

el bienestar y usted

Su boletín informativo para miembros de Aetna Assure Premier Plus (HMO D-SNP)

MÁS SALUDABLE TODO EL AÑO

Encuentre la alegría todos los días

Hola

¿Siente desánimo durante las fechas festivas? Esto significa sentir tristeza o soledad cerca del final del año. Descubra estrategias para ayudar a aliviar estos sentimientos. Además, recuerde hablar con su proveedor si el desánimo le impide hacer las cosas que disfruta.



Manténgase en contacto

Comuníquese con amigos y vecinos. Una llamada telefónica o un mensaje de texto pueden marcar una gran diferencia. O bien, consulte con su centro comunitario local por grupos y actividades.



Diviértase

Pruebe una nueva receta, decore su hogar o escuche canciones festivas. Incluso puede comenzar una nueva tradición festiva.



Realice un voluntariado

Esta es una forma gratificante de conectarse con otras personas y retribuir a la comunidad. Muchas organizaciones (como centros para personas mayores, bibliotecas y bancos de alimentos) necesitan ayuda adicional durante las festividades.



Priorice el cuidado personal

Tómese tiempo para usted. El cuidado personal puede ayudar a reducir el estrés y mejorar su bienestar general. Algunos ejemplos son hacer yoga, tomar un baño caliente o leer su libro favorito.

Nosotros nos encargamos: llámenos hoy

Su plan cuenta con muchos recursos valiosos que están listos para brindarle asistencia a usted y a su salud. Esto incluye a su equipo del Departamento de Servicios para Miembros y al equipo de cuidado. El Departamento de Servicios para Miembros puede ayudar a responder las preguntas acerca de su plan y sus beneficios. Puede llamar al **1-844-362-0934 (TTY: 711)**, de 8 AM a 8 PM, hora del Este, los 7 días de la semana. Además, su equipo de cuidado dedicado puede ayudarle a programar citas para el cuidado de salud, controlar enfermedades crónicas y mucho más. Está disponible en el número de teléfono anterior, de 8 AM a 5 PM, hora del Este, los 7 días de la semana.

La actividad física también puede ayudarle a vencer el desánimo. Su plan incluye un beneficio básico de acondicionamiento físico a través de SilverSneakers® para acceder a clases de bienestar y ejercicio en línea o en persona. Obtenga más información en **es.SilverSneakers.com**.

Prevención del cáncer a medida que envejece



¿Sabía que hay medidas que puede tomar para ayudar a reducir el riesgo de cáncer? Muchos cánceres comunes, como el cáncer de colon, próstata, pulmón y mama, a menudo se pueden prevenir o detectar de forma temprana a través del cuidado proactivo. Las citas de cuidado de salud, una alimentación nutritiva, la protección solar y el evitar el tabaco juegan un papel importante en el mantenimiento de todo el cuerpo sano. A continuación, le explicamos cómo puede empezar a hacer pequeños cambios hoy mismo que pueden tener un gran impacto en su bienestar a largo plazo.

¹ American Cancer Society. “Find cancer early”. Disponible en: cancer.org/cancer/screening.html Consultado el 3 de abril del 2025.

1. Hágase pruebas de detección

Su proveedor puede ayudar a asegurar que usted se haga las pruebas de detección que necesita, cuando las necesita. Las pruebas de detección comunes pueden incluir las siguientes:

- **Colonoscopia.** La mayoría de los adultos se realizan exámenes de colon de forma regular a partir de los 45 años¹.

- **Prueba de antígeno específico prostático (PSA).** Esta prueba detecta cáncer de próstata en los hombres. Las pruebas de detección generalmente comienzan a los 50 años¹.

- **Mamografía.** Este examen de mama se recomienda para la mayoría de las mujeres a partir de los 45 años. Las pruebas de detección también son importantes para los hombres, especialmente cuando hay una historia familiar de la enfermedad.

Estas pruebas de detección están cubiertas por su plan y pueden ayudar a detectar cualquier problema de forma temprana, cuando suelen ser más fáciles de tratar.

2. Incorpore una variedad de colores en su plato

Una alimentación saludable es una de las mejores maneras de prevenir el cáncer. Llene su plato con frutas coloridas como manzanas, naranjas y arándanos y verduras como papas, espinacas y zanahorias.

3. No fume

Fumar es malo para la salud y puede causar muchos tipos de cáncer. Le ayudaremos a dejar de fumar. Su plan cubre consultas con un consejero certificado.

4. Protégase la piel

Si bien un poco de luz solar es buena para usted, demasiados rayos dañinos pueden provocar cáncer de piel. Aplíquese protector solar con FPS 30 o superior para protegerse de los rayos nocivos. Vuelva a aplicar cada dos horas.

No olvide recibir la vacuna anual contra la influenza. Esta importante vacuna está cubierta por su plan. Su equipo de cuidado puede ayudarle a programar su vacuna hoy mismo. Llame al **1-844-362-0934 (TTY: 711)**, de 8 AM a 5 PM, los 7 días de la semana.

MAXIMICE SU PLAN

La ayuda para el dolor está aquí

¿Sabía que el dolor crónico afecta a 1 de cada 5 estadounidenses? Afortunadamente, existen estrategias y recursos disponibles para ayudarle a controlar el dolor crónico y vivir una vida más cómoda. Esto es lo que hay que saber.



