



Aetna Better Health® of California



Diversión durante el otoño

Otoño 2018

Gestione su salud por teléfono



Los afiliados con teléfonos inteligentes (tanto con iPhones como aquellos con sistema operativo Android) pueden descargar nuestra aplicación móvil Aetna Better Health. Al usar esta aplicación, puede:

- Encontrar o cambiar su proveedor de atención primaria
- Ver o solicitar una nueva tarjeta de identificación
- Encontrar un proveedor especializado
- Ver sus reclamaciones médicas y de farmacia (si es un beneficio cubierto)
- Enviar un mensaje a Servicios para Miembros
- Ver sus beneficios

En alabanza a las calabazas

Redondas y anaranjadas, sonríen y brillan, lo que representa signos inconfundibles del otoño.

Sin embargo, las calabazas no solo se usan como faroles. Estas estrellas doradas nutritivas de la temporada de cosecha están repletas de fibra, potasio y vitamina A. Y hace mucho tiempo que son componentes maravillosos de muchos platos deliciosos.

En el pasado, la calabaza era un producto principal nativo americano que se asaba en la llama abierta. Y el precursor de nuestro clásico postre de Acción de Gracias recuerda cuando los colonos llenaron las

gordas calabazas naranjas con leche, especias y miel, y las hornearon en cenizas calientes.

El pastel no representa el límite

Hoy, la calabaza es ingrediente de muchas cosas, desde batidos refrescantes para el verano hasta cafés especiales con sabor a otoño. En otoño e invierno, pruebe calabaza fresca en:

- Chile
- Enchiladas
- Platos de pasta
- Sopas y guisos
- Salteados

—Continúa en la página 2

En alabanza a las calabazas

—Continúa desde la página principal

Asegúrese de elegir una calabaza sin imperfecciones (etiquetada como dulce o para pastel). Elija una que sea pesada, sin puntos blandos y con un tallo de 1 a 2 pulgadas todavía unido. Pélela, córtela en cubos, y ya está lista para su cocción.

¿Le parece demasiado trabajo? Pruebe la calabaza enlatada regular. También aporta una excelente nutrición y está disponible durante todo el año. El puré puede sumar sabor a salsas, panes, magdalenas, pudines y batidos.

Entonces, ya sea que clasifique a la calabaza como fruta (como lo hacen los botánicos) o como vegetal, busque espacio en su menú puede aumentar el sabor y la nutrición durante todo el año. Y eso es algo que debe ponerlo contento.

Fuentes: American Institute for Cancer Research; Penn State Extension; Produce for Better Health Foundation; University of Illinois Extension



Comida navideña: No perjudique su nivel de azúcar en la sangre

Galletas y bastones de caramelo y ponche de huevo cremoso ¡qué delicia! Cuando se trata de controlar el nivel de azúcar en la sangre, las fiestas navideñas realmente pueden descarrilarlo.

Aun así, con un poco de planificación, es posible disfrutar de las fiestas y reuniones familiares como todos los demás, sin renunciar a sus comidas favoritas. Solo tiene que tomar algunas precauciones adicionales. Entre ellas:

1. **Piense antes de comer.** Decida qué alimentos, altos en carbohidratos o calorías, valen la pena y cuáles puede omitir sin remordimientos. A continuación, sea firme con sus elecciones.
2. **Reduzca la ingesta de alimentos almidonados.** En una comida navideña a gran escala, puede ser tentador comer puré de papas, relleno, estofado de batata y un pancito o dos. Trate de elegir una sola de estas opciones. Tiene otra opción: Comer unos pocos bocados de cada uno.

3. **Saboree delicias dulces.** Elija porciones pequeñas y mastique lentamente para que duren. Incluso podría bajar su tenedor entre bocados. Eso ayuda a brindar suficiente tiempo a su cerebro para que le indique a su cuerpo que está satisfecho.
4. **Intente no pasar mucho tiempo cerca de la comida.** En las fiestas, encuentre un lugar cómodo lejos de la mesa para conversar, en lugar de comer pequeñas porciones de manera involuntaria.
5. **Evalúe qué bebidas tomará.** En lugar de bebidas con alcohol o azucaradas, beba algo sin calorías. Pruebe tomar agua mineral con gas con rodajas de limón o un chorrito de jugo de frutas.
6. **Revise las recetas.** A menudo puede usar menos azúcar o reemplazar parte con un sustituto.
7. **Finalmente, sea amable consigo mismo.** Incluso si come carbohidratos que exceden su objetivo, no sienta que falló. Solo vuelva a comprometerse con una alimentación saludable en la próxima comida.

