

# el bienestar y usted

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

## Reserve estos 4 exámenes fundamentales:

Detenga los problemas de salud en seco o descúbralos de forma temprana cuando en general son más fáciles de tratar. Estos cuatro exámenes anuales son fundamentales para lograrlo. ¿Necesita un traslado a sus citas? Llame a nuestro equipo de cuidado. Tal vez pueda ayudarlo.



### La visita anual de bienestar

En la visita anual de bienestar, tiene tiempo para conversar con el proveedor de cuidado primario (PCP) sobre cómo mantenerse saludable y prevenir enfermedades y lesiones. El PCP controla sus medicamentos y se asegura de que esté al día con los exámenes y las vacunas.



### Examen de ojos

Como usted es miembro del plan Aetna® Assure Premier Plus (HMO D-SNP), los exámenes de la vista tienen cobertura. Los exámenes anuales de ojos sirven para garantizar que la vista esté en buen estado. También para detectar enfermedades de la vista, como glaucoma o cataratas.



### Consulta dental

Su plan cubre exámenes dentales. Las probabilidades de tener caries, enfermedades de las encías y pérdida de dientes aumentan a medida que envejece. Visitar al dentista dos veces al año puede ayudar a prevenir estos problemas.



### Examen de audición

¿Le cuesta oír? Esto puede provocar caídas, problemas para concentrarse y sentimientos de aislamiento. Es importante controlarse la audición cada año para evitar estos problemas. Llame al equipo de cuidado al **1-844-362-0934 (TTY: 711)** para aprovechar este examen cubierto.

### ¿Lo sabía?

Puede ganar tarjetas de regalo usando nuestros beneficios. Le ofrecemos estas formas para comenzar:

- ✓ Programe la visita anual de bienestar con el proveedor de cuidado primario.
- ✓ Llame al administrador de cuidado al **1-844-362-0934 (TTY: 711)** para completar la encuesta anual de salud.

Para obtener más información sobre el programa Healthy Rewards, llame al **1-844-362-0934 (TTY: 711)**, todos los días, de 8 AM a 8 PM (hora del Este).

**Programe el próximo examen de salud.** 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). Visite [AetnaBetterHealth.com/DSNP](https://www.aetna.com/betterhealth) para obtener más información.

# Descubra cómo tener una actitud positiva

Es obvio que la vida se disfruta más cuando está feliz. Aún mejor, la felicidad genera excelentes beneficios de salud, como presión sanguínea baja, menor riesgo de tener enfermedad cardíaca y un peso más saludable. Pero a veces hay que esforzarse un poco para conservar la sonrisa en el rostro. Le ofrecemos consejos de expertos para mantenerse positivo todos los días.



## Pase tiempo con gente feliz

Reúnase con familiares, amigos y vecinos que tengan una actitud positiva. Sentirá una conexión y lo inspirarán a sentirse bien. **Un punto a favor:** La conexión con gente optimista puede mejorar el bienestar físico y emocional.

## Conéctese con sus sentidos

Usar los cinco sentidos puede ayudarlo a mantenerse presente: cuando se enfoca en los paisajes y los sonidos a su alrededor, es más difícil distraerse con los pensamientos. Esto puede ayudar a calmar la mente. Durante el día, haga pausas para preguntarse, por ejemplo:

- ¿Qué puedo oír?
- ¿Qué veo?
- ¿Siento, saboreo o huelo algo?

## Ponga en práctica la gratitud

Mostrar agradecimiento puede ayudar a aliviar síntomas de depresión y a darle tranquilidad. Lleve un diario o haga listas sobre lo que le da felicidad, por ejemplo:

- *Una manta calentita.*
- *Flores coloridas.*
- *Llamadas con la familia y los amigos.*

## Tenga gestos amables

Sea amable con un conocido o incluso con un desconocido. Empiece con algo tan sencillo como una sonrisa. Cuantos más gestos amables tenga con los demás, más feliz se sentirá<sup>1</sup>.

## Obtenga la ayuda que necesita

¿Se siente negativo o desanimado? Quizás le haga bien hablar con un profesional de la salud mental. Puede ayudarlo a averiguar si su disconformidad es un signo de una enfermedad, como ansiedad o depresión, y a conseguir la asistencia que necesita.

