

AETNA BETTER HEALTH® OF OHIO a MyCare Ohio plan



Verano 2016

¿Qué significa IMC?

IMC quiere decir índice de masa corporal (IMC). Es una manera de medir si usted tiene un peso saludable. La cifra se basa en la estatura y el peso.

Su IMC le ayuda a saber si su peso:

- Es demasiado bajo
- Está en un rango saludable
- Es demasiado alto

Conocer su IMC puede ayudarle a tomar decisiones sobre su salud. Para saber cuál es su IMC, utilice la calculadora que se encuentra en www.morehealth.org/bmi.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

Haga que el ejercicio sea parte de su día

La piel que nos recubre está hecha para moverse. Los cuerpos activos son más saludables y tienen más energía.

Estas son solo algunas maneras de integrar el ejercicio a su vida diaria:

- En el trabajo, evite comunicarse con sus compañeros por correo electrónico o por teléfono. Levántese y camine hasta sus escritorios.
- Salga a caminar durante la hora del almuerzo o en los descansos.
- En su casa, trate de que el tiempo que pasa en familia sea un tiempo activo. Juegue baloncesto con sus hijos después de la cena. O invite a todos a jugar al parque.

- ¿Es hora de ver televisión? Mire sus programas favoritos mientras pedalea en una bicicleta fija o levanta pesas.
- Las tareas del hogar también cuentan. Las tareas domésticas, el cuidado del jardín, lavar el auto... todas estas pueden ser actividades físicas.
- Si puede, deje el auto en su casa cuando deba hacer mandados. Mejor camine o vaya en bicicleta. Si conduce, aparque al final del estacionamiento y camine un poco más.

Fuentes: American Heart Association; Weight-control Information Network



Elija bien lo que come para tener una mejor presión arterial

Algo que todos debemos digerir: lo que comemos puede afectar a la presión arterial.

Algunos alimentos pueden hacer subir la presión. Pero otros ayudan a mantenerla baja, o incluso la reducen.

Coma más

Apunte a los alimentos que ayudan a controlar el peso. A menudo, a medida que aumenta el peso, también aumenta la presión arterial. Si hace buenas elecciones, su

cuerpo tendrá los nutrientes que necesita sin calorías vacías. Por ejemplo:

- Granos enteros
- Frijoles
- Frutas y verduras
- Leche baja en grasas

Muchos de estos alimentos aportan fibra que ayuda a sentirse satisfecho. También son buenas fuentes de potasio, magnesio, calcio y proteína, que ayudan a controlar la presión arterial.

Coma menos

Los alimentos que debemos evitar son los que tienen alto contenido de azúcar y sal. Los refrescos, los productos de panadería y las golosinas son ejemplos de alimentos con azúcar. Mucha de la

sal que ingerimos proviene de alimentos envasados y procesados. Por ejemplo:

- Panes y bollos
- Fiambres y embutidos
- Pizza
- Comidas de restaurantes

Si prefiere tener una guía estructurada para controlar la presión arterial, tenga en cuenta el plan de alimentación DASH. Obtenga más información en www.morehealth.org/DASH.

Fuentes: American Heart Association; National Heart, Lung, and Blood Institute

¿Cómo está su presión arterial?

La presión arterial alta puede ser engañosa. Con esta afección, la fuerza de la sangre contra las arterias es lo suficientemente intensa como para dañarlas. Tal vez le parezca que lo sentiría si así fuese. Pero es ahí donde la presión arterial alta es tramposa: usted puede tenerla durante años y no saberlo.

Y eso la convierte en peligrosa. Con el tiempo, la presión arterial alta puede causar:

- Ataques al corazón
- Insuficiencia cardíaca
- Accidentes cerebrovasculares
- Insuficiencia riñón
- Ceguera

¿Podría estar en riesgo? Para ser breves, sí. La presión arterial alta puede tomar por sorpresa a cualquiera. Algunas cosas que pueden aumentar su riesgo son:

- Envejecer
- Tener sobrepeso
- Consumir alimentos salados
- No hacer ejercicio
- Fumar
- Ser afroamericano

Sin embargo, usted no sabrá si su presión arterial es muy alta a menos que su proveedor de atención médica se la controle regularmente. Pregunte sobre los chequeos de presión arterial. Porque si efectivamente tiene presión arterial alta, lo mejor es saberlo. De esa forma, puede tratarla y controlarla, con lo cual puede evitar problemas peores más adelante.

