

el bienestar y usted

Boletín informativo para miembros de planes de Aetna Better Health®

SALUD FAMILIAR



¿TIENE QUE RENOVAR?

Debe renovar la cobertura todos los años. Busque el aviso de renovación en el correo. Visite aet.na/su25ok-1es o escanee el código QR para obtener más información.



No olvide esta vacuna importante

Esta vacuna, que a menudo se pasa por alto, puede ayudar a prevenir ciertos tipos de cáncer. Obtenga información sobre cuándo debe ponerse, junto con otras vacunas que pueden salvar la vida.

Los niños deben recibir vacunas durante toda su infancia, que ayudan a protegerlos de enfermedades que pueden causar condiciones graves,

problemas de salud a largo plazo o incluso la muerte.

Pero hay una vacuna que quizás esté pasando por alto: la vacuna contra el VPH.

VPH quiere decir “virus del papiloma humano”, y es un virus común de transmisión sexual. Casi todas las personas se contagiarán de VPH en algún momento. El VPH generalmente no presenta síntomas, pero no debe ignorarse.

Algunas cepas del VPH pueden ocasionar cáncer más adelante. De hecho, el VPH es la causa más común de cáncer de cuello uterino. Por eso, la vacuna contra

el VPH es muy importante, ya que ayuda a proteger a su hijo contra las cepas de VPH que tienen más probabilidades de causar cáncer.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan dos dosis de la vacuna contra el VPH para todas las personas de entre 11 y 12 años, pero pueden recibirla a partir de los 9 años de edad. Para obtener más información, hable con el médico de su hijo o visite cdc.gov/hpv.

Continúe leyendo para obtener una guía completa sobre las vacunas infantiles en la página 2.



Aetna Better Health®
of Oklahoma

¿Tiene preguntas sobre su plan de salud?

Llame a Servicios al Cliente al **1-844-365-4385 (TTY: 711)**.

O visite AetnaBetterHealth.com/oklahoma.

Guía de vacunas infantiles

Los CDC recomiendan un calendario de vacunas desde el nacimiento hasta la adolescencia (consulte la tabla). El médico de su hijo puede administrarle las vacunas durante las consultas médicas de niños sanos. Solicite una copia del registro de vacunas de su hijo.



Proteja a su hijo antes del nacimiento

Recibir ciertas vacunas durante el embarazo puede protegerla a usted y a su hijo. Pregúntele a su médico sobre la posibilidad de recibir estas vacunas durante el embarazo:

- Tos ferina
- COVID-19
- Contra la influenza
- Virus sincial respiratorio (VSR)

VACUNA	PROTEGE CONTRA	CUÁNDO VACUNARSE
DTap/Tdap	La difteria, el tétanos y la tosferina (tos convulsa)	2 meses, 4 meses, 6 meses, entre 15 y 18 meses, entre 4 y 6 años y entre 11 y 12 años
HepB	La hepatitis B, un tipo de infección del hígado	Recién nacidos, entre 1 y 2 meses y entre 6 y 18 meses
HepA	La hepatitis A, un tipo de infección del hígado	Entre los 12 y los 13 meses
Hib	<i>Haemophilus influenzae</i> de tipo B, que puede causar meningitis o neumonía	2 meses, 4 meses, 6 meses y entre 12 y 15 meses
VPH	El virus del papiloma humano, que puede causar cáncer de cuello uterino y otros tipos de cáncer	Entre los 11 y los 12 años
Contra la influenza	El virus anual de la influenza	Una vez al año después de los 6 meses
IPV	La poliomielitis, que puede causar parálisis	2 meses, 4 meses, entre 6 y 18 meses y entre 4 y 6 años
MenACWY	La enfermedad meningocócica, que puede causar meningitis o infecciones en la sangre	Entre 11 y 12 años y entre 15 y 16 años
MMR	El sarampión, las paperas y la rubéola	Entre 12 y 15 meses y entre 4 y 6 años
PCV13	El neumococo, que puede causar neumonía	1 meses, 4 meses, 6 meses y entre 12 y 15 meses
RV	El rotavirus, que puede causar fiebre, vómitos y diarrea	2 meses, 4 meses y 6 meses
Varicela	La varicela	Entre 12 y 15 meses y entre 4 y 6 años



Gane recompensas por vacunarse. Su plan cubre las vacunas de rutina sin costo adicional. Mejor aún, usted o su hijo pueden obtener recompensas por vacunarse a tiempo. Visite [AetnaBetterHealth.com/oklahoma/rewards-program.html](https://www.aetna.com/betterhealth/oklahoma/rewards-program.html) para obtener más información.

