

# el bienestar *y* usted

VIDA SALUDABLE



## Ponemos la salud a su alcance

Busque la casa rodante de **Aetna Wellness on Wheels** en su comunidad

La iniciativa Aetna Wellness on Wheels (AWoW) ofrece varios exámenes de salud, capacitación, actividades y recursos de forma gratuita, directamente en su comunidad.

Está dirigida al público en general, de todas las edades y capacidades. El objetivo de cada evento es crear un espacio cordial donde usted y su familia se sientan capaces de desempeñar un papel activo en su salud.

A través de la iniciativa Aetna Wellness on Wheels, cumplimos la misión de Aetna de “poner nuestro corazón a cada momento de su salud”.

### Encuentre un evento cerca de usted

¿Quiere obtener más información? Visite [AetnaBetterHealth.com/pennsylvania/news-events](https://www.aetna.com/better-health/pennsylvania/news-events) para tener novedades sobre este y otros eventos en su comunidad.

## ¡ES HORA DE RENOVAR!

Debe renovar la cobertura del Programa de Seguro de Salud para Niños (CHIP) de Pensilvania todos los años.

Para obtener más información, visite [AetnaBetterHealth.com/pennsylvania/chip-renewal.html](https://www.aetna.com/better-health/pennsylvania/chip-renewal.html).



## Diabetes en la niñez

La diabetes es cada vez más común en niños y adolescentes. Sepa cómo reducir el riesgo al que está expuesto su hijo.

### ¿Qué es la diabetes?

Esta enfermedad hace que nuestro organismo produzca o use la insulina de manera inadecuada. La insulina es una hormona que nos ayuda a procesar el azúcar (o la glucosa) de los alimentos para obtener energía. La diabetes hace que este azúcar se acumule en la sangre.

**Diabetes de tipo 1:** El cuerpo no produce insulina en absoluto.

**Diabetes de tipo 2:** El cuerpo no produce insulina de manera adecuada.

### Factores de riesgo

El sobrepeso es el mayor factor de riesgo para la diabetes de tipo 2, según la Asociación Americana de la Diabetes.

Además, es una enfermedad genética. Es decir, si usted tiene diabetes es más probable que su hijo la tenga.

### Prevención

Para disminuir el riesgo de diabetes, implemente pequeños cambios:

**Coma bien.** Incluya verduras y frutas en cada comida y reduzca el consumo de postres. Elija beber agua en vez de refrescos o bebidas isotónicas.

**Manténgase activo.** Realice actividad física al menos una hora por día. No tiene que ser de una sola vez. Puede ser una caminata de 15 minutos por la mañana y 45 minutos de juego más tarde.

**Limite el tiempo que pasa frente a la pantalla.** Limite la televisión

## Reciba ayuda con comidas saludables

Como uno de sus beneficios destacados, MANNA puede ofrecerle comidas nutritivas y empaquetadas por semana, preparadas para satisfacer sus necesidades nutricionales. MANNA incluso entregará las comidas a domicilio sin costo. Si desea saber si reúne los requisitos, llame a nuestra Unidad de Necesidades Especiales al **1-855-346-9828 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. Ellos le ayudarán a diseñar un plan de alimentación con MANNA.

y los videojuegos a dos horas por día. Estar mucho tiempo sentado puede causar un aumento de peso.

### Establezca un cronograma regular para irse a dormir.

Descansar el tiempo suficiente es importante para mantener un peso saludable.

Hable con el médico de su hijo en la próxima consulta y pregunte si su hijo está en riesgo de padecer diabetes. Llame al médico antes si su hijo presenta alguno de estos síntomas:

- Aumento de la sed.
- Necesidad de orinar más veces al día.
- Más cansancio de lo normal.

Para obtener más información sobre la diabetes, visite [diabetes.org](http://diabetes.org).

**Reciba más ayuda cuando la necesite.** Puede recibir ayuda de nuestros administradores de cuidado en la Unidad de Necesidades Especiales para obtener todos sus beneficios, buscar un proveedor, ponerse en contacto con recursos comunitarios y mucho más. Solo llame a nuestra Unidad de Necesidades Especiales al **1-855-346-9828 (TTY: 711)**.

