

el bienestar y usted

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

SALUDABLE TODO EL AÑO

Vacunas preventivas clave

El cuerpo necesita vacunas de rutina para mantenerse fuerte y saludable. Las vacunas, como la antigripal y la del virus respiratorio sincicial (RSV), actúan como escudos especiales que pueden protegerlo de enfermarse. Y, si se enferma, pueden ayudarlo a recuperarse más rápido y aliviar los síntomas. A continuación se muestran algunas preguntas clave que debe hacerle a su proveedor.



✓ Antigripal

Cada año, se crea una nueva vacuna antigripal para proteger contra los tipos más comunes de virus de la gripe. Es mejor recibir esta vacuna en otoño, antes de que comience la temporada de gripe. De esta manera, estará preparado para afrontar los meses de invierno sin la preocupación de enfermarse.

✓ RSV

El RSV, o virus respiratorio sincicial, es un virus común que puede causar síntomas parecidos al resfriado. Y puede ser peligroso para los adultos mayores de 65 años y para las personas con sistemas inmunes débiles.

✓ Antineumocócica

Esta vacuna ayuda a proteger contra la neumonía, que es una infección pulmonar grave. Es especialmente importante para los adultos mayores y las personas con ciertas afecciones de salud como asma, enfermedades cardíacas o diabetes.

✓ COVID-19

Este es un virus que causa enfermedades graves como tos, fiebre y problemas respiratorios, especialmente en adultos mayores. La vacuna puede evitar que se enferme y transmita el virus a otras personas.

✓ Herpes zóster

El herpes zóster es una erupción cutánea dolorosa que puede aparecer si ha tenido varicela. La vacuna contra el herpes zóster puede ayudar a prevenir que esto suceda.

✓ Tdap

Una Tdap (tétanos, difteria, tos ferina) protege contra el tétano (una infección bacteriana), la difteria (una infección de nariz y garganta) y la tos ferina (tos convulsa). Reciba una vacuna de refuerzo cada 10 años para mantenerse protegido.

Recuerde su vacuna antigripal anual

Esta importante vacuna está cubierta por su plan. Programe su cita para vacunarse en el consultorio de su proveedor de cuidado primario (PCP) o en una farmacia dentro de la red. Para obtener más información sobre su cobertura de vacunas, consulte su *Evidencia de cobertura* (EOC).

Beneficios destacados



No se pierda la encuesta de salud anual. Esta encuesta nos ayuda a comprender mejor sus necesidades de cuidado médico para que podamos ayudarlo a tener acceso a los beneficios correspondientes. Llame a su equipo de cuidado al **1-844-362-0934 (TTY: 711)**, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este, los 7 días de la semana para completar su encuesta.

Ejercicios para ponerse en forma para todos los niveles

Ponerse y mantenerse en forma puede ser divertido y fácil, sin importar su nivel de condición física. Ya sea que recién esté comenzando su camino en el acondicionamiento físico o que haya estado entrenando por un tiempo, estos ejercicios simples pueden ayudarle a alcanzar sus objetivos de actividad. ¿La mejor parte? Puede hacerlos en cualquier lugar y se pueden ajustar para adaptarse a su nivel de comodidad



1. Marchar sentado

Por qué funciona: Marchar sentado es una manera de bajo impacto de aumentar el ritmo cardíaco y mejorar la circulación.

Cómo hacerlo: Siéntese en una silla firme con los pies apoyados en el suelo. Levante una rodilla como si estuviera marchando, luego bájela y levante la otra rodilla. Cambie de pierna y continúe.

Hágalo más fácil: Mueva las piernas lenta y suavemente.

Hágalo más difícil: Agregue pequeñas pesas en los tobillos o marche más rápido.

2. Hacer sentadillas en una silla

Por qué funciona: Hacer sentadillas en una silla ayuda a fortalecer las piernas y mejorar el equilibrio.

Cómo hacerlo: Párese frente a una silla firme con los pies separados al ancho de los hombros. Baje lentamente hasta la silla como si fuera a sentarse y luego vuelva a levantarse.

Hágalo más fácil: Agárrese de otra silla o de un mueble resistente para apoyarse y baje solo hasta la mitad.

Hágalo más difícil: Intente pararse y sentarse sin usar las manos.

3. Levantar los brazos

Por qué funciona: Levantar los brazos ayuda a fortalecer la parte superior del cuerpo y mejorar la flexibilidad.

Cómo hacerlo: Párese con los brazos a los costados. Levante lentamente los brazos hacia los lados hasta que queden paralelos al suelo, luego bájelos de nuevo.

