

el bienestar y usted

Su boletín informativo para miembros de Aetna® Medicare FIDE (HMO D-SNP)

SALUDABLE TODO EL AÑO

Cómo mejorar la salud del corazón

Su corazón trabaja sin parar. Siempre está bombeando sangre, suministrando oxígeno y manteniéndole vivo. Por eso es importante la salud del corazón. Aquí tiene 2 consejos respaldados por la ciencia para ayudarle a cuidarlo bien.



Manténgase al día con las pruebas de detección

Algunos problemas cardíacos pueden originarse en lugares inesperados. Esto incluye los dientes y los ojos. Por ejemplo, la enfermedad de las encías se ha relacionado con un mayor riesgo de ataque cardíaco y derrame cerebral. Además, afecciones como la presión sanguínea alta pueden causar cambios en los vasos sanguíneos en la parte posterior del ojo.

¿Cuáles son las buenas noticias? Ver a su dentista y a su proveedor del cuidado de la vista con regularidad para hacerse controles puede ayudarle a prestar atención a las señales de advertencia de los problemas cardíacos.

Su plan cubre las visitas regulares con proveedores dentales y proveedores de servicios para la vista. Aprovechar estos exámenes puede ayudar a detectar los

problemas a tiempo y facilitar el tratamiento.

Conozca sus números

Es probable que le hayan controlado la presión sanguínea y la frecuencia cardíaca durante una visita al proveedor. Aun así, ¿sabe lo que significan los números? Aquí hay un desglose simple:

- **Frecuencia cardíaca.** Este es el número de veces que el corazón late por minuto. En la mayoría de los adultos, la frecuencia

cardíaca en reposo es de entre 60 y 100 latidos por minuto.

- **Presión sanguínea.** Mide la fuerza con la que la sangre empuja contra las paredes de las arterias. Una lectura saludable es inferior a 120/80. El número superior mide la presión cuando late el corazón. Y el número inferior mide la presión cuando el corazón descansa entre latidos.

Obtenga el apoyo que necesita

Nuestros programas de control de enfermedades crónicas pueden ayudarle a vivir lo más saludablemente posible. Ya sea que esté controlando la diabetes o que simplemente busque mantenerse saludable, tenemos programas especiales para ayudarle a recibir el cuidado que necesita y prevenir problemas de salud en el futuro. Puede obtener más información sobre el programa en línea en es.AetnaMedicare.com/NJDSNP o en su manual para miembros. O bien, llámenos al **1-844-362-0934 (TTY: 711)**, de 8 AM a 8 PM, los 7 días de la semana.

Usted tiene derecho a tomar decisiones sobre su cuidado de salud. Si nos comunicamos con usted para inscribirlo en alguno de nuestros programas, puede rechazarlo. Si ya está en alguno de nuestros programas, puede decidir suspender su participación en cualquier momento. Para hacerlo, llame al número de arriba.

Recurso destacado



Contar con la farmacia adecuada puede ayudarle a administrar sus medicamentos de manera segura. Puede encontrar una farmacia dentro de la red en aet.na/nj26-11.

Encuentre a su socio de salud

Tener una relación sólida con su proveedor de cuidado primario (PCP) le ayuda a manejar mejor su salud. ¿No tiene un PCP o está pensando en cambiar de proveedor? Estas son 4 maneras en que contar con el PCP adecuado puede beneficiarlo.

1 Un socio de confianza

Tener un proveedor en quien confía hace que sea más fácil compartir inquietudes antes de que se vuelvan más graves. Ningún problema es demasiado vergonzoso y ninguna pregunta es demasiado tonta. Su PCP conoce su historial médico y puede brindar el cuidado adecuado para usted.

2 Cuidado integral

Su PCP se preocupa por algo más que sus síntomas físicos. Está aquí para apoyar su salud y bienestar general, ayudando a que prospere en todos los aspectos de su vida. Esto puede incluir lo siguiente:

- Salud mental
- Prevención de caídas
- Cambios en el estilo de vida
- Sus objetivos de bienestar

3 Prevención de enfermedades

Su PCP no solo trata los problemas, sino que ayuda a prevenirlos. Con chequeos regulares, pruebas de detección y un plan de cuidado personalizado, su PCP puede detectar posibles inquietudes relacionadas con la salud a tiempo, cuando suelen ser más fáciles de tratar. Además, pueden ayudarle a evitar problemas más graves en el futuro.

4 Control de enfermedades crónicas

Si tiene problemas de salud continuos, como diabetes, presión sanguínea alta o asma, su PCP es su socio de referencia. Coordinan su cuidado y reúnen a un equipo de especialistas para asegurarse de que reciba el tratamiento adecuado. Su proveedor de cuidado primario puede ayudarle con el manejo de sus medicamentos. Si tiene una enfermedad crónica y está tomando varios medicamentos con receta, puede ayudarle a llevar un registro y cumplir con su cronograma de medicamentos.



