

el bienestar y usted

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

Cambios inteligentes para consumir menos azúcar

El azúcar puede estar oculta en lugares sorprendentes. Detallamos algunas fuentes de azúcar engañosas que debe evitar y alternativas saludables. Recuerde: cuenta con un monto permitido trimestral que puede utilizar para comprar alimentos saludables. Dicho monto vence al final de cada trimestre y no se transfiere. Para obtener más información, llame a un asesor de NationsBenefits al **1-877-204-1817 (TTY: 711)**.



Kétchup

Puede que no sea tan dulce como su postre favorito, pero una cucharada de kétchup tiene mucha azúcar agregada. La próxima vez que coma una hamburguesa, pruebe cambiar el kétchup por más rodajas de tomate o salsa fresca.

Aderezo para ensalada

Los aderezos para ensaladas que se compran en la tienda tienen un alto contenido de azúcar y sodio agregados. Lo bueno es que es fácil hacerlos uno mismo. La simple combinación de aceite y vinagre es sana y sabrosa. Utilice tres partes de aceite y una

de vinagre. Añada sus especias favoritas para darle más sabor.

Barras de granola

¿Busca un refrigerio a mediodía? Evite las barras de granola blandas, que suelen contener más azúcar agregada. En su lugar, elija uno crujiente. Además, evite las barras con cobertura de chocolate, yogur o mantequilla de maní, que también tienen azúcar agregada.

Yogur saborizado

El yogur ya es dulce de por sí gracias a los azúcares naturales de la leche. Pero muchos yogures de sabores contienen más azúcar de la necesaria. Llene el

refrigerador de yogures con las etiquetas “con poca azúcar” o “sin

azúcar”. Un punto a favor: también suelen tener más proteínas.

¡Es hora de renovar Medicaid!

Renovar su cobertura de Medicaid lo mantendrá inscrito en su plan. Para conocer el período de renovación, comuníquese con la agencia de Medicaid de su condado a fin de asegurarse de que su dirección, número de teléfono y dirección de correo electrónico estén actualizados. Diríjase a <https://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 su agencia de Medicaid y de Aetna en las que le brindarán información sobre los requisitos que debe cumplir, la cobertura y los próximos pasos.

Vaya a AetnaBetterHealth.com/NewJersey/Medicaid-Renewal.html para obtener más información. ¿Necesita ayuda? Llámenos al **1-844-362-0934 (TTY: 711)** para hablar con un defensor de miembros.

¡Convocamos a todos los miembros! El plan de salud necesita de 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.

Cinco vacunas sobre las cuales preguntarle a su médico

¿Qué puede hacer para proteger su salud este otoño y más adelante? Tenga las vacunas al día. Usted sabe que necesita una vacuna contra la influenza todos los otoños. Y no olvide la vacuna contra la COVID-19 (o las dosis de refuerzo, si ya se ha vacunado). Estas son otras cinco vacunas cubiertas que puede necesitar y cuándo. Llame a su proveedor de atención primaria (PCP) para averiguar si necesita actualizar estas u otras vacunas.



Vacuna	Quién la necesita	Cuándo vacunarse
1 DTaP o Td de refuerzo	Todas las personas	Lo antes posible. Si ya se aplicó una dosis de la vacuna DTaP, aplíquese una vacuna Td de refuerzo cada 10 años.
2 MMR	Cualquier persona que no haya recibido una dosis en la niñez.	¿Debe viajar pronto? Es posible que necesite una segunda dosis. Consulte con su médico para asegurarse.
3 Herpes zóster	Los adultos de 50 años o más necesitan dos dosis de la vacuna Shingrix. ¿Se aplicó una vacuna diferente? Hable con su PCP; quizás necesite un refuerzo.	Lo antes posible.
4 Neumonía	Los adultos mayores de 65 años y las personas más jóvenes que tengan determinadas afecciones, como enfermedad cardíaca o pulmonar.	La mayoría de los adultos mayores de 65 años necesita una dosis de dos tipos de vacunas diferentes con un año de diferencia.
5 Meningitis	Los adultos de 50 años o más.	Lo antes posible, en especial si estuvo en contacto con alguien que tenía meningitis.

¿Sabía que puede recibir cuidado desde la comodidad de su hogar a través de nuestro programa de visitas de salud a domicilio?