Hágalo más fácil: Intente levantar los brazos mientras está sentado.

Hágalo más difícil: Sostenga pesas pequeñas o levante los brazos más alto.

Beneficios destacados



Mantener el movimiento

¿Sabía usted que su plan de Aetna incluye un beneficio de acondicionamiento físico a través de SilverSneakers®? Puede usarlo para acceder a clases de ejercicio y bienestar en línea o en persona para todos los niveles de condición física. Visite [es.SilverSneakers.com](https://es.silver Sneakers.com) y regístrese hoy mismo.



¿Necesita ayuda? Su equipo de cuidado puede ayudarle a encontrar recursos y grupos de apoyo dentro de su comunidad, incluyendo asistencia con comida, vivienda y más. Llámelos hoy.

MAXIMICE SU PLAN

Cuándo debe optar por la telesalud

La telesalud cambió la forma de recibir cuidado médico. En lugar de acudir al consultorio de un proveedor, ahora puede hablar con un profesional médico desde su teléfono, tableta o computadora. Es posible que su proveedor ofrezca servicios de telesalud para que usted pueda contactarse con él en línea. De esta forma, obtener cuidado desde su casa es más sencillo si no se siente lo suficientemente bien como para viajar. Pero ofrece la misma calidad de cuidado que una visita en persona.

Cuidado de confianza

La telesalud puede ayudarle a cuidar mejor de su salud. Con servicios como Teladoc, que ofrecen servicios de telesalud cubiertos con su plan, puede consultar a un profesional de salud siempre que lo necesite desde cualquier lugar. Puede acceder a Teladoc en **Teladoc.com/Aetna** o llamando al **1-855-835-2362 (TTY: 855-636-1578)** en cualquier momento.

Recurso destacado



Otra forma de recibir cuidado

Si desea una visita en persona, pero no puede esperar a ver a su proveedor, las clínicas minoristas como CVS MinuteClinic® son una excelente opción. Puede programar una cita con un profesional de salud autorizado en su sitio web. Es posible que otras clínicas estén ubicadas en Walgreens, Costco y otras tiendas minoristas participantes.



Cuándo debe usar el servicio de telesalud

A veces, consultar a un proveedor de cuidado médico en línea es la mejor opción. A continuación, le damos algunos ejemplos de cuándo la telesalud es una buena opción:

- **Infecciones del tracto urinario (ITU):** Si ha tenido ITU y conoce los síntomas, un proveedor puede recetarle medicamentos sin la necesidad de realizar una consulta en persona.
- **Síntomas de alergias estacionales o resfrío:** Los profesionales de telesalud pueden darle asesoramiento o indicarle qué medicamento tomar para ayudarle a sentirse mejor.
- **Salud mental:** Puede hablar con un terapeuta o asesor en línea, lo que es muy útil si se siente estresado, ansioso o triste.
- **Seguimientos:** La telesalud es estupenda para hacer seguimientos. Por ejemplo, puede recurrir a la telesalud después de pruebas de audición, ajustes de audífonos o controles de problemas de salud a largo plazo.



¿Está pensando en conseguir un nuevo proveedor de cuidado primario (PCP)? Visite **es.AetnaBetterHealth.com/DSNP** para buscar un proveedor 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 a.m. a 8 p.m., hora del Este, los 7 días de la semana. O visite **es.AetnaBetterHealth.com/DSNP** para obtener más información.

¿Ya lo
sabía?



Hay vacunas importantes que usted necesita y que pueden ayudarle a mantenerse saludable durante todo el año.



Puede estar un paso más cerca de sus objetivos de condición física con unos pocos movimientos sencillos.



Su plan Aetna ofrece servicios de telesalud para que pueda recibir cuidado desde la comodidad de su hogar.



Obtenga más información adentro.

Aetna, CVS Pharmacy® y MinuteClinic, LLC (que opera o proporciona determinados servicios de apoyo de administración a clínicas de cuidado sin turno previo de MinuteClinic) forman parte de la familia de compañías de CVS Health®. Consulte la **Evidencia de cobertura** para leer una descripción completa de los beneficios, las exclusiones, las limitaciones y las condiciones de cobertura del plan. Aetna Assure Premier Plus (HMO D-SNP) es un plan de necesidades especiales de doble elegibilidad 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.

Si habla otro idioma que no sea inglés, tiene a disposición servicios gratuitos de asistencia de idiomas. Visite nuestro sitio web **AetnaBetterHealth.com/New-Jersey-hmosnp** o llame al **1-844-362-0934 (TTY: 711)**, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los 7 días de la semana.

(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, **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 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los 7 días de la semana. La llamada es gratuita.