

el bienestar y usted

Su 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 un amigo. 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 por puré de banana o de manzana. O intenta 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 para darle gusto.



Aetna Better Health®
of New York

¿Tienes alguna pregunta sobre tu plan de salud?

Llama al Departamento de Servicios para Miembros al

1-855-456-9126 (TTY: 711), durante las 24 horas del día, los

7 días de la semana. O visita **AetnaBetterHealth.com/newyork**

4 consejos para manejar el agotamiento del cuidador

Ser cuidador de un ser querido es un gran trabajo. Puede ser gratificante y significativo. Pero también puede hacer que te sientas cansado, estresado y, a veces, incluso triste. Cuidarte a ti mismo en el proceso es clave. Estos son algunos consejos que pueden ayudarte a recorrer tu camino como cuidador.

1 Comunícate con otros.

Un buen sistema de apoyo puede marcar una gran diferencia en tu bienestar. Hay muchos recursos para ayudar a los cuidadores:

- Buscar un grupo de apoyo. Es una oportunidad para recibir consejos de otras personas en situaciones similares.
- Hablar con un terapeuta o consejero. Pueden proporcionar apoyo emocional y herramientas de afrontamiento.
- Tomarse un tiempo para la familia y los amigos,

2 Formularios clave de preparación.

Guarda los documentos importantes en un lugar seguro y de fácil acceso. Estos pueden incluir los siguientes:

- Poder notarial
- Autorización médica
- Contactos de emergencia

3 Hazte controles anuales.

No olvides mantenerte al día con tu propia salud también:

- Programa visitas regulares con tu proveedor.
- Toma los medicamentos según las indicaciones.
- Mantente al día con las vacunas y los exámenes preventivos. Pregúntale a tu médico lo que necesitas.

4 Toma descansos.

Cuidar a un ser querido puede ser un trabajo de 24 horas al día, los 7 días de la semana. Pero todo el mundo necesita un descanso para recargar energías. Pregúntales a otros familiares o amigos si pueden ayudar con cosas como mandados, preparación de comidas o transporte a las citas.

También puedes hablar con el equipo de atención de tu ser querido sobre las opciones de ayuda profesional, como el cuidado diurno para adultos o un asistente de salud en el hogar.



Suscríbete a Healthix. Dar tu consentimiento para Healthix significa que los miembros de tu equipo de atención pueden compartir fácilmente información entre sí, lo que mejora la calidad y seguridad de tu atención. Visita [AetnaBetterHealth.com/newyork/member-materials-forms.html](https://www.aetna.com/betterhealth/newyork/member-materials-forms.html) para inscribirte.



PROGRAMA TU VACUNA ANTIGRIPIAL

Tu plan cubre las vacunas antigripales sin costo alguno. Llama a tu proveedor de atención primaria para programar una vacuna antigripal. O bien, averigua si tu farmacia local ofrece vacunas antigripales y otras vacunas.

Bienestar invernal: Consejos para la salud de los pulmones

El invierno puede afectar tus pulmones. Los 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.

✓ **Vacúnate.** Todas las personas de 6 meses o más deben recibir la vacuna antigripal todos los años. Puedes recibir la vacuna antigripal con tu médico 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

servirte de protección 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.

¿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 la 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 energía. Pero hacer pequeños cambios puede marcar una gran diferencia. Estas 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. 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 estas señales 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.



Obtén ayuda en una crisis. La Línea de prevención del suicidio y crisis al 988 ofrece asesoramiento privado y sin costo y apoyo emocional durante las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llama o envía un mensaje de texto al **988** o habla por chat en **988lifeline.org** para obtener ayuda.



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 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.	✓ 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 esté fresco, alrededor de 65 grados. ✓ Prueba una crema tópica de venta libre para aliviar el dolor. Habla con el 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 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.

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 disponibles para ayudarte a obtener la atención que necesitas. Simplemente llama al Departamento de Servicios para Miembros y pide hablar con tu administrador de atención.

Obtén apoyo extra a través de las Redes de Atención Social

A partir del 1 de enero de 2025, tu plan de salud puede conectarse con las Redes de Atención Social (SCN). Estos grupos locales trabajan con tu plan de salud para ayudarte a obtener apoyo adicional sin costo alguno.

Cuando te conectes con una SCN, te reunirás con un asesor de atención social. Esta persona conocerá tus necesidades y verificará si calificas para los servicios. Es posible que te pidan algunos documentos para confirmar la elegibilidad, pero te guiarán por el proceso.

Servicios de la Red de Atención Social

Estas son algunas de las formas en que una SCN puede ayudarte:

Seguridad y comodidad en el hogar: Obtén ayuda con mejoras para el hogar, por ejemplo:

- Instalar rampas, barras de apoyo, pasamanos, puertas ensanchadas u otras mejoras en el hogar que faciliten el movimiento de manera segura.

Continúa en la siguiente página



¿Has cambiado tu número de teléfono o dirección?

Asegúrate de llamar al Departamento de Servicios para Miembros y a tu oficina local de Medicaid para actualizar tu información de contacto. De esa manera, podemos comunicarnos contigo si tenemos información importante sobre tu plan.

Continúa

- Eliminación de moho o plagas.
- Acondicionadores de aire, calentadores o refrigeradores pequeños para medicamentos.

Apoyo a la vivienda: Ayuda para encontrar una vivienda segura y estable, o ayuda para pagar el alquiler y los servicios públicos.

Transporte: Obtén ayuda para acceder a viajes compartidos para lo siguiente:

- Citas médicas
- Farmacias
- Oficinas municipales o estatales
- Mercado local de agricultores o tienda de comestibles

Coordinación de la atención:

Ayuda para conectarte con programas que brindan asesoramiento, apoyo en crisis y otros servicios que respaldan tu salud y bienestar.

Cómo empezar:

- Llama al Departamento de Servicios para Miembros al **1-855-456-9126 (TTY: 711)**
- Comunícate directamente con la SCN de tu condado (consulta la tabla para conocer la información de contacto)
- Visita el sitio web de tu SCN para iniciar una autoevaluación.

SCN	CONDADOS	NÚMERO DE TELÉFONO
Health Equity Alliance of Long Island	Nassau, Suffolk: https://healiny.org/	516-505-4434
Public Health Solutions	Manhattan, Queens, Brooklyn: https://www.wholeyou.nyc/	888-755-5045
Somos Healthcare Providers, Inc.	Bronx: https://www.somoscommunitycare.org/social-care-network/	833-SOMOSNY (833-766-6769)

Aetna cumple con 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)**。

Obtén más información sobre tu plan con tu manual para miembros.

Visita AetnaBetterHealth.com/newyork/member-materials-forms.html para verlo en línea. O bien, llama al Departamento de Servicios para Miembros para que te envíen uno por correo.



Aetna Better Health® of New York
101 Park Ave., 15th Floor
New York, NY 10178

4511425-16-01 (02/26)

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.

Para inscribirte para recibir correo electrónico, llama al Departamento de Servicios para Miembros al **1-855-456-9126 (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/newyork/medicaid-renewal.html](https://www.aetna.com/newyork/medicaid-renewal.html)** para obtener más información.