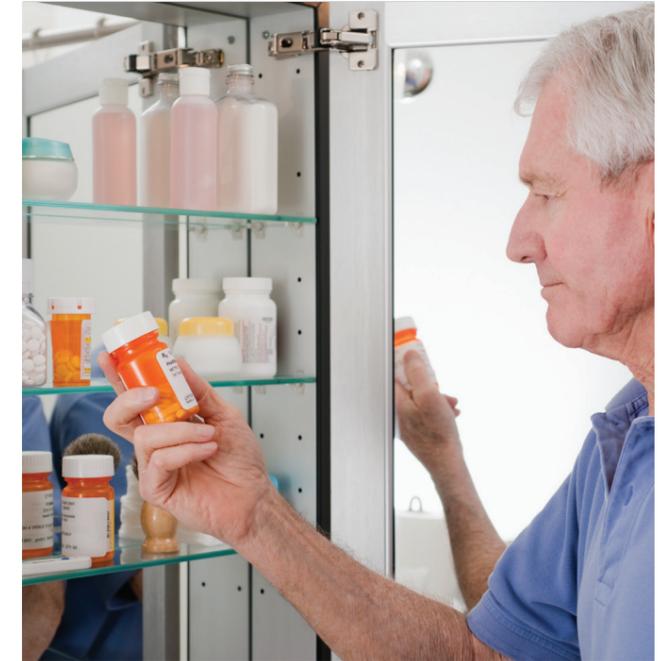
Puede recibir a uno de nuestros médicos clínicos con licencia en una visita privada o bien, conectarse con él en línea (telesalud). ¡Y todo sin ningún costo! A cambio, ofrecemos una recompensa de \$50. Siga estos sencillos pasos:

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

Llame al equipo de cuidado al **1-844-362-0934 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 8 AM a 5 PM (hora del Este), para obtener más información.

Tenga cuidado con estos elevadores de la presión sanguínea

¿Siente dolor de cabeza? ¿Tiene congestión nasal? ¿O acidez estomacal? Lo primero que se le ocurrirá seguro sea dirigirse al botiquín. Pero si tiene presión sanguínea alta, esos remedios pueden ponerlo en riesgo. Incluimos algunos medicamentos para considerar.



1 Antinflamatorios no esteroideos

Los antinflamatorios no esteroideos, como ibuprofeno y naproxeno, pueden hacer que su cuerpo retenga líquido. Esto significa que su corazón debe hacer más esfuerzo. Los medicamentos también pueden impedir que los vasos sanguíneos funcionen correctamente. Ambos pueden aumentar su presión sanguínea.

Alternativa: la próxima vez que le duela la cabeza, pruebe con paracetamol.

2 Medicamentos contra el resfrío y la influenza

Estos medicamentos suelen tener antinflamatorios no esteroideos para aliviar los dolores. También suelen contener ingredientes que secan la mucosidad y contraen los vasos sanguíneos, lo que puede elevar la presión sanguínea.

Alternativa: utilice un aerosol salino para aflojar la mucosidad. Un té y una ducha calientes también pueden aliviar.

3 Antiácidos

Los antiácidos ayudan a aliviar la acidez y la indigestión. Pero suelen tener un alto contenido de sodio, lo que causa retención de agua. Esto produce un exceso de líquido que puede elevar la presión sanguínea.

Alternativa: los alimentos fritos y las carnes grasas pueden causar acidez estomacal. Cambiar la dieta puede ayudar a aliviar los síntomas. Las mejores opciones son la avena y las frutas y vegetales ricos en agua, que reducen la acidez estomacal.

4 Determinados suplementos

Algunos suplementos contienen cafeína u otros ingredientes que pueden elevar la presión sanguínea a niveles peligrosos.

Alternativa: si tiene presión sanguínea alta, hable con nuestro equipo de cuidado para que le propongan un plan para bajar de peso o lo ayuden a aliviar los síntomas para los que utiliza suplementos.

Vivir bien con una discapacidad

Las personas con una discapacidad pueden tener problemas de salud específicos. A continuación le presentamos algunos consejos que pueden resultarle útiles*.

Hágase chequeos con su PCP. Este le informará cuándo hacerse los exámenes, responderá sus preguntas y lo ayudará a cumplir con la toma de sus medicamentos.

Tome decisiones saludables. Coma alimentos saludables en las cantidades adecuadas, manténgase activo todos los días y evite tomar demasiado sol. No fume ni consuma drogas. Y reduzca el consumo de alcohol o deje de beber si su proveedor se lo recomienda.

Manténgase en contacto con familiares y amigos. El apoyo social es clave para el bienestar.

*Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

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

¿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 5 PM (hora del Este).

<Return Address>

<Recipient's Name>

<Mailing Address>

Información sobre salud y bienestar o prevención

¿Tiene preguntas o inquietudes sobre su salud y bienestar? Llame a nuestro equipo de cuidado del plan D-SNP 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?



Cuenta con un monto permitido trimestral que puede utilizar para comprar alimentos saludables.



El equipo de cuidado puede ayudarlo a programar citas médicas importantes.



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.