Fuentes: American Association of Diabetes Educators; American Diabetes Association

Mujeres: ¿debe realizarse una mamografía?

Usted sabe que las pruebas de detección del cáncer de mama constituyen una parte importante de su atención médica. Las pruebas de detección (mamografías) pueden ayudar a detectar el cáncer de mama en etapas iniciales. En esa etapa es cuando el tratamiento ofrece los mejores resultados.

Sin embargo, los consejos sobre las pruebas de detección del cáncer de mama han cambiado. Eso podría llevarla a pensar: "¿cuándo debo realizarme una mamografía?"

Cuándo debe realizarse pruebas de detección

La respuesta a esa pregunta varía según cada mujer. Los expertos no siempre son unánimes en cuándo y cada cuánto realizarse una mamografía.

Por ejemplo:

¿Cuándo? Algunos expertos indican que la mayoría de las mujeres deben comenzar a realizarse pruebas de detección del cáncer de mama a los 45 años, pero otros dicen que deben hacerlo a los 50. Sin embargo, todas las mujeres mayores de 40 años pueden realizarse una prueba de detección si así lo desean, y la mayoría de los seguros médicos cubrirán los costos por completo.

¿Cada cuánto? Algunos expertos dicen que las mujeres deben realizarse una mamografía por año. Otros dicen que las mujeres solo deben realizarse una mamografía cada dos años después de los 50 o los 55 años. También depende de la edad de la mujer.

Los consejos varían cuando se trata de la frecuencia con la cual las mujeres deben continuar realizándose mamografías a medida que envejecen. Además, si usted presenta un riesgo elevado de cáncer de mama, podría tener que realizarse la prueba de detección de forma más anticipada y con mayor frecuencia que la mayoría de las mujeres. También podría tener que realizarse otro tipo de prueba de detección además de la mamografía. Podría tener un mayor riesgo si tiene antecedentes familiares de cáncer de mama o una mutación heredada en el gen del cáncer de mama.

Todos estos son los motivos por los cuales es importante consultar a su médico. Obtenga más información sobre las pruebas para la detección de cáncer de mama y sus riesgos y beneficios. Averigüe qué prueba de detección es adecuada para usted.

También esté atenta a los cambios

Es una buena idea saber cómo lucen y cómo se sienten habitualmente sus pechos. Esto podría facilitar la detección de nuevos bultos u otros cambios. Si observa estos cambios, consulte a su médico de inmediato.

Fuentes: American Cancer Society; Centers for Disease Control and Prevention

Mi lista de control para la consulta médica

Esta lista de control puede ayudarlo a comunicarse mejor con su médico. Complétela y llévela a su cita. También puede usarla a modo de preparación para llamar al consultorio de su médico sobre su atención.

El motivo de mi consulta

Me preocupa _____.

Lo que el médico necesita saber

Tengo estos síntomas que son nuevos o que empeoraron: _____.

Mi salud se ha modificado recientemente (toma nuevos medicamentos, se está recuperando de una cirugía, etc.): _____.

Tengo estas limitaciones (poca visión, dificultad para caminar, problemas de memoria, etc.): _____.

Algunas preguntas sobre su salud/tratamiento que debería formular

- ¿Necesito cumplir con alguna instrucción de seguimiento? ¿Me las puede poner por escrito?
- ¿Cuándo recibiré los resultados de la prueba que me realicé en la consulta?
- ¿Cuándo debería programar mi próxima cita?
- ¿Cuándo debería esperar ver mejoras?
- Si no veo mejoras, ¿qué debo hacer?
- ¿Cómo debo ponerme en contacto con usted si me surgen preguntas después de esta consulta?

