

# el bienestar y usted

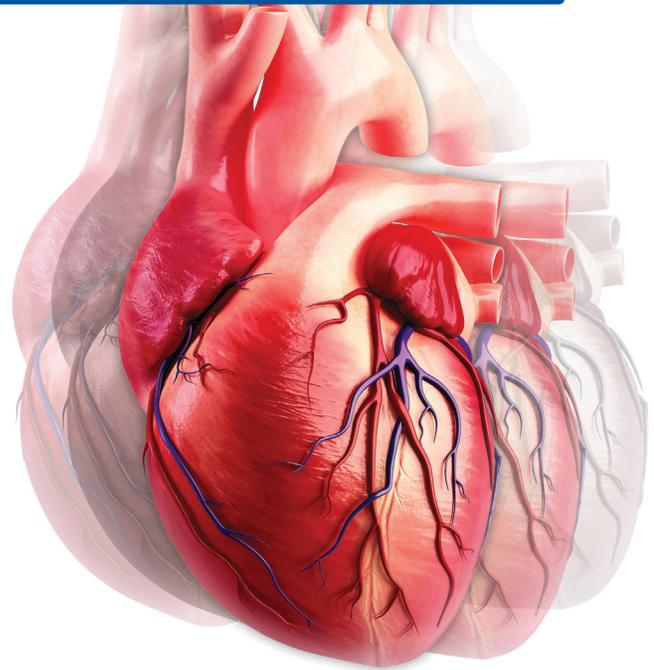
Su boletín informativo para miembros del plan de necesidades especiales de doble elegibilidad (D-SNP) de Aetna®

## SALUDABLE TODO EL AÑO

# Cómo mantener su corazón fuerte

**Hola,**

Su corazón es una de las partes más importantes de su cuerpo. Bombea sangre a todos sus órganos y lo mantiene vivo y activo. Pero, al igual que cualquier otra parte del cuerpo, su corazón necesita un cuidado especial para mantenerse saludable. A continuación encontrará una guía sobre algunos problemas cardíacos frecuentes. Además, encontrará información sobre cómo cuidar de su corazón y qué hacer si siente que algo no anda bien.



## Problemas cardíacos frecuentes

### Presión arterial alta.

Esto sucede cuando la fuerza de la sangre que empuja contra las paredes de las arterias es demasiado fuerte. Puede hacer que su corazón trabaje más de lo necesario.

### Enfermedades cardíacas.

Esto puede significar muchos problemas diferentes, como arterias bloqueadas, el ritmo cardíaco irregular y ataques cardíacos.

### Colesterol alto.

El colesterol es una grasa que se puede acumular en las arterias y obstruir el flujo sanguíneo.

## Pruebas de detección para tener en cuenta

Su proveedor puede asegurarse de que su corazón esté sano realizándole pruebas, como las siguientes:

- Control de presión arterial
- Prueba de colesterol
- Electrocardiograma (EKG o ECG)

## Síntomas relacionados con la salud del corazón

A veces, el corazón puede dar señales de que algo no está bien. Es importante escuchar a su cuerpo y saber dónde acudir en busca de ayuda. Si tiene alguno de estos síntomas, llame al **911** o vaya a la sala de emergencias:

- Dolor en el pecho
- Dificultad para respirar
- Desmayos o mareos repentinos

**Beneficio destacado**



## ¿Necesita ayuda para pagar sus productos de salud y bienestar?

Los miembros de Aetna Assure Premier como usted tienen una tarjeta de beneficios adicionales con una asignación mensual para ayudar a pagar productos de salud y bienestar y medicamentos sin receta (OTC), como tensiómetros.

Para obtener más información, llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-844-362-0934 (TTY: 711)**, de 8 AM a 8 PM, los 7 días de la semana.

## Un enfermero certificado está a una llamada de distancia.

Los miembros de Aetna® HMO D-SNP pueden llamar a nuestra línea de enfermería las 24 horas al **1-844-362-0934 (TTY: 711)** para hablar con un enfermero certificado, durante las 24 horas, los 7 días de la semana. ¿Es una emergencia? Marque **911**.

# Recetas rápidas para alcanzar un peso más saludable

A medida que envejece, su cuerpo necesita ciertas vitaminas y minerales para mantenerse saludable y dentro de un rango de peso saludable. A continuación, le presentamos una receta sencilla que contiene algunos de estos nutrientes.

