

# el bienestar y usted

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

## SALUDABLE TODO EL AÑO

### Disminuya su riesgo de tener cáncer

Cualquier persona puede desarrollar cáncer en cualquier momento. La buena noticia es que puede disminuir el riesgo de padecer ciertos cánceres, como cáncer de seno y de colon, si se realiza pruebas. Y si se mantiene saludable siguiendo estos consejos para la vida diaria.

#### Manténgase en movimiento

Intente hacer actividad física al menos 2 horas y media por semana. Algunas buenas opciones son caminar, bailar y hacer estiramientos.

#### No fume

Las sustancias químicas tóxicas presentes en el tabaco aumentan el riesgo de padecer cáncer. Si consume productos de tabaco, hable con su médico sobre formas para dejarlos.

#### Coma alimentos saludables

Reemplace alimentos procesados, carnes

rojas y bebidas azucaradas por granos integrales, fibra y grasas saludables.

#### Hágase exámenes de detección periódicos

El Grupo Especial de Servicios Preventivos de los Estados Unidos recomienda realizarse una colonoscopia cada 10 años a partir de los 45 años<sup>1</sup>. Además, recomienda a las mujeres realizarse una mamografía cada 2 años a partir de los 40 años<sup>2</sup>. Exámenes de detección como estos pueden ayudar a detectar problemas a tiempo, cuando son más fáciles de tratar.

<sup>1</sup>Grupo Especial de Servicios Preventivos de los Estados Unidos, "Screening for colorectal cancer", mayo de 2021. Consultado el 9 de mayo de 2024.

<sup>2</sup>Grupo Especial de Servicios Preventivos de los Estados Unidos, "Breast cancer: Screening", 30 de abril de 2024. Consultado el 9 de mayo de 2024.



### Obtenga información útil

Consulte la *Evidencia de cobertura (EOC)* o visite [es.AetnaBetterHealth.com/DSNP](https://es.aetna.com/DSNP) para obtener información sobre lo siguiente:

- ✓ Beneficios cubiertos
- ✓ Asistencia en su idioma
- ✓ Cómo presentar un reclamo para solicitar el reembolso
- ✓ Médicos dentro de la red
- ✓ Cuidado primario, cuidado de emergencia, cuidado brindado

por especialistas, cuidado de salud emocional y psicológica y cuidado en hospital

- ✓ Restricciones de cuidado, cobertura y beneficios fuera del área de servicio de Aetna
- ✓ Cuidado después del horario de atención habitual
- ✓ Cómo presentar una queja y apelar una decisión
- ✓ Cómo evalúa Aetna la nueva tecnología para incluirla en la cobertura

Para obtener una copia impresa de esta información, llame a Servicios al Cliente al **1-844-362-0934 (TTY: 711)**.



**¿Pensó en programar una cita para la mamografía o la colonoscopia?**  
Su administrador de cuidado puede programarle estos exámenes de detección cubiertos. Llame al **1-844-362-0934 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. (hora del Este).

# Cuatro vacunas importantes que se deben tener en cuenta

Ahora es el momento de pensar en las vacunas que pueden ayudarle a mantenerse bien a medida que el clima se torna más frío. Si tiene 65 años o más o si tiene una enfermedad subyacente, es importante que le pregunte al médico sobre estas cuatro vacunas.



Vacuna	Quién la necesita	Cuándo vacunarse
<b>Contra la influenza</b>	Todas las personas, en especial si tienen 65 años o más, o si tienen otra enfermedad. En estos casos, el riesgo de contraer influenza y tener complicaciones es mayor <sup>3</sup> .	Los médicos recomiendan aplicarse esta vacuna en otoño, antes de que la temporada de influenza entre en plena actividad.
<b>COVID-19 (o refuerzo)</b>	Todas las personas de 6 meses o más. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan una segunda dosis para algunas personas adultas.	Si aún no ha recibido la vacuna. ¿Ya se vacunó? Hable con su médico y compruebe si cumple con los requisitos para recibir una vacuna de refuerzo.
<b>Contra el virus sincicial respiratorio (VSR)</b>	El VSR es un virus respiratorio que causa síntomas similares a los del resfrío. Las personas adultas de 60 años o más y algunas más jóvenes pueden recibir esta vacuna.	Antes de que comience la temporada del virus sincicial respiratorio, generalmente en otoño.
<b>Contra la neumonía (antineumocócica)</b>	La neumonía es una enfermedad pulmonar grave. Las personas adultas de más de 65 años o quienes tiene enfermedades subyacentes deben recibir la vacuna.	La mayoría de las personas adultas necesita una dosis de dos tipos de vacunas diferentes con un año de diferencia.

