

# el bienestar *y* usted

## VIDA SALUDABLE

### Refrigerios saludables y económicos que toda su familia querrá probar

Darle a su familia los refrigerios adecuados puede cumplir una doble función: llenarlos de buena energía y salud ahora y mejorar la inmunidad para ayudar a combatir las enfermedades a medida que nos aproximamos a la época de la influenza y los resfríos. Sin embargo, las opciones habituales como las golosinas, las galletas y las papas fritas envasadas pueden ser caras y dañar su salud a largo plazo. En su lugar, pruebe estos refrigerios fáciles que son buenos para la salud y amigables con su billetera.



#### Yogur griego

Es espeso y cremoso, y está repleto de calcio y proteína. Agréguele unos trozos de banana para aportar potasio. También puede agregar bayas (frescas o congeladas) para aportar vitamina C y antioxidantes.



#### Rodajas de manzana con mantequilla de maní

Juntos aportan grasas saludables, proteína y vitaminas y minerales importantes, como la vitamina E y el potasio.



#### Un vaso de leche

Un vaso frío (o una taza tibia) es una manera fácil de satisfacer el hambre. Además, está tomando minerales que refuerzan el sistema inmunitario (como calcio) y vitaminas A y D.

**¿Necesita más ideas?** Otras excelentes opciones son los frutos secos como almendras y nueces, palomitas de maíz infladas con una pizca de sal, vegetales en rodajas con hummus, uvas congeladas, avena y fruta.

### Es hora de renovar

Ha llegado la hora de renovar Medicaid y saber si los miembros todavía cumplen con los requisitos. La cobertura de algunas personas se renovará automáticamente. La fecha de renovación de cada persona es diferente, por lo que es importante que le responda al programa Medicaid de Ohio si le solicitan más información.

- 1 Asegúrese de que su información de contacto esté actualizada.
- 2 Preste atención a la correspondencia, donde le llegará la información sobre la renovación.

Existen tres formas de actualizar su información de contacto en Ohio:

- 1 Inicie sesión en una cuenta en el portal en línea de autoservicio de beneficios de Ohio en **benefits.ohio.gov**.
- 2 Comuníquese con un trabajador social mediante el departamento local de trabajo y servicios familiares.
- 3 Comuníquese con la línea directa para consumidores del programa Medicaid de Ohio al **1-800-324-8680**.

Horario de atención:  
De lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 8:00 p. m., y sábados, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

## Aspectos básicos de la enfermedad cardíaca

La enfermedad cardíaca no es una sola afección. Hay muchos tipos, entre ellos, enfermedad de la arteria coronaria, enfermedad cardíaca congestiva, arritmia, ataque cardíaco y derrame cerebral. Pero estas afecciones tienen muchos síntomas en común. Los exámenes son a menudo los mismos. Si está preocupado por su salud cardíaca, hable con su proveedor de cuidado primario (PCP) sobre la posibilidad de realizarse una de estas pruebas.



### Tomografía computarizada

Este examen busca calcio en las arterias, que es un signo de acumulación de placa. Si la prueba muestra que hay acumulación de placa, su médico puede recomendarle medicamentos para disminuir sus niveles de colesterol.

### Prueba de esfuerzo

Esta prueba generalmente consiste en monitorear su corazón para ver cómo está funcionando mientras usted camina sobre una cinta de correr. Si tiene dolor en el pecho, una prueba de esfuerzo puede ayudar a su PCP a decidir si es un problema coronario.

### Electrocardiograma

Esta prueba simple y sin dolor consiste en poner electrodos en su pecho para registrar la actividad eléctrica de su corazón.

### Angiograma

Si las otras pruebas arrojan resultados anormales, o si tiene síntomas, es posible que le indiquen un angiograma. Este escaneo muestra el flujo sanguíneo a través de sus venas y arterias para ver si hay obstrucciones.

Si cree que puede estar sufriendo un ataque cardíaco o un derrame cerebral, llame al 911 de inmediato. Obtener ayuda rápidamente puede salvarle la vida y llevar a una mejor recuperación.

#### Los síntomas de un ataque cardíaco pueden ser, entre otros:

- Dolor u opresión en el pecho.
- Dolor en la mandíbula o el cuello.
- Falta de aire.
- Sudoración, náuseas o mareos.

