

el bienestar yusted

Tu boletín informativo para miembros de Aetna Better Health®

VIDA SALUDABLE

Evita el subidón de azúcar en esta temporada festiva

Desde Halloween hasta el Día de San Valentín, esta época del año está llena de dulces tentadores. Aprende formas fáciles de reducir el azúcar sin dejar de lado la satisfacción de comer.

Las vacaciones de invierno a menudo vienen acompañadas de dulces, galletas y otros postres ricos. Está bien disfrutar de tus golosinas favoritas. Pero el exceso de azúcar puede causar problemas de salud.

Buenas noticias: No tienes que dejar de lado todos los dulces. A continuación mencionamos algunas formas sencillas de disfrutar de las golosinas sin excederte.

1 Guarda los dulces para ocasiones especiales.

Elige tus golosinas navideñas favoritas y disfrútalas a consciencia.

2 Cuida lo que bebes.

Los refrescos, los jugos y otras bebidas azucaradas son una de las principales fuentes de azúcar agregada. Reemplázalos por agua. Es una forma rápida de hacer espacio para los dulces festivos.

3 Guarda algunos para más tarde.

¿Hornear en casa? Congela la mitad de la tanda de inmediato para guardar para otra ocasión. O bien, comparte con tus vecinos, compañeros de trabajo, el cartero u otras personas parte de lo que horneas.

4 Come porciones más pequeñas.

Divide una galleta o una rebanada de pastel para compartir con tus hijos. Si horneas galletas en casa, intenta hacerlas del tamaño de un bocado.

5 Reduce el consumo de azúcar en otros lugares.

Revisa las etiquetas de nutrición en tu despensa de alimentos para ver si tienen azúcares añadidos. La próxima vez que vayas de compras, elige productos con menos azúcar añadida.

Sustitutos rápidos para reducir el azúcar

• En lugar de glaseado:

Decora las galletas de azúcar o los cupcakes con rodajas de frutas de colores o mermelada.

• En lugar de comprar dulces en la tienda:

Sumerge rodajas de fruta o pretzels en chocolate negro.

• En productos horneados:

Reemplaza una parte o todo el azúcar con puré de banana o de manzana. O trata de reducir 1/4 taza de azúcar (o más) de una receta.

• Haz tu propia crema batida:

Bate la crema espesa hasta que esté ligera y esponjosa. Agrega azúcar a gusto.



Aetna Better Health®
of Florida



a Florida KidCare partner



Calma el miedo de los niños al dentista

Ir al dentista puede ser aterrador para los niños. Pero los chequeos tempranos son clave para tener una sonrisa sana durante toda la vida. Aprende por qué, además de algunos consejos para que la consulta sea menos aterradora.

¿Sabías que, a los 9 años, aproximadamente la mitad de los niños ya tuvo al menos una caries? Incluso en los dientes de leche, las caries y el deterioro dental pueden provocar problemas a largo plazo en los dientes definitivos. Además, las caries duelen.

Ir al dentista temprano, y con frecuencia, puede ayudar a prevenirlas. Los niños deben ver a un dentista dentro de los seis meses posteriores a la salida de su primer diente, o, a más tardar, antes de cumplir un año. Después deben seguir viendo al dentista cada seis meses.

Cómo ayudar a que tu hijo se sienta cómodo

- **Usa palabras positivas.** En lugar de decir “no te preocupes”, prueba con “te va a ir muy bien” o “el dentista ayuda a mantener los dientes fuertes”. Evita palabras como “lastimar” y “dolor”.

- **Juega al dentista en casa.** Túrnense para ser el dentista y el paciente. Usa un cepillo de dientes y un espejo. Deja que los niños practiquen con un animal de peluche para darle diversión.
- **Lean libros o vean videos juntos.** Elige libros hechos para niños que muestren una consulta al dentista de una manera amigable.
- **Lleva su juguete o manta favorita para que se sienta más cómodo.** Pregúntale al dentista con anticipación si está bien llevar algo.
- **Comparte tus propias experiencias positivas.** Cuéntale a tu hijo cómo te ayudó el dentista y cómo te sentiste mejor después. Ayúdale a entender que ir al dentista es una experiencia normal y positiva.

