

el bienestar y usted

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

SALUDABLE TODO EL AÑO

Estrategias para mantener un peso saludable

Mantener su peso dentro de un rango saludable puede ayudarlo a disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes, cáncer y mucho más. Su médico puede ayudarlo a establecer un peso saludable para usted. Aquí tiene cinco pequeños cambios en el estilo de vida que pueden marcar una gran diferencia en su salud. Comience con uno y siga avanzando. Cada uno permite que esté un paso más cerca de alcanzar sus objetivos de salud.

1 Incorpore frutas y vegetales

Es difícil hacer que cada comida sea perfectamente saludable. Pequeños pasos pueden marcar una gran diferencia. Agregarle tomate a su sándwich o bayas a su yogur suma.

2 Elija alimentos con alto contenido de fibras

Mientras más fibras consume, tendrá menos hambre entre las comidas y menos posibilidades de consumir refrigerios no saludables. Obtenga fibra de vegetales de hoja verde, granos integrales, aguacates y almendras.

3 Beba más agua

No es un secreto que el agua es fundamental para

tener una buena salud. Pero, ¿qué sucede si no le gusta el sabor? Comience con una taza por día y tome más cada semana. Intente reeducar sus papilas gustativas agregándole pepino o limón.

4 Engañe a su mente

Es posible que tienda a comer todo lo que tiene en el plato incluso cuando ya está lleno. No hay nada malo en ello si el plato tiene porciones saludables. Intente usar un plato más pequeño. Y adapte las porciones al tamaño del plato.

5 Respete un horario

El metabolismo, los intestinos y el azúcar en sangre se regulan cuando come a la misma hora todos los días. Y eso



puede tener un gran impacto en su peso. No se preocupe por lo que indica el reloj. Elija un horario para realizar sus comidas o coma un refrigerio. Trate de ser constante.

6 Manténgase en movimiento

Los adultos deberían hacer, al menos, dos horas y media de actividad de moderada a intensa por semana, como hacer una caminata rápida o bailar. Los miembros de ¹ Aetna Assure Premier Plus (HMO D-SNP) también tienen acceso a las clases de bienestar físico tanto en línea como presenciales a través de su membresía cubierta a SilverSneakers®. Visite [SilverSneakers.com/GetStarted](https://www.silver Sneakers.com/GetStarted) para obtener más información. Pero siempre consulte a su médico antes de empezar un nuevo programa de actividad física.

¹ Asociación Americana del Corazón, "American Heart Association recommendations for physical activity in adults and kids". Última revisión: 24 de octubre de 2023. Disponible en <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults>. Consultado el 1.º de junio de 2023.



Explore su plan. Visite es.AetnaBetterHealth.com/DSNP para obtener más información sobre los beneficios y los servicios que su plan de salud ofrece.

Su plan de acción para respirar con facilidad

Si tiene asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (epoc) o alergias estacionales, un plan de acción puede ayudarlo a prepararse para un ataque. Su proveedor de cuidado primario (PCP) puede ayudarlo a diseñar uno. Mientras tanto, siga estos pasos para respirar con más facilidad.



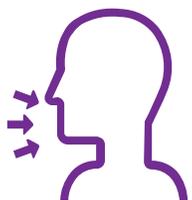
Aproveche la telesalud

Puede encontrarse con un profesional de la salud desde la comodidad de su hogar. Usted y un proveedor del cuidado de la salud pueden conectarse por chat por video o llamadas telefónicas. Su plan cubre las visitas virtuales con proveedores de la red que ofrecen servicios de telesalud.

Estos servicios son mejores para inquietudes acerca de la salud como las siguientes:

- ✓ Alergias o problemas de los senos paranasales.
- ✓ Síntomas de influenza y resfrío.
- ✓ Volver a obtener un medicamento con receta.
- ✓ Erupciones en la piel.
- ✓ Salud mental y salud emocional y psicológica.

No todos los PCP ofrecen servicios de telesalud. Averigüe si el suyo los ofrece y si tiene cobertura para los servicios de telesalud llamando a Servicios al Cliente.



1. Sepa qué dificulta la respiración

Preste atención a los motivos que dificultan la respiración. Según su enfermedad, los síntomas podrían empeorar debido a la contaminación del aire, el humo del tabaco o el polen.



2. Planifique con anticipación

Evite los desencadenantes tanto como le sea posible. Cierre las ventanas y dúchese después de entrar a su casa para mantener alejados a los alérgenos exteriores. Además, tenga a mano sus medicamentos y una mascarilla para ayudarlo a manejar los síntomas cuando salga.



