

el bienestar y usted

Su boletín informativo para miembros de Aetna Better Health®

VIDA SALUDABLE

Evita el pico de azúcar en esta temporada festiva

Desde Halloween hasta el Día de San Valentín, esta época del año está llena de dulces tentadores. Aprende maneras fáciles de reducir el consumo de azúcar sin dejar de disfrutar de la comida.

Las vacaciones de invierno a menudo vienen acompañadas de dulces, galletas y otros postres ricos. Está bien disfrutar de tus dulces favoritos, pero el exceso de azúcar puede causar problemas de salud.

La buena noticia es que no tienes que evitar los dulces por completo. A continuación mencionamos algunas formas sencillas de disfrutar de las golosinas sin excederte.

1 Guarda los dulces para ocasiones especiales

Elige tus dulces festivos favoritos y disfrútalos 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 algo para más tarde

¿Horneas en casa? Congela la mitad de la tanda de inmediato para guardar para otra ocasión. O bien, regala algo de lo que hornees a tus vecinos, compañeros de trabajo, cartero u otras personas.

4 Come porciones más pequeñas

Comparte una galleta o una rebanada de pastel con tus hijos. Si horneas galletas en casa, intenta hacerlas del tamaño de un bocado.

5 Reduce el consumo de azúcar en otros lugares

Revisa las etiquetas nutricionales de tu despensa en busca de azúcares agregados. La próxima vez que vayas de compras, elige productos con menos azúcar agregada.

Sustitutos rápidos para reducir el azúcar

- **En lugar de glaseado:** Cubre las galletas o los cupcakes de azúcar con rodajas coloridas de fruta o mermelada.
- **En lugar de dulces comprados en la tienda:** Sumerge rodajas de fruta o pretzels en chocolate negro.
- **En productos horneados:** Reemplaza una parte del azúcar, o la totalidad, con puré de banana o puré de manzana. O trata de reducir ¼ 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 a gusto.



Aetna Better Health®
of Oklahoma

¿Tienes alguna pregunta sobre tu plan de salud?

Llama al Departamento de Servicios para Miembros

al **1-844-365-4385 (TTY: 711)**.

O visita [AetnaBetterHealth.com/oklahoma](https://www.AetnaBetterHealth.com/oklahoma)

Calma el miedo de los niños al dentista

Ir al dentista puede ser aterrador para los niños. Pero los chequeos tempranos son clave para tener una sonrisa sana durante toda la vida. Conoce el por qué, además de consejos para que la consulta sea menos aterradora.

¿Sabías que a los 9 años aproximadamente la mitad de los niños han tenido al menos una caries? Incluso en los dientes de leche, las caries y el deterioro dental pueden provocar problemas a largo plazo en los dientes permanentes. Además, las caries duelen.

Consultar al dentista temprano, y con frecuencia, puede ayudar a detener las caries. Los niños deben consultar a un dentista dentro de los seis meses posteriores a la salida de su primer diente, o a más tardar después de su primer cumpleaños. Después de eso, deben seguir consultando al dentista cada seis meses.

Cómo ayudar a tu hijo a que se sienta cómodo

- **Usa palabras positivas.** En lugar de decir “no te preocupes”, prueba con “te va a ir muy bien” o “el dentista ayuda a mantener los dientes fuertes”. Evita palabras como “lastimar” y “dolor”.

- **Juega al dentista en casa.** Túrnense para ser el dentista y el paciente. Usa un cepillo de dientes y un espejo. Deja que los niños practiquen con un animal de peluche para que sea divertido.
- **Lean libros o vean videos juntos.** Elige libros hechos para niños que muestren una consulta al dentista de una manera amigable.
- **Lleva su juguete favorito o una manta para mayor comodidad.** Pregúntale con anticipación a tu dentista si está bien llevar algo.
- **Comparte tus propias experiencias positivas.** Cuéntale a tu hijo cómo te ayudó el dentista y cómo te sentiste mejor después. Ayúdalo a entender que ir al dentista es una experiencia normal y positiva.



Nosotros lo cubrimos. Consulta tu manual para miembros en línea en [AetnaBetterHealth.com/oklahoma/member-materials-forms.html](https://www.aetna.com/betterhealth/oklahoma/member-materials-forms.html).

O llámanos al **1-844-365-4385 (TTY: 711)** para obtener información sobre tus beneficios.