¿Necesitas un médico? Visita [AetnaBetterHealth.com/florida/find-provider](https://www.aetna.com/betterhealth/florida/find-provider) para buscar uno en nuestro directorio de proveedores. Ingresa tu código postal para encontrar proveedores y especialistas dentro de la red cerca de ti. También puedes llamar al Departamento de Servicios para Miembros para que te envíen un directorio por correo.

Bienestar invernal: Consejos para la salud de los pulmones

El aire frío y los gérmenes invernales pueden dificultar la respiración. Sigue leyendo para conocer las formas de proteger tus pulmones y sentirte lo mejor posible.

El invierno puede afectar tus pulmones. El aire frío y seco puede ser molesto. Los resfriados y la gripe se propagan fácilmente. Es difícil pasar la temporada sin contraer una infección de las vías respiratorias superiores.

Los niños y adultos con asma o EPOC tienen un riesgo aún mayor de sufrir problemas pulmonares en invierno. Un resfriado, una gripe u otros problemas pueden provocar un brote. Incluso puede desembocar en una visita al hospital.

¿Cuál es la mejor manera de mantenerse saludable? En primer lugar, evita enfermarte. Aquí te explicamos cómo hacerlo.

✔ **Lava tus manos con frecuencia.** Frota con jabón y agua caliente durante al menos 20 segundos. ¿No puedes llegar a un lavabo? Usa desinfectante de manos si estás apurado.

✔ **Mantén las superficies limpias.** Desinfecta las cosas que tocas con frecuencia. Eso incluye cosas como picaportes, manijas, volantes y tu teléfono.

✔ **Mantén distancia de las personas que están enfermas.** Si no puedes mantener la distancia, una mascarilla puede servirte de protección en lugares concurridos. Si estás enfermo, usa una mascarilla para evitar contagiar a otras personas.

✔ Toma tus medicamentos.

Mantener la EPOC y el asma bajo control puede ayudar a los pulmones a combatir mejor los gérmenes. Sigue tomando tus medicamentos según las indicaciones para mantenerte saludable.

✔ Aléjate del tabaco.

Si fumas o vapeas, habla con tu médico sobre la posibilidad de dejar de fumar. Es una de las mejores cosas que puedes hacer por tu salud. Tu médico puede recomendarte herramientas que serán de ayuda. Mantente también alejado del humo pasivo.

¿Debo tomar antibióticos?

Los antibióticos pueden ser un tratamiento eficaz para ciertas enfermedades. Pero usarlos con demasiada frecuencia puede ser perjudicial. Los antibióticos no tratan los virus. Los resfriados y la gripe casi siempre son causados por un virus. Por lo tanto, los antibióticos no serán de ayuda.

Los antibióticos solo pueden tratar infecciones bacterianas. Eso incluye faringitis estreptocócica y algunos tipos de neumonía. Tu proveedor de atención médica puede ayudarte a determinar el tratamiento adecuado para ti. Si te recetan un antibiótico, asegúrate de tomarlo exactamente según las indicaciones.



Obtén más consejos para una vida saludable.

Visita [AetnaBetterHealth.com/education](https://www.aetna.com/betterhealth/education) para explorar nuestra biblioteca de salud y bienestar. Encontrarás artículos repletos de información que te ayudarán a sentirte lo mejor posible.



Ilumina tu tristeza invernal

Los meses más oscuros pueden afectar nuestro estado de ánimo y nivel de energía. Pero hacer pequeños cambios puede marcar una gran diferencia. Estas son formas sencillas de levantar el ánimo y llevar alegría a las personas que te rodean.

Comunícate con amigos y familiares. Una simple llamada telefónica, un mensaje de texto o un chat de video pueden marcar una gran diferencia.

Abraza la alegría festiva. Cuelga luces centelleantes, escucha música festiva o prepara una tanda de tus galletas festivas favoritas. Participa también en actividades locales.

