia a la farmacia para volver a obtener los medicamentos. Muchos medicamentos con receta también se pueden solicitar mediante órdenes de correo.

Elija la forma más sencilla de tomar medicamentos.

¿Está dentro del 40 % de los adultos a los que les cuesta tragar las píldoras? Si es así, pregúntele al farmacéutico o al médico si hay una versión líquida que pueda probar. O bien, pregunte si puede triturar o dividir las píldoras para que sean más fáciles de tragar.



Información importante sobre su proveedor de cuidado primario

Pueden surgir cambios con respecto al proveedor de cuidado primario (PCP) de los miembros cuando revisamos sus reclamos. Cuando hace mucho tiempo que un miembro no va a su PCP —pero ha estado recibiendo cuidado de otro PCP—, es asignado al médico que le brinda cuidado. En Aetna Better Health of Virginia hicimos este cambio porque queremos estar seguros de que reciba el cuidado que necesita cuando lo necesita.

No se modifican los beneficios y usted puede seguir consultando a cualquiera de los médicos de nuestra red.

Si no quiere que hagamos este cambio, se le puede reasignar el PCP que usted elija si se cumplen estas condiciones:

- El proveedor forma parte de nuestra red.
- El proveedor está dispuesto a recibir nuevos pacientes.

Para pedir que se le asigne un nuevo PCP, llame a Servicios al Cliente al **1-800-279-1878 (TTY: 711)**.

La línea está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



No olvide nuestro beneficio para medicina nativa. Los miembros que forman parte de una tribu de Virginia reconocida a nivel federal pueden obtener un reembolso de hasta \$200 por recibir servicios de medicina nativa. Escanee el código QR o vaya a aetna.com/va23q4sp-3 para completar una forma de reembolso.



Ayude a su hijo a soportar la próxima visita al médico

Una visita al médico puede ser muy estresante para cualquiera. Pero puede ser peor para los niños. Aquí le contamos cómo hacer que la visita sea un poco más amena.

- 1 Hable con su hijo antes de la visita.** Cuénteles sobre la cita con la mayor antelación posible. Y explíqueles por qué tiene que ir al médico.
- 2 Sea honesto.** Describa lo que sucederá durante la visita. Puede utilizar una muñeca para mostrarle qué le revisará el médico. Saber qué esperar puede ayudar a su hijo a atravesar la situación y a generar confianza entre él y su médico.
- 3 Mantenga una actitud optimista.** Hable de la visita de manera positiva. Si el motivo de la visita es un problema de salud, explíqueles que el médico lo ayudará a sentirse mejor.
- 4 Mantenga la calma.** La manera en que usted maneja sus emociones incide considerablemente

en la forma en que su hijo maneja las visitas al médico. Por eso, es importante que trate de comportarse del modo en que querría que lo haga su hijo. Si tiene una actitud relajada y positiva, puede ayudar a demostrarle a su hijo que no hay nada de qué preocuparse.

- 5 Haga que su hijo participe.** Su hijo puede ayudar a anotar los síntomas u otros detalles de cómo se ha estado sintiendo últimamente. Consúltelo si hay algo que quiera preguntarle al médico, y anótelos.
- 6 Felicítelo por su valentía.** Puede incluso ofrecerle al niño una pequeña recompensa por cumplir este logro importante, como una calcomanía, crayones o un paseo por el parque.

El cuidado médico de su hijo tiene cobertura

A través del beneficio de evaluación temprana y periódica, diagnóstico y tratamiento (EPSDT), se brindan servicios sin costo de cuidado de salud a los niños menores de 21 años que están inscritos en Medicaid.

Temprana: Se refiere a buscar problemas de salud que es necesario abordar pronto.

Periódica: Se refiere a realizar chequeos habituales de salud.

Evaluación: Se refiere a revisar el estado físico y mental de su hijo, además de los dientes, la vista y la audición.

Diagnóstico: Se refiere a realizar más exámenes cuando se detectan riesgos o problemas.

Tratamiento: Se refiere a corregir o mejorar los problemas de salud.

Los servicios de EPSDT incluyen lo siguiente:

- Exámenes físicos y dentales
- Vacunas
- Exámenes de la vista y de la audición
- Análisis de laboratorio y para detectar envenenamiento por plomo
- Evaluaciones del desarrollo

Para obtener más información, busque el folleto para miembros sobre la EPSDT en [AetnaBetterHealth.com/virginia/member-materials-forms.html](https://www.aetna.com/better-health/virginia/member-materials-forms.html).

Si necesita ayuda para buscar un proveedor, llame a Servicios al Cliente al **1-800-279-1878 (TTY: 711)**.