## Revuelto de huevos y espinacas fácil

### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva o manteca
- ½ taza de espinacas congeladas (descongeladas y escurridas)
- 3 huevos
- Sal y pimienta a gusto
- 1 rebanada de pan integral (opcional)

### Instrucciones:

1. Caliente el aceite de oliva o la manteca en una sartén a fuego medio.
2. Agregue las espinacas y cocínelas durante 2 minutos hasta que estén bien calientes.
3. Bata los huevos en un bol y viértalos en la sartén con las espinacas. Revuelva hasta que los huevos estén completamente cocidos, aproximadamente durante 3-4 minutos.
4. Condimente con sal y pimienta, y sirva con una rebanada de pan integral tostado si lo desea.



### Beneficio destacado



## Encuentre información útil

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

- Beneficios cubiertos
- Asistencia lingüística
- Cómo presentar una reclamación para reembolsos
- Médicos dentro de la red
- Atención primaria, atención de emergencia, atención especializada, salud conductual y atención hospitalaria
- Restricciones de atención, cobertura y beneficios fuera del área de servicio de Aetna
- Atención fuera del horario de atención habitual
- Cómo presentar un reclamo y apelar una decisión
- Cómo Aetna evalúa las nuevas tecnologías para incluirlas en la cobertura

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

## Su lista de verificación para la renovación de Medicaid

¿Es hora de renovar su plan de Medicaid? Si lo hace, podrá seguir inscrito en su D-SNP. Visite [Medicaid.gov](https://www.Medicaid.gov) para obtener más información. O llame a su equipo del Departamento de Servicios para Miembros al **1-844-362-0934 (TTY: 711)** de 8 AM a 8 PM, de lunes a viernes.

**Consejo rápido:** Recuerde actualizar su información de contacto con su dirección actual, número de teléfono y dirección de correo electrónico. Llame al Departamento de Servicios para Miembros para asegurarse de que esta información sea correcta.

**MAXIMICE SU PLAN**

# Todo sobre su consulta médica en el hogar

¿Está listo para recibir atención sin salir de la comodidad de su hogar? Tiene cobertura para una consulta médica en el hogar (HHV). Durante esta visita, un profesional de salud autorizado de Signify Health® lo visitará y se asegurará de que reciba la atención que necesita. Lea más sobre los importantes beneficios de las visitas médicas a domicilio y sobre cómo programar una hoy mismo.

## Qué esperar en una consulta médica en el hogar

Este control es una oportunidad adicional de reunirse con un médico autorizado, todo sin costo adicional para usted.

Durante una consulta médica en el hogar, el médico puede hacer lo siguiente:

- Comprobar sus signos vitales y reflejos
- Revisar sus antecedentes médicos y medicamentos
- Dar consejos para la seguridad en el hogar
- Revisar su respiración, ojos o pies
- Examinarlo para detectar ciertos problemas de salud

## Beneficios de una consulta médica en el hogar

- Atención personalizada.
- Gestión de medicamentos.
- Controles de seguridad en el hogar.
- Soporte de recursos.
- No se necesita transporte.
- Ambiente cómodo.

**Beneficio destacado**



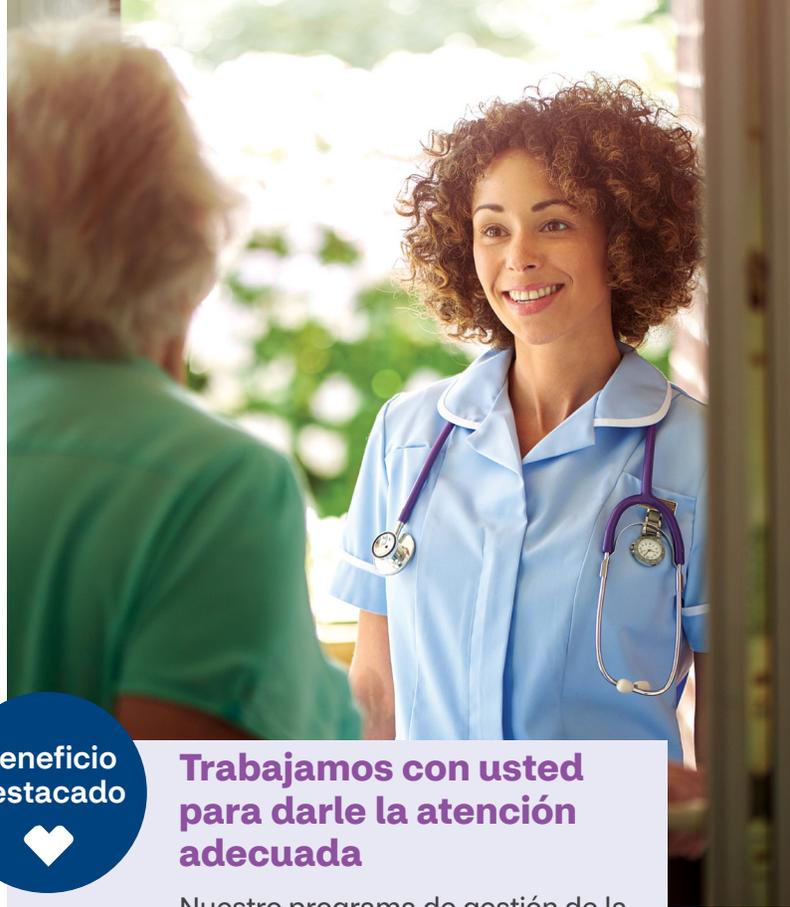
## Trabajamos con usted para darle la atención adecuada