Devuelve lo que has recibido. El voluntariado puede ayudarte a sentirte conectado y útil. Encuentra una causa que te importe y busca formas de ayudar.

Encuentra maneras de mantenerte activo. Si hace demasiado frío afuera, da una vuelta rápida por el centro comercial mientras compras o haz ejercicio en casa con un video en línea gratuito.

Cuídate. Tómame un tiempo para hacer cosas que te relajen y renueven tu energía. Lee un buen libro, haz algunos estiramientos suaves o disfruta de un momento de tranquilidad con una taza de té.

Cómo detectar señales de soledad

Las festividades pueden ser un momento solitario para aquellos que están lejos de la familia, lidiando con la pérdida o sintiéndose excluidos.

Presta atención a estos signos de soledad en los demás:

- Cambios en el comportamiento
- Evasión de las actividades sociales
- Aumento del consumo de sustancias
- Cambios en el estado de ánimo o los niveles de energía
- Más dolores o molestias físicas

Comunícate si detectas estas señales en amigos, familiares, vecinos y otros seres queridos. A veces, el gesto más pequeño (una invitación, una llamada o simplemente sentarse juntos) puede ayudar a que alguien se sienta menos solo.



Apoyo para la salud mental de los jóvenes. ¿Tu hijo lucha con su salud mental? Tenemos recursos que pueden ayudar. Visita [AetnaBetterHealth.com/florida/behavioral-mental-health.html](https://www.aetna.com/betterhealth/florida/behavioral-mental-health.html) para obtener más información.



Cómo tener menos dolor durante todo el día

¿Te despiertas rígido y dolorido? ¿O el dolor empeora a medida que avanza el día? Estos consejos pueden ayudar a aliviar y prevenir el dolor desde la mañana hasta la noche.

Por la mañana	Durante el día	Por la noche
✓ Haz algunos estiramientos simples. Prueba este estiramiento mientras aún estás en la cama: Abraza suavemente tus rodillas contra tu pecho y muévelas de lado a lado. A continuación, estira las piernas hacia arriba y dóblalas hacia atrás unas cuantas veces. ✓ Sal a caminar por la mañana. ✓ Toma una ducha caliente. ✓ Desayuna bien.	✓ Toma descansos. Haz ejercicios cortos de respiración o de atención plena para aliviar el estrés y la tensión. ✓ Reduce los alimentos con mucha grasa o azúcar. Pueden causar inflamación, lo que podría empeorar el dolor. ✓ Si estás sentado la mayor parte del día, levántate al menos una vez por hora. Camina durante unos minutos o haz algunos estiramientos suaves.	✓ Cambia tu posición para dormir. Trata de dormir boca arriba con una almohada debajo de las rodillas. O de lado con una almohada entre las rodillas. ✓ Mantén tu habitación fresca, a unos 65 F. ✓ Prueba una crema tópica de venta libre para aliviar el dolor. Habla con tu médico o administrador de atención para obtener más ayuda con el manejo del dolor.



Los peligros del consumo de opioides

Los opioides son analgésicos potentes. Suelen usarse para aliviar el dolor a corto plazo en casos como lesiones o recuperación de cirugías. Pero también son altamente adictivos. Sigue las siguientes medidas para reducir el riesgo de adicción o sobredosis:

- Usa la dosis más baja durante el menor tiempo posible.
- Nunca tomes más de lo recetado.
- No tomes opioides con alcohol.
- Guarda los opioides en un lugar seguro.
- Nunca compartas tus medicamentos con otras personas.
- Desecha cualquier comprimido que no hayas utilizado. Pero no los tires a la basura de tu casa. Pregúntale a tu farmacéutico cómo desechar los opioides de manera segura.

Tu administrador de atención puede ayudarte. Habla con tu administrador de atención si tienes dificultades para controlar el dolor, el consumo de sustancias u otras afecciones crónicas. Están aquí para ayudarte a conseguir la atención que necesitas. Llamar al Departamento de Servicios para Miembros para obtener más información sobre la administración de casos.