# Signos de depresión en niños y adolescentes

La depresión puede afectarnos a todos, incluso niños y adolescentes... y es mucho más común de lo que usted se imagina. Según investigaciones, los casos de depresión en niños y adolescentes han aumentado desde la pandemia. Estas son algunas claves para detectar si su hijo tiene depresión y para saber qué hacer en ese caso.

## La depresión en niños

Es normal que los niños pequeños no sepan que están deprimidos. Además, la depresión en niños se manifiesta de forma diferente en las personas adultas.

Busque signos de una mentalidad a todo o nada. Probablemente digan cosas como “No sé hacer nada bien” o “Nadie me quiere”. Preste atención a estas otras señales:

- Discuten más, o se muestran malhumorados o molestos.
- A menudo están cansados o inquietos.

- Tienen problemas de concentración.
- Se sienten culpables o inútiles.
- Pueden autolesionarse o tener comportamientos autodestructivos.
- Tienen arrebatos de ira o berrinches.

## La depresión en adolescentes

Los adolescentes deprimidos suelen mostrar muchos de los mismos síntomas que los niños. Además, hay otros signos:

- Les va mal en la escuela.
- Están inquietos o preocupados.
- Reaccionan de forma exagerada a las críticas.
- Les falta energía, motivación o entusiasmo.
- Consumen alcohol o drogas.
- Tienen baja autoestima.
- No cuidan su apariencia.

Hable con el médico de su hijo si cree que este tiene depresión.

**¿Tiene pensamientos sobre hacerse daño o lastimar a otras personas?** Llame o envíe un mensaje de texto a la línea directa para casos de crisis y suicidio al **988**. También puede usar el chat en [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org) y hablar con un asesor capacitado en crisis. El servicio es gratuito y confidencial y se encuentra disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

El médico seguramente haga más preguntas para detectar si se trata de un caso de depresión. De ser necesario, le ofrecerá opciones de tratamiento o remitirlo a un proveedor del cuidado de la salud mental.



**Conozca sus derechos y responsabilidades.** ¿Quiere obtener más información sobre los beneficios de Aetna Better Health Kids, y cómo funciona su plan de salud, o cuáles son sus derechos y responsabilidades? Obtenga esta información y más aquí: [Manual para miembros](#).



## Juntos es más saludable

Participe del Comité Asesor de Miembros y hágase escuchar

Cuando se una al Comité Asesor de Miembros (MAC) de Aetna Better Health Kids, queremos saber cuál es su opinión sobre nosotros. Nos gustaría conocer qué piensa de los beneficios de su hijo, los beneficios destacados, los proveedores y sus servicios, ¡o cualquier cosa sobre la salud que tenga en mente!

Las reuniones del MAC se llevan a cabo varias veces al año, son virtuales y solo duran una hora. Una vez que se registre, recibirá un enlace en el correo electrónico. Puede elegir participar por teléfono o videollamada.

### Para formar parte, debe reunir estos requisitos:

- Ser padre o guardián de un miembro de Aetna Better Health Kids que se ha inscrito hace más de 90 días.
- Estar dispuesto a asistir a reuniones por teléfono o videollamada de 2 a 4 veces al año\*.

### Más información sobre el MAC

Llame al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**.

### ¿Qué es el MAC?

Las reuniones del MAC son una oportunidad para dar su opinión sobre el cuidado de los miembros, los beneficios y los servicios que recibe de nosotros.

El MAC también puede recomendar nuestros materiales educativos, programas de prevención y bienestar, iniciativas de asistencia, sitio web y más.

### ¿Sabía que puede tener la ayuda de un intérprete en las citas médicas?

Puede ser en persona, por teléfono, por Zoom o video, y no se le cobrará por el servicio.

Para obtener más información, llame a Servicios al Cliente al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**.

# Conozca cuáles son los beneficios destacados para miembros

Nos complace compartir los detalles sobre las mejoras en los beneficios para miembros... ¡como usted y sus hijos!

## Beneficios sin costo para artículos sin receta

Los miembros de Aetna Better Health Kids pueden adquirir \$30 por mes en artículos sin receta que cumplan con los requisitos. ¡Eso suma \$360 al año! Puede hacer su pedido en línea, por teléfono o en la mayoría de las tiendas CVS de Pensilvania.

## Transporte para citas médicas

¿Necesita un traslado de ida y vuelta a las citas? Aetna Better Health Kids se ha asociado con Modivcare, líder en transporte médico no urgente, para conectarlo mejor con el cuidado de la salud en los momentos en que más lo necesita.