## Conozca los signos de preeclampsia

Durante la gestación, puede sufrir esta afección que hace que suba la presión sanguínea. Puede ser peligrosa tanto para la madre como para el bebé. Durante sus chequeos prenatales, su proveedor de cuidado la examinará para detectar preeclampsia. Llame a su proveedor de inmediato si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Dolores de cabeza fuertes.
- Visión borrosa, manchas frente a los ojos o sensibilidad a la luz.
- Náuseas y vómitos.
- Manos y pies hinchados.
- Aumento de peso repentino de más de una libra por día.
- Dolor en la parte superior derecha del abdomen.
- Falta de aire.

## Signos de depresión según la edad

Todos podemos tener depresión. Además, es una enfermedad que responde muy bien al tratamiento. Como algunos síntomas varían según la edad, es importante saber a qué prestar atención.

### Niños

- Discuten más, o se muestran malhumorados o molestos.
- A menudo están cansados o inquietos.
- Tienen problemas de concentración en la escuela.
- Se sienten fuera de lugar, culpables o inútiles.
- Pueden autolesionarse o tener comportamientos autodestructivos.
- Tienen arrebatos de ira o berrinches.

### Adolescentes

- Les va mal en la escuela.
- Están inquietos o preocupados.
- Reaccionan de forma exagerada a las críticas.
- Les falta energía, motivación o entusiasmo.
- Consumen sustancias como alcohol o drogas.
- Tienen baja autoestima.
- No cuidan su apariencia.

### Adultos

- A menudo se muestran molestos, frustrados, irritables o enojados.
- Pierden el interés en socializar o cultivar pasatiempos.
- Se muestran inquietos, preocupados o perezosos.
- Se sienten inútiles o muy culpables.
- Tienen dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones.

- Los adultos mayores también pueden sentirse ansiosos, confundidos o indefensos, o llorar con facilidad.

### Madres recientes (conocida como “depresión posparto”)

- Se sienten agobiadas o “vacías”.
- Muestran indiferencia hacia el bebé.
- Tienen ataques de pánico.
- Están cansadas.
- Muestran una pérdida progresiva del interés en las actividades.
- Dudan de sí mismas y sienten culpa o enojo.
- Experimentan cambios en los patrones de sueño o alimentación.

Si ve algunos de estos signos en un ser querido o en usted mismo, busque ayuda de su PCP.



## 4 consejos para mantener los pulmones sanos



Ya sea que tenga una enfermedad pulmonar crónica (como asma) o una infección respiratoria (como un resfrío), siga nuestros consejos para respirar mejor.

- 1 Tome los medicamentos según lo indique su médico. Además, asegúrese de usar el inhalador de forma correcta.
- 2 Vacúnese contra la influenza, idealmente antes de que termine octubre.
- 3 Consulte a un alergista de ser necesario. Las alergias pueden desencadenar un ataque de asma.
- 4 Si fuma, deje de hacerlo. Es la mejor forma de evitar un mayor daño pulmonar.



**¿Está listo para dejar de fumar?** Su plan cubre 42 sesiones de asesoramiento para dejar de fumar por año sin autorización previa. Son adicionales a las sesiones cubiertas por Medicare. Para obtener más información, llame al **1-855-364-0974**.

### ¿Piensa en hacerse daño o lastimar a otras personas?

Diríjase a la sala de emergencias más cercana o llame o envíe un mensaje de texto a la línea directa para casos de crisis y suicidio al **988** para obtener apoyo emocional gratuito y confidencial. O visite **988lifeline.org** para iniciar un chat.

## El secreto para mantenerse saludable todo el año

**Se lo contamos:** son las vacunas. Estas pueden ayudar a que usted y su familia se mantengan saludables este invierno, y durante muchas estaciones más. Aquí le contamos sobre seis vacunas que debe tener en cuenta. Visite [Vaccines.gov](https://www.vaccines.gov) para ver una lista completa.

### Influenza (gripe)

**Cuándo debe aplicarse:** Todos debemos vacunarnos una vez al año para protegernos contra el virus de la influenza estacional. Como la vacuna tarda unas semanas en hacer efecto, lo ideal es vacunarse en cuanto esté disponible, por lo general, en septiembre u octubre.

### COVID-19

**Cuándo debe aplicarse:** Todas las personas mayores de 6 años deben recibir al menos una dosis de la vacuna contra la COVID-19. Los adultos mayores de 65 años pueden recibir otra dosis, cuatro meses o más después de la primera dosis.

### Enfermedad neumocócica

**Cuándo debe aplicarse:** Todos los adultos a partir de los 65 años y algunas personas más jóvenes (con determinadas enfermedades) deben vacunarse contra la neumonía.