Preguntas sobre cómo mantenerse sano que debe formular

- ¿Mis antecedentes familiares aumentan mi riesgo de tener problemas de salud?
- ¿Qué vacunas, pruebas de detección o exámenes médicos necesito?
- ¿Cuáles aquellos pasos que cree que debo tomar para mantenerme sano?

Me siento



estable



inestable



empeorando



muy enfermo

El Alzheimer y las fiestas navideñas

Las fiestas navideñas pueden ser especiales y también ser agrisucias cuando un ser querido tiene Alzheimer. La pérdida de memoria puede dificultarle que participe en viejas tradiciones. Debido a los cambios que conlleva la enfermedad de Alzheimer, es posible que sus sentimientos sean de especial pérdida.

Aun así, hay maneras de ayudar a conservar los momentos felices en sus fiestas navideñas.

Por ejemplo:

- **Elabore sobre recuerdos pasados.** Quizás algunos puedan ser importantes para su ser querido, como cantar canciones favoritas o mirar viejas fotos familiares.
- **Aliéntelo a que lo ayude.** Si sus habilidades lo

permiten, puede medir los ingredientes para un plato navideño o darle adornos mientras los coloca.

- **Cumpla una rutina normal.** Eso ayudará a que su ser querido se sienta menos confundido. Reserve tiempo para recesos y descansos.
- **Cree una habitación silenciosa.** Puede ser más fácil para su ser querido relajarse en las reuniones

familiares si puede retirarse para descansar o visitar a una o dos personas a la vez.

- **Deje que otros sepan cuáles deben ser sus expectativas.** Antes de que lleguen invitados de fuera de la ciudad, puede contarles sobre los cambios en la memoria o el comportamiento de su ser querido desde que lo vieron por última vez. Eso puede ayudarlos a estar preparados y a brindarles apoyo a usted y a su ser querido.
- **Cuídese.** Permítase no agotarse con la preparación para las fiestas navideñas. Deje que otros contribuyan y pasen tiempo con su ser querido mientras usted descansa.



Fuente: Alzheimer's Association

Cómo aclimatarse al invierno si tiene asma

Ha llegado el clima frío. Así que prepárese para abrigarse, y tal vez aumentar el control de su asma.

¿Por qué? El invierno puede ser una causa de problema para las personas con enfermedades pulmonares. Eso es debido a:

Las bajas temperaturas. El aire frío y seco puede irritar los pulmones y desencadenar tos y dificultad para respirar. Para ayudarlo a contrarrestar el frío:

- Mire el pronóstico: intente permanecer adentro de su casa si hace mucho frío.
- Use una bufanda sobre la boca y nariz cuando esté al aire libre. Esto calentará el aire antes de que ingrese a los pulmones.

- Tenga el inhalador de alivio rápido a la mano.

Contaminación del aire exterior. La contaminación del aire puede ser más elevada en invierno. Es una buena idea quedarse dentro de su hogar cuando la calidad del aire no es adecuada. Puede ver los pronósticos de calidad del aire en línea en airnow.gov.

Humo de chimenea. Respirar humo de un fuego también empeora el asma. Entonces, si hay un fuego encendido, siéntese lejos. Mejor aún, no use fuego real. Una chimenea eléctrica podría ser una opción.

Esencias estacionales. Durante las fiestas navideñas, muchas personas encienden velas aromáticas. Si los olores fuertes le provocan crisis de

asma, evite estos adornos. Pida a sus anfitriones que hagan lo mismo.

Resfríos y gripe. El invierno es parte de la temporada de gripe, y esta puede empeorar el asma. Y los resfriados también. Asegúrese de vacunarse contra la gripe. Lávese las manos con frecuencia y trate de evitar el contacto con personas que puedan estar enfermas.

Viaje durante las fiestas navideñas. Si viaja durante las fiestas navideñas, recuerde llevar sus medicamentos para el asma, una copia de sus recetas y su plan de acción para el asma.

Fuentes: American College of Allergy, Asthma & Immunology; American Lung Association



Cómo pasar las vacaciones de invierno

Las vacaciones de invierno pueden ser estresantes para las personas más saludables. Pueden ser un momento incluso más difícil cuando tiene una enfermedad crónica.