Mitos y verdades sobre la influenza

Vacunarse contra la influenza puede ayudarlos a usted y a su familia a mantenerse saludables este invierno. Separemos la realidad de la ficción.

¡Programe su cita para vacunarse contra la influenza ahora!

Puede vacunarse contra la influenza en el consultorio de su médico de familia o en una tienda CVS Pharmacy local.

Para programar una cita para usted y su familia para vacunarse contra la influenza, vaya a aet.na/va23q4sp-2 o escanee el código QR a continuación.



MITO	REALIDAD
No corro riesgo de contagiarme de influenza.	<p>Todos corremos riesgo de contagiarnos de influenza. Sin embargo, ciertos factores aumentan el riesgo, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asma • Diabetes • Enfermedad cardíaca • Cáncer • Antecedentes de derrame cerebral
La influenza no es tan grave.	<p>El virus de la influenza es diferente de un resfrío y a menudo más grave. La influenza también puede traer aparejadas algunas complicaciones graves, como neumonía, inflamación del corazón o del cerebro, insuficiencia orgánica y, en casos poco frecuentes, la muerte. Los síntomas de la influenza suelen aparecer de repente y pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tos • Fiebre • Dolor de garganta • Secreción o congestión nasal • Dolor de cabeza • Dolor corporal
Me voy a enfermar por la vacuna contra la influenza.	<p>Algunos investigadores compararon personas que se aplicaron la vacuna contra la influenza con personas que se aplicaron vacunas de solución salina (agua salada). La única diferencia fue que quienes se vacunaron contra la influenza sintieron un poco más de molestias en el lugar de la inyección. Cualquier reacción leve no es más que una respuesta inmunitaria que produce el cuerpo.</p>
Vacunarse contra la influenza en enero es demasiado tarde.	<p>El pico máximo de la temporada de la influenza es en enero y febrero. Pero está bien vacunarse contra esta enfermedad en marzo o abril. Vacunarse contra la influenza lo antes posible es la mejor opción, pero hacerlo a fines de enero o principios de febrero puede ser beneficioso de todos modos.</p>

¿Tiene asma? Los miembros con asma pueden obtener gratis un set de ropa hipoalérgica de cama y \$400 por año para un tratamiento de limpieza profunda de alfombras. Para acceder a este beneficio, llame a Servicios al Cliente al **1-800-279-1878 (TTY: 711)** y solicite hablar con el equipo de Administración del Cuidado.

3 maneras de aliviar la depresión estacional

¿Su estado de ánimo ha decaído junto con la temperatura este invierno? Si es así, no tiene que esperar a que llegue la primavera. Aquí le explicamos cómo sentirse mejor.

Si nota que la tristeza lo invade con el paso del verano al otoño y al invierno, tal vez tenga una afección que se llama trastorno depresivo mayor con patrón estacional (anteriormente denominada trastorno afectivo estacional).

Esta forma de depresión se desencadena con el cambio de estación, y hasta un 3 % de las personas la padecen. Los expertos no saben cuál es la causa exacta, pero es posible que tenga que ver con los cambios en la luz solar en el invierno.

Todo lo que normalmente funciona para levantar el ánimo puede ayudar a aliviar los síntomas de la depresión estacional. Esto incluye hacer ejercicio, interactuar con otras personas y comer bien.

Pero existen algunos tratamientos específicos para el trastorno depresivo mayor con patrón estacional.

1. Terapia lumínica

Con la terapia lumínica, debe sentarse a unos metros de distancia de una caja de luz especial durante la primera hora después de despertarse. Exponerse a la luz brillante a primera hora del día afecta las hormonas cerebrales vinculadas al estado de ánimo.

¿No puede conseguir una caja de luz especial? Busque más luz solar durante el día. Abra las persianas y siéntese cerca de una ventana por donde entre luz solar, en particular a primera hora de la mañana.

2. Terapia conversacional

Puede ser útil hablar con un profesional del cuidado de la salud mental. Puede ayudarlo a lo siguiente:

- Identificar y cambiar los pensamientos y comportamientos negativos que pueden hacerlo sentir peor.

- Aprender maneras saludables para sobrellevar situaciones.
- Aprender cómo controlar el estrés.

3. Medicamentos

Los antidepresivos pueden ayudar si los síntomas son muy graves. El médico podría recomendarle empezar a tomar alguno todos los años antes de que comiencen los síntomas, ya que pueden demorar varias semanas en hacer efecto.