Bienestar invernal: Consejos para la salud pulmonar

El invierno puede afectar los pulmones. Los niños y adultos con asma o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) corren un riesgo aún mayor. Un resfriado, una gripe u otros irritantes pulmonares pueden causar un episodio agudo. 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 cada año. Puedes obtener la vacuna antigripal de tu proveedor o en una farmacia local. Es posible que tu proveedor de atención médica también te recomiende otras vacunas, como las siguientes:

- VRS (virus respiratorio sincitial)
- Neumonía

✓ **Lávate las manos con frecuencia.** O usa desinfectante de manos si no tienes acceso a un lavabo.

✓ **Mantente lejos de las personas 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 tus medicamentos según las indicaciones** si tienes asma o EPOC.

✓ **Aléjate del tabaco.** Si fumas o vapeas, habla con tu médico sobre dejar de fumar. Es una de las mejores cosas que puedes hacer por tu salud. Tu médico puede recomendarte herramientas de ayuda. Aléjate también del humo de segunda mano.

¿Debo tomar antibióticos?

Los antibióticos pueden ser un tratamiento poderoso para ciertas enfermedades. Sin embargo, 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 ayudarán.

Los antibióticos solo pueden tratar infecciones bacterianas. Eso incluye la faringitis estreptocócica y algunas neumonías. Tu proveedor puede ayudarte a determinar el tratamiento adecuado para ti. Si te recetan un antibiótico, asegúrate de tomarlo exactamente cómo te lo indiquen.



Obtén ayuda para dejar de fumar. Dejar el tabaco es difícil. Estamos aquí para ayudarte. Tu plan cubre el reemplazo de nicotina, medicamentos recetados, asesoramiento y más para ayudarte a dejar de fumar. Llama al Departamento de Servicios para Miembros o habla con tu administrador de atención para obtener más información.



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. Aprende 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 una videollamada pueden marcar una gran diferencia.

Disfruta del espíritu festivo. 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 haces compras o haz ejercicio en casa con un video en línea gratuito.

Cuidese. Tómate un tiempo para las cosas que te relajen y te renueven. Lee un buen libro, haz algunos estiramientos suaves o disfruta de un momento de tranquilidad con una taza de té.

Prevención del suicidio

Si estás preocupado por un ser querido, aquí hay algunos consejos que pueden marcar una gran diferencia:

- Escucha su historia sin juzgarlo y anímalo a expresar sus sentimientos.
- Pregúntale directamente y con calma sobre cualquier pensamiento suicida que pueda tener.
- Retira o guarda bajo llave los productos que puedan usarse para hacerse daño.
- Si la persona está en peligro inminente, quédate con ella hasta que puedas obtener más ayuda. Puedes llamar o enviar un mensaje de texto al **988** o al **911** si se trata de una emergencia.



Obtén ayuda en una crisis. La Línea de prevención del suicidio y crisis al 988 ofrece asesoramiento confidencial 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 con rigidez y dolor? ¿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 | A la noche |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Haz algunos estiramientos simples. Prueba este estiramiento mientras aún estás en la cama: Abraza suavemente tus rodillas contra el 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. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Toma descansos. Haz ejercicios cortos de respiración 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, lo que puede empeorar el dolor. ✓ Si estás sentado la mayor parte del día, levántate al menos una vez por hora. Camina durante unos minutos o haz algunos estiramientos suaves. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. ✓ Mantén tu habitación fresca, alrededor de 65 grados. ✓ Prueba una crema tópica de venta libre para aliviar el dolor. <p>Habla con tu médico o administrador de atención para obtener más ayuda con el manejo del dolor.</p> |



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. Sin embargo, 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.

Obtén más consejos para una vida saludable.

Ve a [AetnaBetterHealth.com/education](https://www.aetna.com/betterhealth/education) para navegar por nuestra biblioteca de salud y bienestar. Encontrará artículos repletos de información que le ayudarán a sentirse lo mejor posible.



Lista de verificación para el control de tu diabetes

La diabetes afecta a todo el cuerpo. Sin embargo, puedes prevenir problemas graves con el cuidado personal y los chequeos regulares. Usa estas pautas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades para cuidar de tu salud.