Fuentes: National Heart, Lung, and Blood Institute; U.S. Department of Veterans Affairs

Ya está disponible la aplicación móvil

Ahora puede buscar un médico, ver sus reclamaciones y medicamentos actuales, pedir una nueva tarjeta de identificación y más desde su iPhone o dispositivo Android. Baje hoy mismo la aplicación móvil de Aetna Better Health® of Ohio de la tienda de Apple o Google Play.

Enfermedades crónicas y depresión

¿Cuál es la conexión?

Cualquier enfermedad que se prolongue puede afectar más que a su cuerpo. También puede afectar a su estado de ánimo. Este efecto no depende del tipo de enfermedad con el que viva. Podría tener una enfermedad del corazón. O diabetes. O artritis o SIDA.

Los médicos llaman a enfermedades como estas enfermedades crónicas. Y si usted tiene alguna de ellas, no es raro que se sienta estresado. Podría sentir dolor. Tal vez se altere o tenga miedo si su enfermedad empeora. Quizás le preocupe el futuro.

La depresión tiene consecuencias

Este tipo de estrés es la razón por la cual las personas con una enfermedad crónica a menudo se deprimen. Y la depresión puede dañar su salud incluso mucho más. Puede

que no coma bien o no haga ejercicio. Puede que no tenga energía para cuidarse o hacer lo necesario para controlar su enfermedad.

¿Está deprimido?

Esté atento a los signos de advertencia de depresión. Podría:

- Sentirse desesperanzado, muy triste, ansioso o irritable
- No disfrutar de las cosas que antes le gustaban
- Dormir demasiado o muy poco
- Perder el apetito o comer en exceso

Si existe alguna posibilidad de que esté deprimido, dígaselo a su médico enseguida. El tratamiento puede ayudar.

Fuentes: American Psychological Association; National Institute of Mental Health

Información sobre las determinaciones de cobertura nacional

Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare and Medicaid Services, CMS, por sus siglas en inglés) a veces cambian las reglas de cobertura de un beneficio o servicio. Cuando esto sucede, los CMS emiten una determinación de cobertura nacional (National Coverage Determination, NCD, por sus siglas en inglés).

Las NCD determinan:

- Qué se cubre
- Qué cambia
- Qué paga Medicare



Publicamos las NCD en nuestro sitio web al menos 30 días antes de la fecha de entrada en vigencia. Para verlas, visite www.aetnabetterhealth.com/ohio. Luego vaya a “Para Clientes”, luego a “Aetna Better Health of Ohio (Medicare-Medicaid)” y haga clic en “Materiales Y Beneficios De Los Miembros”.

También puede visitar www.cms.gov para obtener más información. Una vez en el sitio web, haga clic en “Medicare” y luego escriba “national coverage determination” en la casilla de búsqueda. O llámenos al número que está en su tarjeta de identificación de miembro.

Cúidese los días de sol

El verano es sinónimo de días calurosos y aventuras al aire libre. También significa tomar medidas adicionales para mantener a la familia segura con tanto sol.

El sol puede dañar la piel. El exceso de sol puede causar arrugas, manchas de envejecimiento y cáncer de piel.

Las enfermedades causadas por el calor, como los golpes de calor, son otra preocupación. Los niños y los adultos mayores corren el mayor riesgo. Para protegerse contra las enfermedades causadas por el calor:

- Beba mucha agua para mantenerse hidratado.
- Quédese adentro cuando hace calor. Si hace mucho calor y no tiene aire acondicionado en su casa, vaya a un lugar más fresco, como la biblioteca.
- Quédese a la sombra cuando está al aire libre.
- Utilice protector solar. Elija uno que tenga un factor de protección solar (SPF) de 30 como mínimo y que proteja contra los rayos UVA y UVB. Vuelva a aplicarse el protector cada dos horas.
- Use ropa que proteja la piel, como camisas de manga larga y sombreros de ala ancha.