## Exámenes físicos de aptitud deportiva

Los exámenes físicos de aptitud deportiva son diferentes de los exámenes médicos normales. Se centran en revisar el estado de salud actual de su hijo y su historia clínica para asegurarse de que está lo suficientemente sano para practicar deporte.

Cada niño puede realizarse un examen de este tipo por año, además del examen físico anual para cada miembro, que es un beneficio cubierto.

## Comidas para niños preparadas según la enfermedad

Aetna Better Health Kids se ha asociado con MANNA para ofrecer una serie de comidas preparadas para niños y adolescentes que puedan beneficiarse de una dieta adaptada médicamente en función de determinados diagnósticos, como diabetes, hipertensión y obesidad.

Este beneficio incluye la consulta con un dietista, educación sobre la alimentación y la entrega de comidas a domicilio, sin importar dónde viva.



Para obtener más información, llame a nuestra Unidad de Necesidades Especiales al **1-855-346-9828 (TTY: 711)** y hable hoy con uno de nuestros representantes de administración del cuidado.

## Niños protegidos con la caja de seguridad para medicamentos

Guardar los medicamentos bajo llave no solo puede mejorar la salud y el bienestar de todos... también puede salvar vidas, al igual que un casco o un cinturón de seguridad. Las cajas de seguridad se encuentran disponibles a pedido de los padres para prevenir una sobredosis.

## Beneficios dentales destacados

Además de sus beneficios dentales habituales, Aetna BetterHealth Kids ahora ofrece a sus miembros fundas estéticas (que parecen dientes de verdad) para niños con caries en los dientes de leche. Así, su hijo se sentirá mejor con su aspecto. Puede preguntarle a su dentista o en el Departamento de Servicios al Cliente si quiere más información.

## Beneficio destacado de la vista (próximamente)

Además de su beneficio regular para anteojos, los miembros pueden obtener \$50 adicionales para la compra de marcos de moda. Consulte a su oculista para obtener más información. Puede utilizar este beneficio adicional una vez al año.

Si tiene preguntas sobre alguno de sus beneficios destacados, solo llame a Servicios al Cliente al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**.

**Seguiremos añadiendo nuevos beneficios destacados a lo largo de 2023.**

Consulte [AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania/members/chip/enhanced-benefits](https://www.aetna.com/betterhealth/pennsylvania/membership/enhanced-benefits) para obtener más información y una lista actualizada.

# El secreto para que su familia se mantenga saludable todo el año

**Se lo contamos:** son las vacunas. Estas pueden ayudar a que su familia se mantenga saludable este invierno, y durante muchas estaciones más. Aquí le contamos sobre 6 vacunas que debe tener en cuenta. Visite [Vaccines.gov](https://www.vaccines.gov) para ver una lista completa.



## Varicela

**Cuándo debe aplicarse la vacuna:** Los niños reciben dos dosis: la primera entre los 12 y 15 meses, y la segunda, entre los 4 y los 6 años. Si nunca recibió la vacuna, o si tuvo varicela, deberá vacunarse.

## Difteria, tétanos y tosferina o pertussis (DTaP, Tdap)

**Cuándo debe aplicarse la vacuna:** En general, los niños pequeños reciben 5 dosis de la vacuna DTaP entre los 2 meses y los 6 años. La vacuna Tdap es para niños mayores, que reciben la primera dosis entre los 11 y los 12 años, y para adultos, que necesitan la vacuna cada 10 años (con más frecuencia en el caso de una mujer embarazada).

## Influenza (gripe)

**Cuándo debe aplicarse la vacuna:** Anualmente a partir de los 6 meses de edad. Vacúnese apenas la vacuna esté disponible, por lo general en septiembre u octubre.

## Virus del papiloma humano (HPV)

**Cuándo debe aplicarse la vacuna:** Dos dosis entre los 11 y los 12 años, pero puede darse antes, a partir de los 9 años. Si usted es mayor y no recibió la vacuna, hable con su médico. El HPV, una infección de transmisión sexual, puede causar cáncer de cuello uterino y de otros tipos.

## Sarampión, paperas y rubéola (MMR)

**Cuándo debe aplicarse la vacuna:** La primera dosis, entre los 12 y los 15 meses de edad. La segunda, entre los 4 y los 6 años. A veces los adultos necesitan vacunarse nuevamente; consulte con su médico si debe hacerlo.