Controles diarios

- ✓ **Azúcar en sangre.** Habla con tu equipo de atención sobre la frecuencia con la que debes controlar tu nivel de azúcar en la sangre en casa. Anota tus números y llévalos contigo a las citas.
- ✓ **Revisión de los pies.** Llama a tu equipo de atención si notas cortes, llagas, ampollas, enrojecimiento o hinchazón en los pies.
- ✓ **Medicamentos.** Toma tus medicamentos según lo recetado por el médico.

Controles semestrales

- ✓ **Examen dental.** Mantén tus dientes y encías saludables con limpiezas dos veces al año. Dile a tu dentista que tienes diabetes.
- ✓ **Prueba de A1C.** Este análisis de sangre mide los niveles promedio de azúcar en la sangre durante los últimos meses. Es posible que tu equipo de atención quiera realizar esta prueba con más frecuencia.
- ✓ **Consulta al médico.** Habla con tu equipo de atención sobre la frecuencia con la que debes consultar a tu médico.
- ✓ **Presión arterial.** Hazte revisar esto cada vez que consultes a tu médico.

Cheques anuales

- ✓ **Examen de pupila dilatada.** Un examen anual de la vista puede ayudar a detectar los problemas oculares relacionados con la diabetes a tiempo, cuando son más fáciles de tratar.
- ✓ **Pruebas renales.** Los controles renales regulares pueden ayudar a prevenir o retrasar los problemas renales.
- ✓ **Prueba de colesterol.** Esto ayuda a controlar el riesgo de enfermedad cardíaca.
- ✓ **Control completo de los pies.** Pídele a tu médico que te haga un chequeo completo de los pies al menos una vez al año. Es posible que te derive a un podólogo (especialista en pies) si es necesario.

Gana recompensas por recibir atención

Puedes ganar recompensas por completar estos controles de bienestar para la diabetes:

- \$15 por hacerte un control de los riñones
- \$15 por completar un examen de la vista para personas con diabetes
- \$15 por hacerte una prueba de A1C

Además, obtén \$50 cada mes para alimentos saludables.

Visita [AetnaBetterHealth.com/oklahoma/rewards-program.html](https://www.aetna.com/better-health/oklahoma/rewards-program.html) o pídele más información a tu administrador de atención.

Obtén ayuda adicional para tus necesidades de atención médica

Cada miembro de Aetna Better Health® tiene su propio recorrido en la atención médica. Podemos ayudarle a controlar y mejorar su salud.

Nuestros programas de administración de la salud de la población pueden ayudarte a llevar una vida lo más sana posible.

Ya sea que estés controlando una afección crónica o simplemente tratando de mantenerte saludable, tenemos programas especiales para ayudarte. Puedes obtener la atención que necesitas ahora y prevenir problemas de salud en el futuro.

Puedes obtener más información sobre estos programas en línea en [AetnaBetterHealth.com/oklahoma](https://www.aetna.com/betterhealth/oklahoma) o en tu Manual para miembros. También puedes llamarnos al **1-844-365-4385 (TTY: 711)**.

Usted tiene derecho a tomar decisiones sobre su atención médica. Si nos comunicamos contigo para inscribirte en alguno de nuestros programas, puedes negarte.

Si ya estás en un programa, puedes optar por dejar de participar en este en cualquier momento llamándonos al **1-844-365-4385 (TTY: 711)**.



Tus beneficios de farmacia

¿Te preguntas si tus medicamentos están cubiertos? Consulta la Lista de medicamentos cubiertos de tu plan (también llamada “Lista de medicamentos” o formulario). Te indica qué medicamentos están cubiertos en las farmacias de la red. También te indica si existen normas o restricciones especiales sobre los medicamentos cubiertos.

La lista de medicamentos se actualiza con regularidad. Encuentra la lista más reciente en [AetnaBetterHealth.com/oklahoma/pharmacy-prescription-drug-benefits.html](https://www.aetna.com/betterhealth/oklahoma/pharmacy-prescription-drug-benefits.html). O llama al Departamento de Servicios para Miembros para solicitar una copia impresa. También puedes encontrar más información en tu manual para miembros.

Aetna cumple 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 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

4511425-09-01 (12/25)

Sácale más partido a tu boletín informativo

Puedes recibir tu boletín informativo 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: teléfono, tableta o computadora.

Para registrarte y recibir correos electrónicos, llama al Departamento de Servicios para Miembros al **1-844-365-4385 (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/oklahoma/medicaid-renewal.html](https://www.aetnabetterhealth.com/oklahoma/medicaid-renewal.html) para obtener más información.