Cómo mantener su corazón fuerte

Su corazón es una de las partes más importantes del cuerpo. Se encarga de bombear sangre hacia todos los órganos y de que usted se mantenga con vida y en movimiento. Esta es una guía de algunos problemas cardíacos comunes. Además, se explica cómo cuidar el corazón y qué debe hacer si le parece que algo no está bien.

Problemas cardíacos comunes

Presión sanguínea alta:

Ocurre cuando la fuerza con que la sangre atraviesa los vasos sanguíneos es demasiado fuerte. Con el tiempo, puede provocar problemas como enfermedades cardíacas, enfermedades renales, derrames cerebrales y más.

Colesterol alto: El colesterol es un tipo de grasa que puede acumularse en las arterias y bloquear la circulación de la sangre.

Enfermedad cardíaca:

Puede provocar problemas como los siguientes:

- Obstrucción de las arterias (cuando el colesterol se acumula y bloquea el flujo sanguíneo).
- Frecuencia cardíaca irregular.
- Ataque cardíaco.

Exámenes de salud del corazón

Su proveedor puede comprobar la salud de su corazón con las siguientes pruebas:

- **Control de la presión sanguínea:** Mide con qué fuerza la sangre está empujando en las arterias.
- **Prueba de colesterol:** Comprueba cuánto colesterol tiene en la sangre.
- **Electrocardiograma (EKG o ECG):** Una prueba de diagnóstico que monitorea la actividad eléctrica del corazón.



Signos de emergencia

A veces, el corazón puede darle signos de que algo no anda bien. Si tiene cualquiera de estos síntomas, llame al **911** o vaya a la sala de emergencias:

- Dolor en el pecho.
- Dificultad para respirar.
- Desmayos o mareos repentinos.

Consejos para la salud del corazón

Elija alimentos saludables, como frutas, vegetales, granos integrales y carnes magras. Además, tenga cuidado con los alimentos salados, que pueden aumentar la presión arterial.

- Manténgase en actividad y haga algún ejercicio que le guste.
- No fume y evite el humo de segunda mano.
- Encuentre formas de controlar el estrés. Pruebe la meditación o los ejercicios de respiración.
- Consulte a su PCP para chequeos y exámenes regulares.

Nos importa su privacidad

Protegemos su información personal de salud. Esto incluye información sobre su raza, etnia, idioma, orientación sexual y necesidades sociales. Solo compartimos su información cuando es necesario y según lo permite la ley.

Usted tiene derechos sobre su información de salud. Esto incluye cómo se usa y quién puede acceder a ella. Visite [AetnaBetterHealth.com/health-optimization-disclaimer.html](https://www.aetna.com/betterhealth/health-optimization-disclaimer.html) para obtener más información sobre sus derechos de privacidad y sobre cómo protegemos sus datos.

Facilite la preparación de alimentos con el método del plato para personas diabéticas

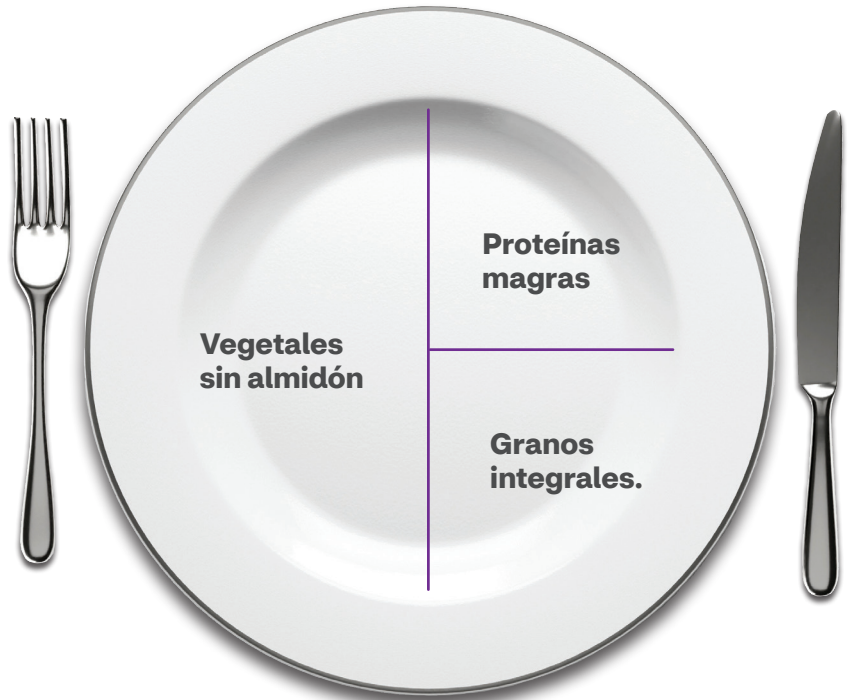
Tener diabetes no tiene por qué impedirle disfrutar de alimentos deliciosos. Este sencillo método para llenar su plato puede ayudarle a mantener estable su nivel de azúcar en sangre:

✓ Llene la mitad del plato con vegetales sin almidón como vegetales de hoja verde, pimientos, brócoli, zapallo de verano, zanahorias, repollo y más.

✓ Llene una cuarta parte con proteínas magras, como pollo, pescado, tofu o huevos.

✓ Llene la otra cuarta parte del plato con carbohidratos.

- Granos integrales.
- Frutas.
- Frijoles.
- Vegetales ricos en almidón (como papas, maíz o chícharos).



El método del plato es una forma sencilla de controlar el consumo de carbohidratos y, al mismo tiempo, ingerir muchas proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Pruébalo con estas sencillas recetas.

VEGETALES SALTEADOS

(porciones: 2)

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1 cucharada de aceite. | 2 cucharadas de salsa teriyaki (busque opciones bajas en sodio). |
| 3 tazas de verduras mixtas frescas o congeladas (como zanahorias, pimientos rojos, brócoli). | 1 taza de arroz integral cocido. |
| 2 huevos. | Opcional: pollo, tofu u otra proteína magra. |

Caliente el aceite en una sartén grande a fuego alto. Añada los vegetales mixtos y cocine durante 5 a 7 minutos. Mueva los vegetales a un lado de la sartén y rompa los huevos en el otro lado. Revuelva rápidamente y mezcle con los vegetales. Incorpore la salsa teriyaki y la proteína, si lo desea. Sírvalo con arroz integral cocido.

PALILLOS DE POLLO GRILLADO Y VERDURAS

(porciones: 2)

- | | |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 2 pechugas de pollo, deshuesadas y sin piel cortadas en cubos. | 1 cebolla roja cortada en trozos. |
| 1 pimiento rojo cortado en trozos. | 2 cucharadas de aceite de oliva. |
| 1 calabacín cortado en rodajas. | 1 cucharadita de su mezcla de especias o hierbas favorita. |
| | Opcional: pan pita integral y yogur para servir. |

Caliente la parrilla o una sartén a fuego medio-alto. Pinche el pollo y las verduras en palillos de madera. En un bol pequeño, mezcle el aceite de oliva y la mezcla de especias o hierbas. Unte los palillos con la mezcla de aceite. Cocine los palillos a la parrilla durante unos 10 a 12 minutos, dándoles vuelta cada cierto tiempo. Sírvalos con pan pita integral y una cucharada de yogur.

No se pierda estos beneficios adicionales

Se merece estar lo más saludable posible. Por eso, ofrecemos beneficios adicionales que van más allá de la cobertura estándar de salud. Visite AetnaBetterHealth.com/oklahoma/whats-covered.html para obtener una lista completa de los beneficios adicionales.



Traslados (transporte mejorado)

Obtenga traslados para actividades como ir al supermercado, asistir a eventos comunitarios e ir a clases de verano.



Participación en programas después de la escuela

Obtenga \$100 por año para actividades infantiles, deportes o programas extracurriculares. Ideal para campamentos o actividades de verano.



Teléfono inteligente sin costo

Los miembros elegibles pueden recibir un teléfono inteligente o una tarjeta SIM sin coste alguno a través de Thrive. Este dispositivo le ayuda a mantenerse conectado con su equipo del cuidado de la salud, gestionar citas y mucho más.



Tarjeta para productos sin receta (OTC)

Obtenga \$25 al mes para productos de salud sin receta. Asegúrese de abastecerse de los productos esenciales para el verano, como protector solar, repelente de insectos, productos de hidratación, botiquines de primeros auxilios y mucho más.