Encuentre información útil

Consulte su *Evidencia de cobertura* (EOC) o visite aet.na/nj26-14 para obtener más información sobre lo siguiente:

- Beneficios cubiertos
- Asistencia lingüística
- Cómo presentar un reclamo para reembolso
- Médicos dentro de la red
- Cuidado primario, cuidado de emergencia, cuidado brindado por especialistas, salud emocional y psicológica y cuidado hospitalario
- Restricciones de cuidado, cobertura y beneficios fuera del área de servicio de Aetna
- Cuidado fuera del horario de atención habitual
- Cómo presentar una queja y apelar una decisión
- Cómo Aetna evalúa las nuevas tecnologías para incluirlas en la cobertura

Para obtener una copia impresa de esta información, llame al Departamento de Servicios para Miembros.



¿Está pensando en conseguir un nuevo proveedor de cuidado primario (PCP)?

Visite aet.na/nj26-12 para buscar un proveedor dentro de la red en su zona.

MAXIMICE SU PLAN

Cómo obtener acceso al cuidado con su plan

Un nuevo año del plan es un nuevo comienzo, y recibir cuidado debería ser fácil. Ya sea que necesite ver a un proveedor en persona, recibir cuidado desde su hogar o manejar su salud en línea, su plan tiene opciones para brindarle apoyo. Saber a dónde acudir hace que sea más fácil mantenerse al tanto de su salud y obtener la ayuda que necesita, cuando la necesita.



Acceder al cuidado desde donde esté

Su plan ofrece una variedad de beneficios para ayudarle a mantenerse saludable y recibir el cuidado que necesita, ya sea en su casa, en línea o en el consultorio del médico.

Desde visitas de telesalud hasta una visita anual de bienestar con un copago de \$0 y pruebas de detección importantes, su plan está diseñado para que el acceso al cuidado sea más fácil y conveniente.



Use herramientas digitales para manejar su cuidado

Con sus recursos en línea, no tiene que salir de su casa ni hacer una llamada telefónica para acceder a información valiosa sobre beneficios y salud. ¿Desea ver los detalles del plan, administrar sus recetas o encontrar formularios clave? Inicie sesión en su sitio web seguro para miembros para tener acceso a estos recursos.

Estamos aquí para ayudarle en el año del plan 2026

Estamos emocionados de comenzar otro año con usted.

En este boletín, hemos incluido consejos para ayudarle a cuidar su corazón, los beneficios de tener un proveedor de cuidado primario y las formas de obtener acceso al cuidado con su plan.

Nuestro objetivo es hacer que el manejo de su

salud sea un poco más fácil, ya sea respondiendo sus preguntas, ofreciendo apoyo o ayudándole a explorar sus beneficios y su cobertura. Además, ¡estamos orgullosos de contarle que hemos sido reconocidos como el mejor plan Medicare Advantage por *U.S. News & World Report*!

Estamos listos para apoyarle en cada paso del camino hacia una buena salud.



Programe una visita de salud domiciliaria hoy mismo. Conéctese con un profesional de Signify Health llamando al **1-855-746-8709 (TTY: 711)** de 9 AM a 8 PM, hora del Este, de lunes a viernes para programar su visita.



Información de salud y bienestar o prevención

¿Tiene preguntas o necesita ayuda con su plan?

Visite **es.AetnaMedicare.com/NJDSNP** o llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-844-362-0934 (TTY: 711)**, de 8 AM a 8 PM, los 7 días de la semana.

¹ U.S. News & World Report. "U.S. News & World Report Announces the 2026 Best Insurance Companies for Medicare Advantage and Part D". Disponible en: <https://www.usnews.com/info/blogs/press-room/articles/2025-10-17/u-s-news-world-report-announces-the-2026-best-insurance-companies-for-medicare-advantage-and-part-d>
Consultado el 9 de diciembre de 2025.

Aetna Medicare FIDE (HMO D-SNP) es un Plan de Necesidades Especiales de Doble Elegibilidad (D-SNP) completamente integrado con un contrato de Medicare y un contrato con el programa Medicaid de Nueva Jersey. La inscripción en Aetna Medicare FIDE 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. La participación de los proveedores puede cambiar sin aviso. Aetna no es un proveedor de servicios de cuidado de salud y, por lo tanto, no puede garantizar resultados. No se puede garantizar la disponibilidad de ningún proveedor en particular y está sujeta a cambios. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción; sin embargo, está sujeta a modificaciones. Para obtener más información sobre los planes Aetna, consulte nuestro sitio web. Aetna y Signify Health® forman parte de la familia de compañías de 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 **es.AetnaMedicare.com/NJDSNP** 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 **AetnaMedicare.com/NJDSNP** 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 **AetnaMedicare.com/NJDSNP** 或致電, **1-844-362-0934 (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 8 AM a 8 PM, los 7 días de la semana. La llamada es gratuita.