El riesgo de tomar opioides



Los opioides son analgésicos fuertes. Por lo general se usan a corto plazo para aliviar el dolor de lesiones o durante la recuperación de una cirugía. Pero son muy adictivos. Tome estas precauciones para reducir el riesgo de desarrollar una adicción o sufrir una sobredosis:

- Utilice la menor dosis posible durante el menor tiempo posible.
- Nunca tome más de lo que le hayan recetado.
- No combine opioides con alcohol.
- Guarde los opioides en un lugar seguro y protegido.
- Descarte las píldoras que no haya utilizado. Consúltele al farmacéutico cómo puede descartar los opioides de manera segura.



Obtenga ayuda en el momento que sea a través de nuestra línea directa para crisis de salud emocional y psicológica. Estamos aquí para ayudarlo las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llámenos al **1-800-279-1878 (TTY: 711)**. A continuación, seleccione la opción de la línea de crisis. Lo pondremos en contacto con un profesional de la salud mental.

Nondiscrimination Notice

Aetna complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex. Aetna does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability or sex.

Aetna:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - o Qualified sign language interpreters
 - o Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
 - o Qualified interpreters
 - o Information written in other languages

If you need a qualified interpreter, written information in other formats, translation or other services, call the number on your ID card or **1-800-385-4104**.

If you believe that Aetna has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex, you can file a grievance with our Civil Rights Coordinator at:

Address: Attn: Civil Rights Coordinator
4500 East Cotton Center Boulevard
Phoenix, AZ 85040
Telephone: **1-888-234-7358 (TTY 711)**
Email: MedicaidCRCoordinator@aetna.com

You can file a grievance in person or by mail or email. If you need help filing a grievance, our Civil Rights Coordinator is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Aetna is the brand name used for products and services provided by one or more of the Aetna group of subsidiary companies, including Aetna Life Insurance Company, and its affiliates.



Aetna Better Health® of Virginia
9881 Mayland Drive
Richmond, VA 23233-1458

<Recipient's Name>

<Mailing Address>

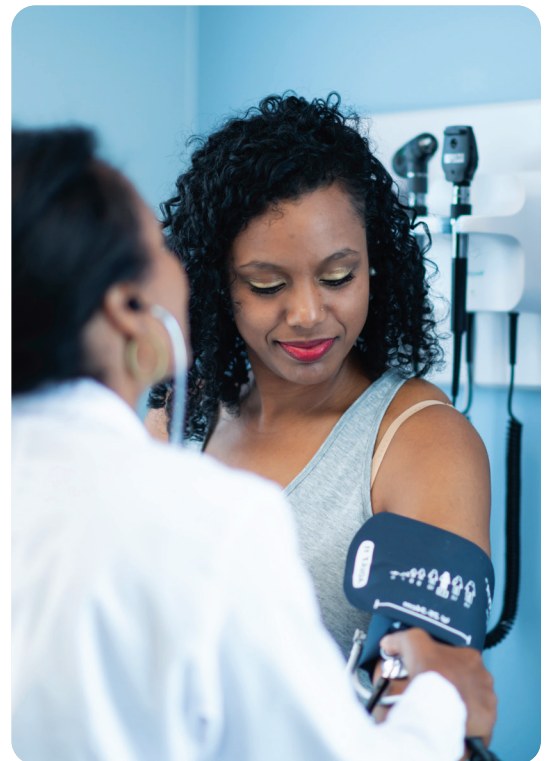
2733398-01-01-WI-SP (12/23)

VIDA SALUDABLE

Hágase un examen

Pregúntele a su médico si debe realizarse exámenes de salud clave en su próximo chequeo para detectar alguna de estas enfermedades.

- ✔ **Cáncer de seno.** Las mujeres deben realizarse una mamografía (radiografía de seno) cada 1 o 2 años a partir de los 40 años. Si presenta un riesgo mayor de contraer esta enfermedad, es recomendable que comience antes.
- ✔ **Cáncer de cuello uterino.** Las mujeres deben realizarse una prueba de Papanicolaou o una prueba de VPH cada 3 a 5 años.
- ✔ **Diabetes.** Contrólese el nivel de azúcar en sangre a los 35 años, o antes si presenta un riesgo alto de tener esta afección.
- ✔ **Salud cardíaca.** Todos los adultos deberían controlarse la presión sanguínea y el colesterol.
- ✔ **Infecciones de transmisión sexual.** Si tiene una vida sexual activa, pregúntele a su médico por las pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual.



¿Va a tener un bebé próximamente? Cubrimos para la miembro los servicios de una *doula* y muchos otros beneficios para ayudarla a atravesar el embarazo. Llame a Servicios al Cliente, al **1-800-279-1878 (TTY: 711)** o visite **[AetnaBetterHealth.com/virginia/pregnancy-care.html](https://www.aetna.com/virginia/pregnancy-care.html)** para obtener más información.