Tenga en cuenta que puede elegir no participar en aquellos eventos navideños a los que no quiera asistir. Está bien decir que no. Cuando forme parte:

- Deje que otra persona asuma el papel de anfitrión.
- Planifique de antemano cómo quiere pasar estos momentos y con quién.
- Aléjese temporalmente de la escena social si siente que se está quedando sin energía.
- ¿Se siente cansado? Está bien que duerma una siesta.

- Evite el consumo de alcohol. Puede empeorar el mal humor o recrudecer los sentimientos.
- Cuídese comiendo de manera balanceada.
- Permítase expresar sus emociones. No trate de sonreír si realmente no lo siente así.
- Intente dar un paseo cuando haya sol. Los días grises pueden provocar un trastorno afectivo estacional, que es un tipo de depresión. Salir al sol puede alegrarlo.
- Descanse lo suficiente para estar con ánimos para sus eventos favoritos.

Fuentes: *Alzheimer's Association; American Cancer Society; National Alliance on Mental Illness*

¿Qué es un psiquiatra?

Probablemente ha oído hablar sobre psiquiatras. Tal vez la palabra le hace pensar en un sofá, un paciente hablando, un médico tomando notas.

Eso es terapia de conversación. Una parte importante de su trabajo. Pero pueden hacer mucho más. A través de una variedad de tratamientos, los psiquiatras ayudan a las personas de todas las edades a recuperar el bienestar mental.

Tratamiento y prevención de enfermedades mentales

Los psiquiatras son médicos. Se especializan en el diagnóstico, tratamiento y prevención de enfermedades mentales. Ayudan a sus pacientes a resolver problemas de conducta, emocionales y mentales. Algunos solo necesitan unas pocas semanas de tratamiento. Otras necesitan cuidados a largo plazo.

Por ejemplo, estos proveedores pueden ayudar en caso de:

- Sentimientos de desesperanza que no desaparecen
- Ataques de pánico
- Enfermedades específicas, como depresión y esquizofrenia
- Adicción
- Pensamientos suicidas

Los psiquiatras trabajan con cada paciente para la elaboración de un plan personalizado. Es probable que incluya terapia de conversación, ya sea sola o combinada con otros tratamientos. Pueden recetar medicamentos, una diferencia importante entre psiquiatras y psicólogos.

Si cree que un psiquiatra podría ayudarlo, hable con su proveedor de atención médica primaria.

Fuentes: *American Psychiatric Association; National Institute of Mental Health; U.S. Bureau of Labor Statistics*

Contáctenos  Aetna Better Health® of California
10260 Meanley Drive
San Diego, CA 92131



Servicios para Miembros: **1-855-772-9076 (TTY: 711)**
24 horas al día, los 7 días de la semana
aetnabetterhealth.com/california



Here For You es una publicación al servicio de la comunidad para amigos y miembros de Aetna Better Health® of California. Esta es información general de salud y no debe sustituir el consejo o la atención que reciba de su proveedor. Siempre pregúntele a su proveedor acerca de sus propias necesidades de atención médica. Las fotos y las ilustraciones pueden incluir modelos.



AETNA BETTER HEALTH® OF CALIFORNIA

Aviso de no discriminación

La discriminación es ilegal. Aetna Better Health of California cumple con las leyes federales de derechos civiles. Aetna Better Health of California no discrimina, excluye a las personas ni las trata de manera diferente por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Aetna Better Health of California brinda lo siguiente:

- Ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para ayudarlos a comunicarse mejor, tales como los siguientes:
 - Intérpretes de lenguaje de señas calificados
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios de idiomas gratuitos a las personas cuya lengua materna no sea inglés, tales como los siguientes:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con Aetna Better Health of California durante las 24 horas, los 7 días de la semana llamando al **1-855-772-9076**. O bien, si tiene problemas auditivos o del habla, llame al número **TTY 711**.