Encuentra rápidamente la atención adecuada

¿No estás seguro de a dónde ir para recibir atención? Usa este diagrama de flujo para decidir si debes ir a tu proveedor de atención primaria, atención de urgencia o sala de emergencias.



¿Necesitas ayuda médica fuera del horario de atención?

Llama a nuestra línea de enfermería las 24 horas al **1-800-441-5501 (TTY: 711)**. Se te conectará con un enfermero que puede responder tus preguntas o ayudarte a decidir a dónde acudir para recibir atención.

Detecta el cáncer de mama de forma temprana

Hacerse mamografías con regularidad es una de las mejores maneras de proteger la salud de tus senos.

Una mamografía es una radiografía especial de la mama. Puede detectar el cáncer en etapas tempranas, cuando es más fácil de tratar. Desde 1990, las mamografías han ayudado a reducir las muertes por cáncer de mama en casi un 40%.

¿Quién debe hacerse una mamografía?

Los expertos recomiendan hacerse la primera mamografía a los 40 años. Y las mujeres mayores de 40 años deben seguir haciéndose una mamografía cada 2 años.

Es posible que el médico te recomiende hacerte una mamografía antes o con más frecuencia. Depende de tu nivel de riesgo de desarrollar cáncer de mama. Es posible que corras riesgo mayor si cumples las siguientes condiciones:

- Tienes antecedentes familiares importantes de cáncer de mama
- Eres portadora de ciertos cambios genéticos (como BRCA1 o BRCA2)
- Tienes antecedentes de bultos en los senos o radiación en el pecho

¿Qué sucede?

El examen dura menos de 30 minutos. Se presiona suavemente tu seno para obtener imágenes claras. Puede sentirse un poco incómodo, pero es rápido. Los resultados pueden tardar algunos días o semanas. La mayoría de los resultados son normales. Tu proveedor se pondrá en contacto contigo si encuentra algo que deban conversar.



Tampoco olvides las siguientes pruebas de detección de cáncer:

- **Cáncer de cuello de útero:** Las mujeres de 21 a 65 años deben hacerse una prueba de Papanicolaou o una prueba de VPH cada tres a cinco años.
- **Cáncer colorrectal:** Todos los adultos deben comenzar a hacerse pruebas de detección de cáncer colorrectal a los 45 años.

Aetna cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad ni sexo.

This information is available for free in other languages and formats. Please contact our customer service number at **1-844-528-5815 and TTY/TDD 711**, Monday through Friday, from 8 AM to 7 PM.

Esta información está disponible de manera gratuita en otros idiomas y formatos. Comuníquese con Servicios al Cliente al **1-844-528-5815 (TTY o TDD: 711)**, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 7:00 p. m.

Enfòmasyon sa a disponib gratis nan lòt lang yo ak vèsyon yo. Tanpri kontakte nimewo sèvis kliyan nou an nan nimewo **1-844-528-5815 ak TTY/TDD 711**, sòti lendi pou rive vandredi, ant 8è nan matin pou rive 7è nan aswè.



Aetna Better Health® of Florida
9675 NW 117th Ave., Suite 202
Miami, FL 33178

<Recipient's Name>

<Mailing Address>

4486800-15-01(12/25)

Aprovecha más tu boletín informativo

Puedes recibir el boletín directamente en tu bandeja de entrada. Regístrate para obtener más contenido en línea acerca de salud y bienestar y acceso rápido a información importante del plan. Además, disfruta de un diseño claro y fácil de leer en cualquier dispositivo.

Para inscribirte y recibir correos electrónicos, llama al Departamento de Servicios para Miembros al **1-844-528-5815 (TTY: 711)** e indícanos tu dirección de correo electrónico.



¿Tienes alguna pregunta sobre tu plan de salud?

Llama al Departamento de Servicios para Miembros al **1-844-528-5815 (TTY: 711)** o visita **AetnaBetterHealth.com/florida**