

# el bienestar y usted

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

## SALUDABLE TODO EL AÑO

### Lista de verificación para la diabetes

El cuidado en el hogar y los controles regulares pueden ayudarlo a prevenir los problemas de salud que puede conllevar la diabetes. Use esta lista de verificación para llevar un registro de las autoevaluaciones y los exámenes de detección que debe realizarse todos los días, cada seis meses y una vez por año para controlar su salud.



### ¿Mantenerse saludable y ahorrar dinero? ¡Sí!

Puede usar el monto permitido de su tarjeta de beneficios adicionales para comprar alimentos saludables o artículos sin receta para la salud en tiendas autorizadas. Los montos permitidos están disponibles el primer día de cada mes y caducan el último día. Cuando pague, asegúrese de elegir crédito, no débito. No necesita un PIN.

Consulte su paquete de bienvenida para conocer más formas de utilizar su monto permitido. Recibirá la tarjeta por correo después de que empiece el plan. ¿No recibió su tarjeta o necesita un reemplazo? Llame a NationsBenefits al 1-877-204-1817, de 8 a. m. a 8 p. m. (hora del Este), todos los días.

#### Todos los días

##### ✓ Revisión de pies

Las personas que tienen diabetes suelen tener algunos problemas en los pies, como llagas abiertas, entumecimiento o hinchazón.

Es importante que preste atención a cualquier cambio en los pies.

Llame a su médico si detecta algún problema.

##### ✓ Azúcar en sangre

Realizar un control diario de los niveles de azúcar en sangre le ayudará a asegurarse de que se mantengan dentro del mejor rango. Estos valores pueden indicarle si necesita ajustar la alimentación o tomar sus medicamentos. Puede controlar el nivel de azúcar en sangre en su hogar con un medidor. Recuerde guardar un registro de los resultados y llevarlos a las citas con el médico.

#### Cada seis meses

##### ✓ Examen de A1C

La hemoglobina A1C es el promedio de los niveles de azúcar en sangre a lo largo del tiempo. Es recomendable realizarse este examen al menos dos veces por año, o con más frecuencia si su médico lo indica.

##### ✓ Visita dental

Con un nivel alto de glucosa, o de azúcar en sangre, se pueden desarrollar bacterias dañinas en la boca. Cuando la bacteria se mezcla con los alimentos que usted come, se forma una placa pegajosa en los dientes y las encías. Esto puede provocar enfermedad de las encías, lo cual puede agravar la diabetes. Es importante que se haga un control de los dientes dos veces por año.

#### Una vez por año

##### ✓ Prueba de colesterol/ Perfil lipídico

Las personas con diabetes a menudo pueden tener niveles bajos de colesterol "bueno" o HDL, y esto ayuda a eliminar el colesterol de la sangre. Pero suelen tener un nivel más alto de LDL (o colesterol "malo"). Este se acumula en las arterias y puede provocar problemas cardíacos. Para controlar su salud cardíaca, realice una prueba de colesterol en sangre todos los años.

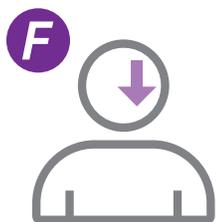
##### ✓ Examen de pupila dilatada

Las personas con diabetes pueden desarrollar problemas oculares como retinopatía diabética y cataratas que pueden provocar pérdida de la visión. Por eso, es importante que se realicen un examen ocular todos los años.

**¿Qué exámenes de detección cubiertos necesita?** ¿Necesita ayuda para programar sus exámenes de detección cubiertos? Su equipo de cuidado puede brindarle ayuda. Llame al **1-844-362-0934 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. (hora del Este).

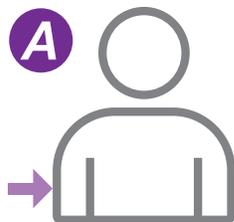
## Cómo reaccionar CON RAPIDEZ ante un derrame cerebral

Los derrames cerebrales son una de las causas principales de muerte y discapacidad en los Estados Unidos. Afortunadamente, las probabilidades de recuperación son más altas si se los trata a tiempo. Use el método FAST para reconocer los signos de un derrame cerebral y reaccionar rápidamente.



### “Face drooping” (Caída facial)

¿Tiene un lado de la cara caído o entumecido?



### “Arm weakness” (Debilidad en un brazo)

¿Siente debilidad en un brazo? ¿Puede levantar ambos brazos o uno se le cae?



### “Speech difficulty” (Dificultad para hablar)

¿Arrastra las palabras? ¿Puede repetir una oración simple?



### “Time” (Tiempo)

El tiempo es crítico. Si usted u otra persona respondió afirmativamente a estas preguntas, llame al **911** de inmediato.

## Tres maneras de disminuir el riesgo de derrame cerebral

Hay algunos pasos que puede seguir para disminuir el riesgo de sufrir cualquier tipo de derrame cerebral. Por ejemplo:



### Realice actividad física

Aspire a realizar al menos 150 minutos de ejercicio por semana.<sup>1</sup> Realice actividades que disfrute, como caminar rápido o bailar.