Cómo presentar una queja

Si usted cree que Aetna Better Health of California no le ha proporcionado estos servicios o si se sintió discriminado de otra forma por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede

interponer una queja ante Aetna Better Health of California. Puede presentar una queja por teléfono, por escrito, en persona o de manera electrónica:

Por teléfono: comuníquese con Aetna Better Health of California durante las 24 horas, los 7 días de la semana llamando al

1-855-772-9076. O bien, si tiene problemas auditivos o del habla, llame al número **TTY 711**.

Por escrito: complete un formulario de reclamo o escriba una carta y envíela a la siguiente dirección:

Aetna Better Health of California

10260 Meanley Drive

San Diego, CA 92131

En persona: visite el consultorio de su médico o Aetna Better Health of California e indique que quiere presentar una queja.

De manera electrónica: Visite el sitio web de Aetna Better Health of California en **aetnabetterhealth.com/california**

Oficina de Derechos Civiles

Además puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos por teléfono, por escrito o de manera electrónica:

Por teléfono: llame al **1-800-368-1019**. Si tiene problemas auditivos o del habla, llame al número **TTY/TDD 1-800-537-7697**.

Por escrito: complete un formulario de reclamo o envíe una carta a la siguiente dirección:

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue, SW

Room 509F, HHH Building

Washington, D.C. 20201

Los formularios de quejas están disponibles en **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

De manera electrónica: Visite el portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**.

Multi-language Interpreter Services

ENGLISH: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

SPANISH: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

CHINESE: 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或 **1-800-385-4104** (TTY: **711**)。

VIETNAMESE: CHÚ Ý: nếu bạn nói tiếng việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi số có ở mặt sau thẻ id của bạn hoặc **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

TAGALOG: PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng wikang Tagalog, mayroon kang magagamit na mga libreng serbisyo para sa tulong sa wika. Tumawag sa numero na nasa likod ng iyong ID card o sa **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

KOREAN: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 귀하의 ID 카드 뒷면에 있는 번호로나 **1-800-385-4104** (TTY: **711**) 번으로 연락해 주십시오.

ARMENIAN: ՌԻՇԱՆԴԻՌՈՒԹՅՈՒՆ՝ Եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Ձանգահարե՛ք ձեր ID քարտի հետևի մասում գտնվող հեռախոսահամարով կամ **1-800-385-4104** (TTY (հեռատիպ)՝ **711**):

PERSIAN: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، به صورت رایگان می توانید به خدمات کمک زبانی دسترسی داشته باشید. با شماره درج شده در پشت کارت شناسایی یا با شماره **1-800-385-4104** (TTY: **711**) تماس بگیرید.

RUSSIAN: ВНИМАНИЕ: если вы говорите на русском языке, вам могут предоставить бесплатные услуги перевода. Позвоните по номеру, указанному на обратной стороне вашей идентификационной карточки, или по номеру **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

JAPANESE: 注意事項:日本語をお話になる方は、無料で言語サポートのサービスをご利用いただけます。IDカード裏面の電話番号、または**1-800-385-4104** (TTY: **711**)までご連絡ください。

ARABIC: ملحوظة: إذا كنت تتحدث باللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل على الرقم الموجود خلف بطاقةك الشخصية أو على **1-800-385-4104** (للصم والبكم: **711**)

PANJABI: ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਆਪਣੇ ID ਕਾਰਡ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ ਜਾਂ **1-800-385-4104** (TTY: **711**) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

MON KHMER: ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្បួល គឺអាចមានសំរាប់អ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ ទៅលេខនៅខាងក្រោយនៃ អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ (ID Card) របស់អ្នក ឬ **1-800-385-4104** (TTY: **711**) ។

HMONG: LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau tus nab npawb xov tooj nyob rau sab qab ntawm koj daim ID lossis **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

HINDI: ध्यान दें: यदि आप हिंदी भाषा बोलते हैं तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएं निःशुल्क उपलब्ध हैं। अपने आईडी कार्ड के पृष्ठ भाग में दिए गए नम्बर अथवा **1-800-385-4104** (TTY: **711**) पर कॉल करें।

THAI: ข้อควรระวัง: ถ้าคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทรติดต่อหมายเลขที่อยู่ด้านหลังบัตร ID ของคุณ หรือหมายเลข **1-800-385-4104** (TTY: **711**)