### Varicela y herpes zóster

**Cuándo debe aplicarse:** Si nunca tuvo varicela ni recibió la vacuna, deberá vacunarse. Los adultos mayores de 50 años pueden vacunarse contra el herpes zóster, causado por el mismo virus.

### Difteria, tétanos y tos ferina (Tdap)

**Cuándo debe aplicarse:** Si nunca recibió esta vacuna, debe vacunarse lo antes posible. Los adultos deben recibir un refuerzo cada 10 años.

### Meningitis

**Cuándo debe aplicarse:** Los preadolescentes, adolescentes y adultos en edad universitaria son las personas más susceptibles, pero es posible que los mayores de 50 también la necesiten. Consulte a su proveedor qué es lo mejor en su caso.



## Más allá de los exámenes físicos

Hágase un examen ahora mismo

### ✓ Índice de masa corporal

El índice de masa corporal puede indicar si usted tiene un riesgo alto de padecer enfermedades graves como la diabetes.

### ✓ Hepatitis C

Los adultos y las mujeres embarazadas deberían hacerse este análisis de sangre.

### ✓ Exámenes para detectar plomo

El envenenamiento por plomo puede ser grave. El médico le indicará al niño un análisis de sangre para detectar plomo.

### ✓ Infecciones de transmisión sexual

Todas las personas sexualmente activas deberían realizarse exámenes para detectar infecciones de transmisión sexual como HPV, clamidia y gonorrea.

## Su administrador de cuidado

Cuando se inscribe en un plan Aetna Better Health of Ohio (Medicare-Medicaid), le asignamos un administrador de cuidado, quien lo ayudará a encontrar el cuidado adecuado, evaluará su salud y bienestar, y le explicará sus objetivos de salud.

Su administrador de cuidado trabajará con usted, sus proveedores del cuidado de la salud y cualquier otro miembro de su equipo de cuidado para asegurarse de que reciba el cuidado y los servicios adecuados según sus necesidades y preferencias.

Cada miembro está en su propio camino hacia el cuidado de la salud, y estamos aquí para apoyarlo. El administrador de cuidado puede ayudarlo a controlar y mejorar su salud con un plan de cuidado. Llame al administrador de cuidado para obtener más información. También puede llamar a Servicios al Cliente, al **1-855-364-0974 (TTY: 711)**, las 24 horas, todos los días.

Si es un miembro nuevo, el administrador de cuidado lo llamará para darle la bienvenida a nuestro plan y completar una evaluación de salud.

La evaluación de salud nos brinda información sobre lo siguiente:

- Usted.
- Su salud.
- Sus objetivos de cuidado de salud y bienestar.

Como mínimo, también puede esperar que el administrador de cuidado lo llame para ver cuánto ha progresado durante el año y actualizar la evaluación de salud.

Juntos revisarán sus objetivos de salud y definirán nuevos. Si se muda o cambia el número de teléfono, llame a la oficina local del Departamento de Servicios Humanos y al administrador de cuidado. También puede llamar a Servicios al Cliente, al **1-855-364-0974 (TTY: 711)**.



## Educación sobre la diabetes

¿Sabía que la educación sobre el autocontrol de la diabetes (DSME) es un beneficio cubierto para los miembros con doble elegibilidad de Aetna, sin ningún costo? Esta educación brindará información sobre nutrición, actividad física y medicamentos de forma individual, grupal o virtual.

Hable con su médico si está interesado en esta educación y lo remitirá al programa más adecuado para usted. Si tiene alguna pregunta sobre el beneficio, comuníquese con el administrador de cuidado.

## Trabajamos con usted para que reciba el cuidado adecuado

Nuestro programa de administración eficaz de la cobertura (UM) garantiza que obtenga el cuidado adecuado en el entorno adecuado, cuando lo necesita. El personal del programa de UM puede ayudarlos a usted y sus proveedores a tomar decisiones sobre su cuidado de salud. Cuando tomamos decisiones, debe saber lo siguiente:

- Tenemos en cuenta sus beneficios y las pautas clínicas para que reciba el cuidado y los servicios más adecuados.
- Consideramos sus necesidades, la práctica basada en la evidencia y la disponibilidad del cuidado.
- Debe tener una cobertura activa.
- No recompensamos a los médicos u otras personas por rechazar la cobertura o el cuidado.
- Nuestros empleados no obtienen incentivos por reducir los servicios que recibe.