<sup>3</sup> Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, “People 65 years and older need a flu shot”, última actualización el 13 de febrero de 2023. Consultado el 26 de enero de 2023.

**¿Necesita comprar artículos para la salud y el bienestar?  
¡Lea esto primero!**

Puede usar el monto de beneficio mensual (monto permitido) de su tarjeta de beneficios adicionales de Aetna Medicare para comprar alimentos saludables y determinados artículos de salud y bienestar autorizados.

Cuando pague, elija crédito, no débito. No necesita un PIN.

Llame al equipo de Servicios al Cliente al **1-844-362-0934 (TTY: 711)** de 8 a. m. a 8 p. m. (hora del Este), los 7 días de la semana para obtener más información.



**En la página web del plan encontrará información** sobre la cobertura de la vacuna contra la influenza y otros servicios preventivos. Visite [es.AetnaBetterHealth.com/DSNP](https://es.AetnaBetterHealth.com/DSNP).



## LOS BENEFICIOS EN PRIMER PLANO

# Tome el control de la diabetes

Controlar la diabetes hoy puede disminuir el riesgo de problemas de salud más graves en el futuro. Los beneficios del plan pueden ayudarle a manejar el cuidado de la diabetes día a día. Estos incluyen su tarjeta de beneficios adicionales de Aetna® Medicare, servicios de un administrador de cuidado, exámenes de detección cubiertos, copagos de \$0 y mucho más.

### 1 Exámenes cubiertos

Tiene disponibles chequeos anuales, exámenes de audición y de la vista sin ningún costo. Estos exámenes pueden ayudarle a controlar la diabetes de manera segura.

### 2 Copago de \$0

Puede obtener sus medicamentos con receta cubiertos sin costo. Visite una farmacia dentro de la red para obtener sus medicamentos cubiertos para la diabetes.

### 3 Monto permitido mensual

Puede usar el monto de beneficio mensual (monto permitido) de su tarjeta de beneficios adicionales de Aetna Medicare para comprar alimentos saludables y determinados artículos de salud y bienestar autorizados.

### 4 Administrador de cuidado

Cuenta con un administrador de cuidado que puede ayudarle a crear un plan de cuidado de la diabetes para usted. Llame a esta persona hoy mismo al **1-844-362-0934 (TTY: 711)** para conocer cómo puede ayudarle.

### 5 Beneficios a través de SilverSneakers®

Los miembros de Aetna tienen acceso a clases de gimnasia en línea y presenciales a través de su membresía cubierta de SilverSneakers. Hay opciones como grupos de caminata y clases de estiramiento. Para obtener más información, visite **es.SilverSneakers.com/GetStarted**. Consulte a su proveedor siempre antes de empezar nuevos ejercicios.



## Trabajamos con usted para que reciba el cuidado adecuado

Nuestro equipo de administración eficaz de la cobertura (UM) se asegura de que reciba el cuidado adecuado cuando lo necesita.

- Tenemos en cuenta sus beneficios y las pautas clínicas para que reciba el cuidado y los servicios más adecuados.
- Consideramos sus necesidades, las prácticas basadas en la evidencia y la disponibilidad del cuidado.
- No recompensamos a los médicos ni al personal de UM por rechazar la cobertura o el cuidado, ni por reducir los servicios.

¿Tiene preguntas? Llame a Servicios al Cliente al **1-844-362-0934 (TTY: 711)** de 8 a. m. a 8 p. m. (hora del Este), los 7 días de la semana para obtener más información.

**¿Está listo para dejar de fumar?** Su plan cubre un programa para dejar de fumar que incluye sesiones de asesoramiento. Para obtener más información, llame al administrador de cuidado al **1-844-362-0934 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. (hora del Este).



## Información sobre salud y bienestar o prevención

**¿Tiene preguntas o inquietudes sobre su salud y bienestar?** Comuníquese con el administrador de cuidado 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 **es.AetnaBetterHealth.com/DSNP** para obtener más información.

# ¿Lo sabía?



Puede disminuir el riesgo de desarrollar cáncer siguiendo estos consejos para la vida diaria.



Puede prepararse para el otoño asegurándose de estar al día con cuatro vacunas.



Los planes de Aetna ofrecen beneficios y servicios cubiertos que pueden ayudarle a controlar la diabetes.



**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, 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.

© 2024 Aetna Inc. H6399\_NR\_37984\_2024\_SP\_C 2880252-05-01