Nuestro programa de gestión de la utilización (UM) garantiza que usted reciba la atención adecuada, en el entorno adecuado, cuando la necesite. Si tiene cobertura activa, podemos ayudarlos a usted y a sus proveedores a tomar decisiones sobre su atención médica.

- Para tomar decisiones, analizamos sus beneficios y las pautas clínicas para brindar la atención y el servicio adecuados.
- Consideramos sus necesidades, la práctica basada en la evidencia y la disponibilidad de atención.
- No recompensamos a los médicos ni a otras personas por negar cobertura o atención, ni nuestros empleados reciben incentivos para reducir sus servicios.

Si tiene preguntas sobre la gestión de la utilización o sobre cómo acceder a una copia de las pautas para la práctica clínica, llame al Departamento de Servicios para Miembros sin cargo al **1-844-362-0934 (TTY: 711)** de 8 AM a 8 PM, los 7 días de la semana. Si necesita una traducción o asistencia en otro idioma, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros.

**Programe una visita médica a domicilio hoy mismo.** Conéctese con un profesional de Signify Health llamando al **1-855-746-8709 (TTY: 711)** de 9 AM a 8 PM, hora del Este, de lunes a viernes para programar su visita.



## Información de salud y bienestar o prevención

¿Tiene preguntas o inquietudes sobre su salud y bienestar? Comuníquese con su equipo de atención al **1-844-362-0934 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 8 AM a 5 PM, hora del Este. Se habla español. O visite **[es.AetnaBetterHealth.com/DSNP](https://es.AetnaBetterHealth.com/DSNP)** para obtener más información.

### Quesadillas de verduras y frijoles



#### Ingredientes:

- 1 lata de frijoles negros (enjuagados y escurridos)
- 1 taza de espinacas congeladas (descongeladas y escurridas)
- 4 tortillas de trigo integral
- ½ taza de queso rallado (bajo en grasa, si lo prefiere)
- Aceite o aerosol para cocinar en la sartén

#### Instrucciones:

1. En un bol, machaque los frijoles negros y mézclelos con las espinacas.
2. Distribuya la mezcla de frijoles y espinacas uniformemente en 2 tortillas. Espolvoree con queso y cubra con las 2 tortillas restantes.
3. Caliente una sartén a fuego medio y cúbrala ligeramente con aceite o aerosol para cocinar. Cocine cada quesadilla durante 2-3 minutos de cada lado hasta que esté dorada y crujiente.
4. Corte y sirva calientes.



**Busque adentro otra idea de receta y más información sobre salud y bienestar.**

Aetna, CVS Pharmacy® y MinuteClinic, LLC (que opera o proporciona determinados servicios de apoyo de administración a clínicas de atención sin turno previo de MinuteClinic) forman parte de la familia de compañías de CVS Health®. Consulte la *Evidencia de cobertura* para leer una descripción completa de los beneficios, las exclusiones, las limitaciones y las condiciones de cobertura del plan. Este material es solo para fines informativos y no constituye asesoramiento médico. Los programas de información de salud brindan información de salud general y no sustituyen el diagnóstico ni el tratamiento de un médico u otro profesional de salud. Póngase en contacto con un profesional de salud si tiene preguntas o inquietudes sobre sus necesidades específicas de atención médica. Los proveedores son contratistas independientes y no son agentes de Aetna. La participación de los proveedores puede cambiar sin aviso. Aetna no es un proveedor de servicios de atención médica y, por lo tanto, no puede garantizar resultados. No se puede garantizar la disponibilidad de ningún proveedor en particular y está sujeta a cambios. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción; sin embargo, está sujeta a cambios. Para obtener más información sobre los planes Aetna, consulte nuestro sitio web.