1 Terapia

El dolor crónico puede hacer que experimente desánimo e incluso provocar depresión y ansiedad. Un terapeuta podría ayudarle. Su plan ofrece servicios de salud mental cubiertos que le permiten hablar con un terapeuta, en línea o en persona.

2 Entrega de medicamentos para el dolor con receta

Tomar su analgésico crónico según lo prescrito es clave para el manejo del dolor. A través de la farmacia con servicio por correo de CVS Caremark®, usted puede recibir sus medicamentos en su hogar. Esto puede ayudarle a recibir el tratamiento que necesita y ahorrar dinero mientras descansa y se recupera en su hogar.

3 Visita de salud domiciliaria (HHV)

Una visita de salud domiciliaria (HHV) es otra forma conveniente de recibir cuidado. Los miembros reciben una visita cubierta al año proporcionada por Signify Health®. Durante la visita, un proveedor certificado de Signify Health® irá a su hogar o se conectará con usted en línea a través de telesalud.

Trabajamos con usted para obtener el cuidado adecuado

Nuestro programa de administración eficaz de la cobertura (UM) garantiza que usted reciba el cuidado adecuado en el lugar adecuado cuando lo necesite. A continuación, se presentan ejemplos de cómo el programa de administración eficaz de la cobertura funciona para usted.

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

Si tiene preguntas sobre la UM o cómo acceder a una copia de las guías de práctica clínica, llame al Departamento de Servicios para Miembros. También pueden ayudar con la traducción o asistencia de idiomas.

Consejos para aliviar el dolor

- ✓ Estire antes de levantarse de la cama
- ✓ Salga a caminar por la mañana
- ✓ Tome una ducha tibia
- ✓ Masajee para aliviar el dolor
- ✓ Cambie su posición para dormir



¿Está pensando en conseguir un nuevo proveedor de cuidado primario (PCP)? Visite es.AetnaBetterHealth.com/DSNP para buscar un proveedor dentro de la red en su área.



Información de salud y bienestar o prevención

¿Tiene preguntas o inquietudes sobre su salud y bienestar? Comuníquese con su equipo de cuidado al **1-844-362-0934 (TTY: 711)**, de 8 AM a 5 PM, hora del Este, los 7 días de la semana. Se habla español. O visite **es.AetnaBetterHealth.com/DSNP** para obtener más información.

Aetna Assure Premier Plus (HMO D-SNP) es un plan de necesidades especiales de doble elegibilidad (D-SNP) completamente integrado con un contrato con Medicare y un contrato con el programa Medicaid de Nueva Jersey. La inscripción en Aetna Assure Premier Plus depende de la renovación del contrato. Consulte la **Evidencia de cobertura** para leer una descripción completa de los beneficios, las exclusiones, las limitaciones y las condiciones de cobertura del plan. Las características y la disponibilidad de los planes pueden variar según el área de servicio. SilverSneakers es una marca comercial registrada de Tivity Health, Inc. ©2025 Tivity Health, Inc. Todos los derechos reservados. Este material tiene solamente propósitos informativos y no constituye asesoramiento médico. Los programas de información sobre la salud brindan información general sobre la salud y no sustituyen el diagnóstico ni el tratamiento suministrados por un médico u otro profesional del cuidado de la salud. Comuníquese con un profesional del cuidado de la salud si tiene preguntas o inquietudes sobre necesidades específicas de cuidado de salud. Los proveedores son contratistas independientes y no son agentes de Aetna. La participación de los proveedores puede cambiar sin previo aviso. Aetna no proporciona servicios de cuidado de salud y, consecuentemente, no puede garantizar ningún resultado ni prever ninguna consecuencia. No se puede garantizar la disponibilidad de ningún proveedor en particular, y está sujeta a cambios. Aunque creemos que la información es correcta en la fecha de elaboración, está sujeta a cambios. Para obtener más información sobre los planes de Aetna, visite nuestro sitio web. Aetna y Signify Health® son parte de las compañías de la familia CVS Health®. Aetna y CVS Caremark® Mail Service Pharmacy son parte de la familia de empresas CVS Health®.

Si habla un idioma que no sea el inglés, los servicios gratuitos de asistencia en idiomas están disponibles. Visite nuestro sitio web en **AetnaBetterHealth.com/New-Jersey-hmosnp** o llame al **1-844-362-0934 (TTY: 711)**, de 08:00 a. m. a 08:00 p. m., los 7 días de la semana.

ENGLISH (INGLÉS): If you speak a language other than English, free language assistance services are available. Visit our website at **AetnaBetterHealth.com/New-Jersey-hmosnp** or call **1-844-362-0934 (TTY: 711)**, 8 AM to 8 PM, 7 days a week.

(CHINESE): 傳統漢語(中文)如果 講英語以外的語言,則提供免費語言援助服務。請造訪我們的網站 **AetnaBetterHealth.com/New-Jersey-hmosnp** 或致電, **18443620934(TTY:711)**,上午8時至下午8時, 週7天

Puede obtener este documento de forma gratuita en otros formatos, como tamaño de letra grande, braille o audio. Llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-844-362-0934 (TTY: 711)**, de 08:00 a. m. a 08:00 p. m., los 7 días de la semana. La llamada es gratuita.