Iniciativa GO (Get Outside) para niños

Obtenga \$40 al año para entrar al zoológico de la ciudad de Oklahoma, el zoológico de Tulsa o a un parque estatal. Ideal para divertirse en familia al aire libre.



Vacunas infantiles y consultas médicas de niños sanos

El verano es un buen momento para programar las vacunas y los chequeos de su hijo. Además, puede ganar estas recompensas:

- \$50 por completar toda la serie de vacunas infantiles antes de los 2 años.
- \$25 al año por completar una consulta médica de niños sanos.
- \$60 por asistir a seis consultas médicas de niños sanos entre el nacimiento y los 15 meses.
- \$40 por asistir a dos consultas médicas de niños sanos entre los 16 y 30 meses.



Club de pañales

Obtenga \$100 para comprar pañales para niños de 12 meses o menos. Reduzca los costos de mantener la higiene y comodidad de los niños, ya sea en el parque, de viaje o simplemente durante los ocupados días de verano.

Los beneficios pueden requerir la participación de la Administración del Cuidado o diagnósticos específicos. Para obtener información sobre la elegibilidad, consulte su *Manual para miembros* o llámenos al **1-844-365-4385 (TTY: 711)**.



Obtenga más información sobre su plan en el *Manual para miembros*. Visite aet.na/su25ok-2es o escanee el código QR para consultarlo en línea. O llame a Servicios al Cliente para que le envíen una copia por correo.



Por qué la terapia es buena para todos



Tanto en las épocas en las que todo va bien como en las que todo va mal, consultar a un terapeuta puede alegrarnos la vida y mejorar nuestra salud. A continuación, le explicamos cómo hacerlo:

✓ Puede mejorar su relación con los demás

Tenemos distintos tipos de relaciones, con nuestra pareja, con nuestros hijos, con nuestros padres y con nuestros compañeros de trabajo. Es normal que en todas estas relaciones haya malentendidos y situaciones difíciles. Puede ayudarle a encontrar formas de comprender las emociones de las demás personas y hablar mejor.

✓ Puede ayudar a lidiar con problemas médicos

Muchas personas con enfermedades crónicas sufren de depresión y ansiedad, y una salud mental deficiente puede dificultar el manejo de estas enfermedades. Hablar con un terapeuta puede ayudarle a:

- Seguir adelante con el tratamiento.
- Pedir ayuda.
- Centrarse en el cuidado personal.
- Evitar los hábitos no saludables para lidiar con situaciones, como fumar, beber alcohol o comer por las emociones.

✓ Puede ayudar a alcanzar objetivos

Todas las personas tienen sueños y objetivos. Si siente que no puede avanzar, un terapeuta puede ayudarle a dejar atrás los hábitos y comportamientos que no le permiten continuar. Asimismo, puede ayudarle a crear un plan para alcanzar sus objetivos, y darle consejos para mantenerse motivado. Todos necesitamos esto en diferentes momentos de la vida.

Su plan puede cubrir terapia u otros servicios de salud emocional y psicológica. Llámenos o ingrese en [AetnaBetterHealth.com/oklahoma/behavioral-mental-health.html](https://www.aetna.com/oklahoma/behavioral-mental-health.html) para obtener más información .

Señales del trastorno por consumo de sustancias

Todas las personas pueden tener adicciones: adolescentes, personas adultas jóvenes, e incluso personas mayores. Y como los síntomas pueden confundirse con otros problemas, no siempre es fácil detectarlos. A continuación, algunas señales comunes que se deben tener en cuenta:

- Cambios en los hábitos de higiene o descuido de la apariencia.
- Dormir más o menos de lo habitual.
- Aislarse de amistades y familiares, o pasar tiempo con otras personas.
- Cambios en el estado de ánimo o el comportamiento.
- Faltar a clases, tener notas más bajas o perder interés en las actividades.
- Problemas de dinero sin explicación, o usted nota que falta dinero o algún artículo de su hogar.
- Cambios en la salud física, como por ejemplo pérdida o aumento de peso repentinos.

Si nota alguna de estas señales en sus afectos, intente hablar con la persona sobre el problema. Recuerde hablarle con compasión y curiosidad, y evitar juzgarle.



Obtenga más consejos para vivir una vida saludable.