Si tiene preguntas sobre el programa de UM o quiere acceder a una copia de las pautas de práctica clínica, puede llamar al número gratuito de Servicios al Cliente al **1-855-364-0974 (TTY: 711)**, las 24 horas, todos los días. Si necesita traducción o asistencia de idiomas, puede llamar al número gratuito de Servicios al Cliente al **1-855-364-0974 (TTY: 711)**, las 24 horas, todos los días.

**No olvide programar la visita anual al médico.** Puede hablar con el médico sobre cualquier inquietud que tenga y sobre las formas de mantenerse saludable. Para obtener más información, llame al número gratuito de Servicios al Cliente al **1-855-364-0974 (TTY: 711)**.

## No se pierda los beneficios adicionales de 2023

Como ya sabe, Aetna hace todo lo posible para brindar opciones de cuidado de salud de calidad a sus miembros. ¿Sabía que, si tiene beneficios de Medicare y Medicaid mediante un plan de MyCare Ohio de Aetna, también tiene beneficios adicionales\* para acompañarlo en el camino por el cuidado de la salud? Por ejemplo:

### Tarjeta de beneficios adicionales para alimentos saludables y servicios públicos (¡novedad para 2023!)

Para los miembros con determinadas enfermedades, Aetna ofrece una tarjeta de beneficios adicionales con \$150 cada 3 meses para ayudar a pagar los servicios públicos y comprar alimentos saludables. ¡Es un total de \$600 por año! Llame al **1-855-364-0974** para saber si reúne los requisitos y solicitar la tarjeta de beneficios adicionales hoy mismo.

### Asesoramiento para dejar de fumar

42 sesiones de asesoramiento por año sin autorización previa. Son adicionales a las sesiones cubiertas por Medicare.

### Transporte que no es de emergencia

Traslados al consultorio del médico y otras ubicaciones aprobadas. Hasta 30 viajes de ida y vuelta, o 60 viajes de ida.

### Comidas a domicilio

10 comidas después del alta del hospital. Esto incluye 2 comidas por día.

### Podología

3 visitas de rutina adicionales para el cuidado de los pies, por año.

### Teléfono celular (Lifeline)

Los miembros del programa de telefonía celular que reúnen los requisitos para Lifeline (el programa federal de telefonía celular) Y se inscriben en el programa con la compañía de Aetna pueden hacer llamadas gratuitas a Servicios al Cliente. También se incluyen los mensajes de texto relacionados con la salud y con el plan, según corresponda.

### Artículos sin receta

Los miembros que cumplen con los requisitos pueden recibir \$105 cada 3 meses por productos sin receta, como vitaminas, medicamentos para el resfrío y la alergia, analgésicos y artículos de primeros auxilios, entre otros. Estos productos pueden comprarse en línea, por teléfono o en las tiendas participantes, como CVS, Walmart, Kroger, Giant Eagle y más.

### Programa de bienestar físico SilverSneakers®

La membresía incluye acceso a centros de bienestar físico participantes, clases de actividad física, actividades grupales, kits de uso en casa o kits de pasos, cada año. También incluye recursos en línea, como clases bajo demanda o en vivo, y la aplicación de SilverSneakers.

### Atención dental preventiva

Exámenes orales, limpieza, tratamiento con fluoruro y radiografías dentales cada 6 meses. (Este beneficio también está disponible para los miembros que solamente tienen Aetna Medicaid).

La mejor parte de inscribirse como miembro de Aetna Better Health of Ohio MyCare es la coordinación de un plan para satisfacer sus necesidades de salud personales. Los administradores de cuidado de MyCare alientan a los miembros a desempeñar un papel activo en su camino hacia el cuidado de salud.

Dé el primer paso para optar por una mejor salud y comuníquese con **Aetna Better Health of Ohio al 1-855-364-0974**.

*\* Los beneficios adicionales solamente se ofrecen a aquellos que seleccionan Aetna Better Health of Ohio para su cobertura de Medicare y de Medicaid, a menos que se indique lo contrario. Pueden corresponder limitaciones y restricciones. SilverSneakers es una marca registrada de Tivity Health, Inc. © 2022 Tivity Health, Inc. Todos los derechos reservados.*

**Hablamos su idioma.** Ofrecemos servicios de interpretación sin costo. Si tiene dificultades de audición, ofrecemos lenguaje de señas. Para obtener más información, llame al número gratuito de Servicios al Cliente al **1-855-364-0974 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

## ¿Ya se dio la vacuna contra la influenza?

Se acerca el otoño y queremos que esté preparado para el inicio de la época de la influenza y los resfríos. La influenza, a menudo llamada "gripe", incluye diferentes virus contagiosos de la influenza que se propagan mediante gotitas en el aire.