3. Tome sus medicamentos

Los antihistamínicos y aerosoles sin receta (OTC) pueden ayudarlo con las alergias estacionales. Hable con su médico para determinar si son opciones adecuadas para usted. Como miembro de Aetna Assure Premier Plus (HMO D-SNP), tiene un monto de beneficio mensual (monto permitido) en su tarjeta prepaga de beneficios adicionales que puede usar para comprar productos sin receta aprobados, como remedios para alergias (pero no para medicamentos con receta).*

* Su médico de cuidado primario puede recetarle medicamentos para el asma y la epoc, como inhaladores y esteroides. Llame a su equipo de cuidado para ver qué opciones son las mejores para usted y qué medicamentos debería evitar.

¿Tiene preguntas sobre sus beneficios? Servicios al Cliente está aquí para ayudarlo. Llame al **1-844-362-0934 (TTY: 711)**, de 8 a. m. a 8 p. m. (hora del Este), los siete días de la semana. Visite **es.AetnaBetterHealth.com/DSNP** para obtener más información.

No pierda la cobertura de Medicaid

¿Sabía que la agencia de Medicaid de Nueva Jersey tiene un proceso de renovación de la cobertura de Medicaid? Se lo llama redeterminación o recertificación.



Este proceso le ayuda a asegurarse de mantener su plan Aetna® Assure Premier Plus Plan (HMO D-SNP). En general, se hace todos los años, pero se dejó de realizar durante la pandemia del COVID-19. El proceso comenzó nuevamente, y usted necesitará completar la recertificación. Si no completa y envía estos trámites, podría perder la cobertura de Medicaid.

Continúe leyendo para obtener más información sobre el proceso de renovación de Medicaid y sobre cómo mantener la cobertura de Medicaid.

1. Mantenga actualizada su información de contacto

Llame a la agencia de Medicaid de Nueva Jersey para asegurarse de que su dirección, número de teléfono y dirección de correo electrónico sean los correctos. Esto ayudará a garantizar que reciba mensajes sobre el período de renovación.

2. Conozca las opciones

Si ya no reúne los requisitos para Medicaid, puede

inscribirse en Medicare Original, un plan Medicare Advantage o un plan Medicare Parte D solamente. Podrá elegir un plan durante el período de inscripción especial (SEP). Estos períodos de inscripción especial son momentos fuera de la inscripción abierta en los que puede obtener o cambiar la cobertura de salud.

3. Llame al equipo de Servicios al Cliente

Servicios al Cliente puede ayudarle brindando información y asesoramiento sobre sus opciones de seguros de salud. El Programa Estatal de Asistencia sobre Seguros de Salud (SHIP) también puede ayudarle con las preguntas que tenga sobre su seguro de salud. Llámelos al **1-800-792-8820 (TTY: 711)**.

4. Presente una apelación, si es necesario

Si pierde la cobertura durante la redeterminación, puede pedirle a la agencia que vuelva a considerar la decisión (o puede apelarla). Llame a la agencia de Medicaid de Nueva Jersey al **1-800-701-0710 (TTY: 711)** para obtener más información.

Estamos aquí para ayudarlo en momentos difíciles

La salud mental es importante para su salud general. Todos podemos tener sentimientos de depresión y soledad. Pero no tiene que enfrentarlos solo. Su plan de Aetna brinda beneficios para apoyar su bienestar emocional, por ejemplo, los siguientes:

- Sesiones de terapia cubiertas a través de la telesalud.
- Copago de \$0 para medicamentos con receta cubiertos.
- Un equipo de cuidado especializado para ayudarle a encontrar un proveedor con licencia.

Para obtener más información sobre su cobertura de salud mental, llame a su equipo de cuidado.

¿Ya completó la encuesta anual de salud? Con eso, puede ayudar al equipo de cuidado a conseguirle los servicios que necesita. Llame al **1-844-362-0934 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. (hora del Este).

Información sobre salud y bienestar o prevención

¿Tiene preguntas o inquietudes sobre su salud y bienestar? Comuníquese con su equipo de cuidado de Aetna HMO D-SNP llamando al **1-844-362-0934 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. (hora del Este). Visite **es.AetnaBetterHealth.com/DSNP** para obtener más información.

¿Lo
sabía?



Con su plan, tiene acceso a clases de bienestar físico tanto en línea como presenciales.



Su plan de salud de Aetna brinda un beneficio mensual para comprar productos sin receta aprobados.



Puede apoyar su salud mental con sesiones de terapia de telesalud cubiertas.



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, y 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.