Escanee el código QR o visite [aet.na/su25ok-0es](https://www.aetna.com/su25ok-0es) para explorar nuestra biblioteca de salud y bienestar. Encontrará artículos repletos de información para ayudarle a sentirse lo mejor posible.



Respuestas del cuestionario

¿Qué tan buenos son sus conocimientos de salud?

La habilidad para comunicarse en temas de salud significa poder encontrar, comprender y utilizar información básica sobre salud. Tener buenos conocimientos de salud puede ayudarle a obtener el cuidado que necesita, cuando lo necesita. Responda el breve cuestionario de la página 8 y luego consulte las respuestas para saber cómo le fue.

1 ¿Cuál es la mejor forma de prevenir la influenza?

Respuesta: © **Vacunarse contra la influenza.**

Las vacunas contra la influenza ayudan al cuerpo a desarrollar inmunidad contra los virus de la influenza. Este es el motivo por el que debe vacunarse todos los años. La vacuna contra la influenza está diseñada específicamente para combatir las cepas más comunes del virus cada año. Lo mejor es vacunarse a comienzos de otoño, antes de que comience la temporada de influenza.

2 ¿Con qué frecuencia deben las personas adultas hacerse un chequeo con su médico de cuidado primario (PCP)?

Respuesta: A **Al menos una vez por año.**

Los chequeos regulares pueden ayudarle a detectar problemas de salud de forma temprana y mantenerse al día con las pruebas y vacunas necesarias. No olvide informarle a su PCP si va a un centro de cuidado de urgencia, a una sala de emergencias o a otros proveedores, de esta forma, puede tener un panorama completo de su salud.

3 ¿Cuáles de las siguientes opciones puede tratar un centro de cuidado de urgencia?

Respuesta: D **Todas las anteriores.**

Los centros de cuidado de urgencia son un excelente lugar a donde acudir cuando tiene un problema que es muy urgente como para esperar una visita al PCP, pero que no pone en peligro la vida. Pueden tratar lesiones menores, enfermedades leves y más. Si no está seguro de dónde ir para recibir cuidado, llame a la línea de enfermería de su plan, disponible las 24 horas. Ellos pueden ayudarle a tomar la mejor decisión.

4 ¿Qué debe hacer si olvida tomar una dosis del medicamento?

Respuesta: D **Consulte a su proveedor.**

Cada medicamento es diferente. Es mejor consultar con su proveedor si olvida una dosis. También puede consultar las instrucciones en la caja del medicamento. Si no puede comunicarse con su proveedor, llame a su farmacéutico o a la línea de enfermería las 24 horas para obtener ayuda.

Aetna complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

ENGLISH: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-844-365-4385 (TTY: 711)**.

ESPAÑOL: ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-844-365-4385 (TTY: 711)**.

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-844-365-4385 (TTY: 711)**.



Aetna Better Health® of Oklahoma
777 NW 63rd Street, Suite 100
Oklahoma City, OK 73116

<Recipient's Name>

<Mailing Address>

4500250-12-01 (08/25)



Cuestionario

Ponga a prueba sus conocimientos de salud

¿Cree que sabe cómo cuidar su salud? Responda este breve cuestionario para poner a prueba sus conocimientos de salud. Consulte las respuestas en la página 7.

← Ingrese y obtenga las respuestas

1 ¿Cuál es la mejor forma de prevenir la influenza?

- (A) Tomar antibióticos.
- (B) Consumir más frutas y vegetales.
- (C) Vacunarse contra la influenza.
- (D) Permanecer siempre en casa.

2 ¿Con qué frecuencia deben las personas adultas hacerse un chequeo con su médico de cuidado primario (PCP)?

- (A) Al menos una vez por año.
- (B) Solo si tienen una preocupación de salud específica.
- (C) Solo cuando estén enfermos.
- (D) Si son mayores de 65 años.

3 ¿Cuáles de las siguientes opciones puede tratar un centro de cuidado de urgencia?

- (A) Infección del tracto urinario.
- (B) Un corte que pueda requerir sutura.
- (C) Náuseas, vómitos y diarrea.
- (D) Todas las anteriores.

4 ¿Qué debe hacer si olvida tomar una dosis del medicamento?

- (A) No preocuparme, ya que no pasa nada si me olvido de una dosis.
- (B) Tomar la dosis tan pronto como me acuerde.
- (C) Tomar dos dosis cuando me toque tomar la siguiente dosis.
- (D) Consulte a su proveedor.