Esto significa que la influenza se transmite de una persona a otra mediante la exhalación de la persona infectada. Puede ser mediante los estornudos o la tos, o si se toca la boca o la nariz con las manos contaminadas.

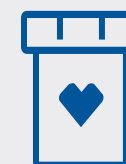
Los virus de la influenza suelen propagarse durante los meses del otoño y el invierno, si bien es posible contagiarse en cualquier momento del año. Algunos de los síntomas de la influenza son los siguientes:

- Fiebre
- Secreción nasal
- Dolor de garganta
- Dolor corporal
- Tos

La influenza es más que un resfrío común. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, las personas mayores de 65 años corren mayor riesgo de tener complicaciones graves si se contagian la influenza.

La influenza también puede empeorar los síntomas de enfermedades crónicas como diabetes, enfermedad cardíaca, problemas respiratorios o enfermedad renal, entre otros. Las personas con enfermedades crónicas que se contagian la influenza pueden llegar a necesitar hospitalización.

La mejor forma de protegerse contra la influenza es vacunarse lo antes posible durante la época de la influenza y los resfríos.



### Demasiado de algo bueno

Los antibióticos pueden constituir un tratamiento potente contra ciertas enfermedades. Sin embargo, usarlos muy a menudo puede ser perjudicial.

Es importante saber que los antibióticos no tratan los virus. El resfrío, la influenza, la faringitis (garganta inflamada y dolorida) y la bronquitis casi siempre son causados por un virus. Es decir que los antibióticos no serán de ayuda. Solo necesita antibióticos para tratar una infección bacteriana.

Su proveedor de cuidado primario puede ayudar a determinar cuál es el tratamiento adecuado para usted.



## ¡Obtenga una tarjeta de regalo de \$25 cuando se vacune contra la influenza con el programa de incentivos para miembros!

Los miembros de Aetna Better Health of Ohio pueden cumplir con los requisitos para obtener una tarjeta de regalo de \$25 por recibir los siguientes servicios entre el 1.º de enero de 2023 y el 31 de diciembre de 2023.

- **Examen para detectar cáncer de seno (\$25).** Las mujeres de entre 52 y 74 años que necesitan una mamografía pueden obtener este incentivo una vez por año.
- **Exámenes para detectar diabetes y pruebas de HbA1c (\$25).** Los miembros de entre 18 y 75 años con diabetes que necesiten un análisis de sangre de HbA1c pueden obtener este incentivo dos veces por año.
- **Examen de ojos (\$25).** Los miembros de entre 18 y 75 años con diabetes que necesiten un examen de la retina para diabéticos pueden obtener este incentivo una vez por año.
- **Vacuna contra la influenza (\$25).** Los miembros a partir de los 19 años que cumplen con los requisitos para vacunarse contra la influenza pueden obtener este incentivo una vez por año.



**Manténgase protegido y vacúnese contra la influenza.** Aetna Better Health of Ohio cubre el costo de la vacuna contra la influenza. Puede vacunarse contra la influenza en su farmacia local o en el consultorio del médico de cuidado primario. Si necesita ayuda para encontrar un lugar donde recibir la vacuna contra la influenza, llame a Servicios al Cliente al **1-855-364-0974 (TTY: 711)** o hable con el administrador de cuidado.



**MyCareOhio**  
Connecting Medicare+Medicaid

Aetna Better Health® of Ohio  
P.O. Box 30017  
Pittsburgh, PA 15222-0330

<Recipient's Name>  
<Mailing Address>

2536191-22-01-FA-SP (10/23)

Información sobre salud y bienestar o prevención

## VIDA SALUDABLE

# Maneras fáciles de poner a toda la familia en movimiento

Una manera divertida de mejorar las defensas de su cuerpo contra las enfermedades que se puede hacer a diario: la actividad física. Además, es una gran oportunidad de pasar tiempo juntos como familia. Pruebe estas tres ideas gratuitas de bienestar físico que son buenas para todas las edades:

- ✓ Pasee al perro y convierta esta acción en una actividad familiar.
- ✓ Juegue a “que no se caiga” con una pelota o un globo.
- ✓ Juegue al básquetbol o a la mancha.
- ✓ Ponga música para un pequeño baile.

Al realizar este tipo de actividades al menos tres veces por día, se moverán el tiempo mínimo recomendado.



**El plan Aetna Better Health® of Ohio** es un plan de salud que tiene contrato con Medicare y Medicaid de Ohio para brindar los beneficios de ambos programas a las personas inscritas.