<sup>1</sup> Rowland, L. y Curry, O. S., "A range of kindness activities boost happiness", The Journal of Social Psychology, 15 de mayo de 2018, 159(3), pp: 340-343.

# Cinco consejos para una mejor salud dental

¿Cuál es el secreto para ahorrar tiempo y dinero en el consultorio del dentista? Detener los problemas antes de que comiencen. Estos son cinco hábitos dentales saludables para empezar a incorporar hoy mismo.



## 1 Cepílese los dientes con frecuencia

Cepillarse los dientes con frecuencia es fundamental para una buena salud bucal, ya que evita la acumulación de placa. Intente cepillarse dos veces al día: una en la mañana y una antes de irse a dormir. E intente cepillarse los dientes y la lengua durante al menos 2 minutos cada vez.

## 2 Cepílese de la forma correcta

Es importante cepillarse los dientes, y también lo es hacerlo correctamente. Elija un cepillo suave. Diríjalo hacia las encías con pequeños movimientos circulares. Si tiene artritis, consulte con el dentista sobre cepillos eléctricos para que le sea más fácil.

## 3 No se olvide de usar hilo dental

Dejar comida entre los dientes puede causar enfermedad de las encías. Algunos signos de esta son, por ejemplo, enrojecimiento, sensibilidad o sangrado de las encías; sabor desagradable persistente y dolor al masticar. Intente usar hilo dental una vez por día para eliminar las partículas a las que no llega con el cepillo.

## 4 Evite el bruxismo

El estrés puede causar bruxismo durante el día o incluso mientras duerme. Este mal hábito puede provocar caries. Hable con el médico sobre cómo detener el bruxismo, por ejemplo, con protectores bucales o con métodos para aliviar el estrés.

## 5 Deje de fumar

Los químicos del tabaco pueden dañarle los dientes de muchas formas. Fumar también aumenta el riesgo de tener cáncer oral y enfermedad de las encías. Si fuma, cree un plan para dejarlo.

**Algo que lo hará sonreír: Por ser miembro, tiene los chequeos dentales cubiertos. Para obtener más información, Servicios al Cliente al 1-844-362-0934 (TTY: 711), todos los días, de 8 AM a 8 PM (hora del Este). Visite [AetnaBetterHealth.com/DSNP](https://www.aetna.com/betterhealth) para obtener más información.**

**¿Necesita más ayuda?** El equipo de cuidado puede ponerlo en contacto con un profesional de la salud mental. Llámelo al **1-844-362-0934 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8 AM a 5 PM (hora del Este)**. O bien, visite [AetnaBetterHealth.com/DSNP](https://www.aetna.com/betterhealth) para obtener más información.

**Obtenga una tarjeta de regalo de \$50 cuando complete la encuesta anual de salud.** Para obtener más información, 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)**. También puede visitar [AetnaBetterHealth.com/DSNP](https://www.aetna.com/betterhealth) para obtener más información.

<Return Address>

<Recipient's Name>

<Mailing address>

### Información sobre salud, bienestar y prevención

**¿Tiene preguntas o inquietudes sobre su salud y bienestar?** Comuníquese con el equipo de cuidado al **1-844-362-0934 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8 AM a 5 PM (hora del Este)**. Visite [AetnaBetterHealth.com/DSNP](https://www.aetna.com/betterhealth/dsnp) para obtener más información.

¿Lo  
sabía?



El plan cubre citas anuales importantes.



Nuestro equipo exclusivo de cuidado está a su disposición para ayudar a responder preguntas que tenga sobre su salud mental.



Puede obtener una tarjeta de regalo de \$50 cuando complete la encuesta anual de salud.



**Obtenga más información aquí.**

Aetna, CVS Pharmacy<sup>®</sup> 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, las exclusiones, las limitaciones y las condiciones de cobertura del plan. Aetna Assure Premier Plus (HMO D-SNP) es un Plan de Necesidades Especiales de Doble Elegibilidad (D-SNP) totalmente integrado que tiene un contrato con Medicare y con el programa Medicaid de Nueva Jersey. La posibilidad de inscribirse en Aetna Assure Premier Plus depende de la renovación del contrato. Este material tiene solamente propósitos informativos y no constituye asesoramiento médico. Los programas de información sobre la salud brindan información general al respecto 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. Las recompensas no se pueden gastar en alcohol, tabaco o armas ni canjear por dinero.