### Controle la presión sanguínea y el colesterol

De ser necesario, elabore un plan con su PCP para mejorar los resultados.



### Elija alimentos saludables para el corazón

Priorice los alimentos de origen vegetal, como frutas, vegetales, granos integrales y frijoles.

<sup>1</sup> Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., “Physical Activity Guidelines for Americans”, segunda edición, 1.º de septiembre de 2022, [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf). Consultado el 21 de septiembre de 2023.

**¿Está listo para dejar de fumar?** Aetna puede ayudarlo a través de servicios de asesoramiento y la terapia cubierta de reemplazo de nicotina. Para obtener más información, llame a Servicios al Cliente al **1-844-362-0934 (TTY: 711)**, todos los días, de 8 a. m. a 8 p. m (hora del Este).

## LOS BENEFICIOS EN PRIMER PLANO

# Cómo reducir los riesgos de caídas

Uno de cada cuatro adultos de 65 años o más sufre una caída cada año. Una caída puede provocar lesiones graves como fracturas y conmociones cerebrales. Como miembro de Aetna® Assure Premier Plus, su plan tiene beneficios que pueden ayudarlo a mantenerse en pie con seguridad.



### 1 Evaluación de riesgos

Su visita anual de bienestar es un examen cubierto donde puede hablar sobre la prevención de caídas con su médico de cuidado primario (PCP). Este puede hacer una evaluación de riesgos de caídas y enseñarle formas de evitarlas. Su equipo de cuidado puede ayudar a programar su próxima visita anual de bienestar. Llame al **1-844-362-0934 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. (hora del Este).

### 2 Pruebas de la vista

Es más probable que sufra una caída si no puede ver con claridad a las personas y a los objetos cerca de usted. Además, debido a que la vista tiende a empeorar a medida que envejece, es importante mantenerse al día con los exámenes anuales de la vista. Como miembro de Aetna, tiene un examen de ojos cubierto por año.

### 3 Control de la presión sanguínea

Los niveles de presión sanguínea demasiado altos o bajos pueden causar mareos, debilidad y confusión. Estos síntomas pueden hacer que pierda el equilibrio. Realícese un control de la presión sanguínea durante su visita anual de bienestar para asegurarse de que la presión esté en un rango saludable.

### 4 Exámenes de audición

La pérdida de la audición no afecta solo a los oídos; también puede aumentar el riesgo de caídas. Esto se debe a que el oído interno lo ayuda a mantener el equilibrio. Además, si tiene dificultades para escuchar lo que ocurre a su alrededor, podría tropezar con otras personas o sufrir un accidente. Los exámenes anuales de audición están cubiertos con su plan de Aetna y pueden ayudar a detectar problemas antes de que empeoren.

### 5 Revisión de medicamentos

Ciertos medicamentos pueden causar efectos secundarios que aumentan el riesgo de caídas. Con el programa cubierto de Manejo de Terapia de Medicamentos (MTM) de Aetna, usted y su médico reciben ayuda para administrar los medicamentos. Conocer los medicamentos con receta que toma y sus efectos secundarios puede ayudarlo a mantenerse en pie con seguridad. Llame a Servicios al Cliente para saber si cumple con los requisitos de este programa.

### No se olvide del monto permitido para la prevención de caídas

Como miembro de Aetna, tiene un monto permitido anual para prevención de caídas de \$150. Puede usarlo para comprar dispositivos de seguridad aprobados como barras de agarre para la ducha y bastones.

Para obtener más información, llame a Servicios al Cliente al **1-844-362-0934 (TTY: 711)**, todos los días, de 8 a. m. a 8 p. m. (hora del Este). Visite [AetnaBetterHealth.com/DSNP](https://www.aetna.com/betterhealth/DSNP) para obtener más información.

**Aproveche el examen de audición cubierto.** Llame a NationsHearing® al **1-877-225-0137 (TTY: 711)** para hacerlo. Pueden hacerle un examen de audición y trabajar con su proveedor para encontrar el audífono que mejor se adapte a sus necesidades.



### Información sobre salud y bienestar o prevención

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

¿Lo  
sabía?



Un equipo de cuidado especializado está disponible para ayudarlo a programar las citas cubiertas, incluidos los chequeos de diabetes.



Puede disminuir el riesgo de sufrir un derrame cerebral si sigue tres consejos.



Tiene un monto permitido anual para la prevención de caídas de \$150 para comprar artículos de seguridad aprobados como barras de agarre para la ducha y bastones.



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 prevenir 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. Aetna Assure Premier Plus (HMO D-SNP) es un Plan de Necesidades Especiales de Doble Elegibilidad totalmente integrado que tiene contrato con Medicare y con el Programa Medicaid del estado de Nueva Jersey. La posibilidad de inscribirse en Aetna Assure Premier Plus depende de la renovación del contrato.