

el bienestar y usted

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 ricos postres. 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.

Consulta las etiquetas nutricionales de los alimentos en tu despensa para ver si contienen azúcares agregados. La próxima vez que vayas de compras, elige productos con menos azúcar agregado.

Sustitutos rápidos para reducir el azúcar

- **En lugar de glaseado:** Cubre las galletas con azúcar o los cupcakes con rodajas de fruta coloridas o mermelada.
- **En lugar de dulces comprados en la tienda:** Sumerge rodajas de fruta o pretzels en chocolate amargo.
- **En productos horneados:** Reemplaza una parte o todo el azúcar con puré de banana o de manzana. O intenta reducir ¼ 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 para darle gusto.



Aetna Better Health®
of Louisiana

¿Tienes alguna pregunta sobre su plan de salud?

Llama al Departamento de Servicios para Miembros al **1-855-242-0802 (TTY: 711)**, durante las 24 horas, los 7 días de la semana. O bien, visita [AetnaBetterHealth.com/louisiana](https://www.AetnaBetterHealth.com/louisiana)



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. Conoce los motivos, además de leer consejos para que la visita sea menos aterradora.

¿Sabías que a los 9 años, aproximadamente la mitad de los niños han tenido 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.

Visitar al dentista temprano, y con frecuencia, puede ayudar a prevenir las caries. Los niños deben consultar a un dentista dentro de los seis meses posteriores a la salida de su primer diente, o a más tardar después de su primer cumpleaños. Después de eso, deben seguir viendo al dentista cada seis meses.

Cómo ayudar a tu hijo a que 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 que sea divertido.
- **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. Ayúdalo a entender que ir al dentista es una experiencia normal y positiva.

Estamos contigo. Tu plan cubre la atención dental de rutina para adultos y niños. Y no necesitas una remisión para ver a un dentista de la red. Visita [AetnaBetterHealth.com/louisiana/dental-benefits.html](https://www.aetna.com/betterhealth/louisiana/dental-benefits.html) o llama al Departamento de Servicios para Miembros para obtener más información.

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. Los niños y adultos con asma o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) corren un riesgo aún mayor. Un resfriado, gripe u otros irritantes pulmonares pueden causar 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:

✓ Atención preventiva.

Habla con tu proveedor sobre la posibilidad de obtener la vacuna antigripal estacional para ti y tu familia. Puedes obtener la vacuna antigripal de tu proveedor o en una farmacia local. Es posible que el proveedor de atención médica también te recomiende otras vacunas, por ejemplo:

- VRS (virus respiratorio sincitial)
- Neumonía

✓ **Lava tus manos con frecuencia.** O usa desinfectante para manos si no tienes acceso a un lavabo.

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

✓ **Toma los medicamentos según las indicaciones** si tienes asma o EPOC.

✓ **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 te ayuden a lograrlo. Mantente también alejado del humo pasivo.



Dejar de fumar con tus propias condiciones

El programa Pivot hace que el recorrido sea más fácil. Puedes obtener acceso ilimitado a orientación personal y otras herramientas que te ayudarán a dejar de fumar cuando estés preparado.

Puedes registrarte en Pivot sin costo alguno. Visita pivot.co/aetnabetterhealthLA para comenzar.



Ilumina tu tristeza invernal

Los meses más oscuros pueden afectar nuestro estado de ánimo y energía. Pero hacer pequeños cambios puede marcar una gran diferencia. Estos son formas sencillas de mejorar el ánimo y alegrar 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. Tómate 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.



A todos nos sirve recibir un poco de ayuda extra.

Pyx Health está disponible para ayudarte a sentirte mejor, mental y físicamente, sin costo alguno para ti. Visita **HiPyx.com** para registrarte. O escanea el código QR para comenzar.



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
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Toma descansos. Haz ejercicios de respiración corta o de atención plena para aliviar el estrés y la tensión. ✓ Reduce el consumo de alimentos con alto contenido de grasa y azúcar. Pueden causar inflamación, y esto puede empeorar el dolor. ✓ Si estás sentado la mayor parte del día, levántate al menos una vez cada hora. Camina durante unos minutos o haz algunos estiramientos suaves. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. ✓ Procura que tu dormitorio fresco, alrededor de 65 grados. ✓ Prueba una crema tópica de venta libre para aliviar el dolor. <p>Habla con tu médico o administrador de atención para obtener más ayuda con el manejo del dolor.</p>



Los peligros del consumo de opioides

Los opioides son analgésicos potentes. Suelen usarse para aliviar el dolor a corto plazo para cosas como lesiones o recuperación de cirugías. Pero también son altamente adictivos. Adopta 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.

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.

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 **1-855-242-0802 (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 tu 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

Cómo prepararte

- Trata de programar la mamografía para la semana posterior a tu menstruación. Puede ser más cómodo.
- No uses desodorante, lociones ni polvos el día del examen.
- Usa una blusa que sea fácil de quitar de la cintura para arriba.

¿Qué sucede?

El examen dura menos de 30 minutos. Se presiona suavemente tu seno para obtener imágenes claras. Puede parecer un poco incómodo, pero es breve. Los resultados pueden tardar unos días o unas semanas. La mayoría de los resultados son normales. Tu médico hará un seguimiento contigo si detectó algo extraño.

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

ENGLISH: ATTENTION: If you speak a language other than 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)**。



Aetna Better Health® of Louisiana
2400 Veterans Memorial Blvd, Suite 200
Kenner, LA 70062

<Recipient's Name>

<Mailing Address>

MMEM-2023
4486800-09-01 (12/25)

Aprovecha más tu boletín informativo

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

Para inscribirte para recibir correo electrónico, llama al Departamento de Servicios para Miembros al **1-855-242-0802 (TTY: 711)** e indícanos tu dirección de correo electrónico.



¿Necesitas renovar tu cobertura?

Debes renovar tu cobertura todos los años. Busca el aviso de renovación en el correo.

Visita [AetnaBetterHealth.com/louisiana/medicaid-renewal.html](https://www.aetnabetterhealth.com/louisiana/medicaid-renewal.html) para obtener más información.