Fuentes: American Academy of Dermatology; American College of Emergency Physicians; Centers for Disease Control and Prevention



¡Teléfonos celulares sin costo!

Obtenga un teléfono celular sin costo, minutos sin costo y mensajes de texto ilimitados con SafeLink

Queremos que esté seguro y se mantenga bien. Ahora puede mantenerse comunicado con aquellas personas que se preocupan por usted. Llame a su médico o a familiares y amigos. ¡Llámelos en cualquier momento, las 24 horas del día! Visite www.safelink.com o llame al **1-877-631-2550** para inscribirse.

Con SafeLink Wireless, nuestros miembros reciben lo siguiente:

- Un teléfono celular sin costo
- 350 minutos sin costo por mes
- Mensajes de texto ilimitados sin costo
- Llamadas sin costo a Servicios para Miembros de Aetna Better Health® of Ohio

- Mensajes de texto sin costo, con consejos de salud y recordatorios de citas

Puede inscribirse en este nuevo programa en cualquier momento. Elija la forma que le resulte más fácil:

- Visite www.safelink.com para inscribirse en línea.
- Llame a SafeLink al **1-877-631-2550** para inscribirse por teléfono.

¿Preguntas? Llame a Servicios para Miembros en cualquier momento al **1-855-364-0974** o las personas con dificultades auditivas pueden llamar a través de la línea TTY/TDD al **711**.

SafeLink
WIRELESS®

Aetna Better Health® of Ohio es un plan de salud con contratos con Medicare y Medicaid de Ohio para proporcionar los beneficios de ambos programas a los afiliados.

Es posible que se apliquen limitaciones y restricciones. Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros de Aetna Better Health® of Ohio al **1-855-364-0974** (TTY: **711**), las 24 horas, los 7 días de la semana, o consulte el Manual para Miembros de Aetna Better Health® of Ohio.

Los beneficios pueden cambiar el 1 de enero de cada año.

Puede obtener esta información en otros idiomas

de manera gratuita. Llame al **1-855-364-0974** y TTY al **711**, 24 horas al día, 7 días de la semana. Esta llamada es gratuita.

You can get this information at no cost in other languages. Call **1-855-364-0974** (TTY: **711**), 24 hours a day, 7 days a week. The call is at no cost.

Este documento incluye información general sobre la salud y no reemplaza el asesoramiento y la atención que recibe de su proveedor. Siempre consulte a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales.

Aetna Better Health® of Ohio, un plan de MyCare Ohio (Plan Medicare-Medicaid)

es un plan de salud con contratos con Medicare y Medicaid de Ohio para proporcionar los beneficios de ambos programas a los afiliados. Puede obtener esta información gratis en otros idiomas. Llame al **1-855-364-0974** o TTY: **711**, las 24 horas, los 7 días de la semana. Esta llamada no tiene costo.

La información sobre los beneficios suministrada es un resumen breve, no una descripción completa de los beneficios. Es posible que se apliquen limitaciones y restricciones. Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros de Aetna Better Health® of Ohio al **1-855-364-0974** o consulte

el Manual para Miembros de Aetna Better Health® of Ohio. Los beneficios, la Lista de Medicamentos Cubiertos y las redes de proveedores y farmacias pueden cambiar de vez en cuando a lo largo del año y el 1 de enero de cada año.

Es posible que se hayan empleado modelos en fotos e ilustraciones.

Contáctenos

7400 W. Campus Road,
New Albany, OH 43054

1-855-364-0974

TTY: **711**

www.aetnabetterhealth.com/ohio

2016 © Coffey Communications, Inc.
Todos los derechos reservados.
OH-16-06-15