## Antineumocócica

**Cuándo debe aplicarse la vacuna:** Se aplican 4 dosis en total: a los 2, 4 y 6 meses, y entre los 12 y los 15 meses.

## Más allá de los exámenes físicos

Hágase un examen ahora mismo.

### ✓ Índice de masa corporal

El índice de masa corporal puede indicar si usted tiene un riesgo alto de padecer enfermedades graves como la diabetes.

### ✓ Hepatitis C

Los adultos y las mujeres embarazadas deberían hacerse este análisis de sangre.

### ✓ Exámenes para detectar plomo

El envenenamiento por plomo puede ser grave. El médico le indicará al niño un análisis de sangre para detectar plomo.

### ✓ Infecciones de transmisión sexual

Todas las personas sexualmente activas deberían realizarse exámenes para detectar infecciones de transmisión sexual como HPV, clamidia y gonorrea.

**¿Necesita un traslado a sus citas?** Un administrador de cuidado puede coordinar un traslado con nuestro socio, Modivcare. Solo llame a nuestra Unidad de Necesidades Especiales al **1-855-346-9892 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 p. m. a 5 p. m.

# Los niños y las redes sociales

Las redes sociales son parte de la vida cotidiana de la mayoría de los niños, pero no están exentas de riesgos. Aprenda a proteger a su hijo en su vida virtual.

Una cosa es segura: la mayoría de los niños tienen acceso a alguna red social, y las redes sociales han venido para quedarse.

Esto puede tener muchos beneficios para los niños. En ocasiones los ayuda a mantenerse en contacto con amigos y familiares, y también los mantiene informados y comprometidos con lo que sucede en el mundo.

Sin embargo, no todo es de color de rosa. El tiempo frente a las pantallas puede restarle consideración a otras actividades importantes, como hacer ejercicio, pasar tiempo con amigos en persona y dormir lo suficiente. Y, como todos los usuarios de internet, los niños pueden estar expuestos a contenido en línea inapropiado o falso.

Lo bueno es que usted puede proteger a sus hijos de los posibles daños de las redes sociales. Según un estudio reciente, los niños que hablan con sus padres sobre el uso de la tecnología tienen menos probabilidades de sufrir sus efectos negativos, como la depresión.

Hable con sus hijos sobre el comportamiento apropiado en línea, como qué compartir y cómo interactuar con los demás. No olvide animarlos a buscar su ayuda si algo que sucede en línea les molesta.

Predique con el ejemplo y reduzca su uso de las redes sociales. En ese mismo estudio se descubrió que los niños tienen un mejor manejo de la tecnología si sus padres pasan menos tiempo frente a las pantallas.

Estar presente, hacer contacto visual, tener conversaciones: eso es importante. Para obtener más información, consulte estos recursos:

- Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos: [HHS.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf](https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf).
- Asociación Americana de Psicología: [APA.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use](https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use).
- Academia Americana de Pediatría: [AAP.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/](https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/).



**Consulte el Manual para miembros.** Obtenga más información sobre Aetna Better Health Kids, cómo funciona su plan, los beneficios, sus derechos y más. Consulte el manual en línea: [AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania/members/chip/handbook](https://www.aetnabetterhealth.com/Pennsylvania/members/chip/handbook).

## Refrigerios saludables y económicos que toda su familia querrá probar

Tener los refrigerios adecuados puede cumplir una doble función: llenar de buena energía y salud ahora, y refuerza la inmunidad para combatir las enfermedades a medida que nos aproximamos a la época de la influenza y los resfríos. Sin embargo, las opciones habituales como las golosinas, las galletas y las papas fritas envasadas pueden ser caras y dañar su salud a largo plazo. En su lugar, pruebe estos refrigerios fáciles, que pueden consumir los niños. Son buenos para la salud y amigables con su billetera.



### Yogur griego

Es espeso y cremoso, y está repleto de calcio y proteínas. Agréguele unos trozos de banana para aportar potasio. También puede agregar bayas (frescas o congeladas) para aportar vitamina C y antioxidantes.



### Rodajas de manzana con mantequilla de maní

Juntos aportan grasas saludables, proteína y vitaminas y minerales importantes, como la vitamina E y el potasio.



### Un vaso de leche

Un vaso frío (o una taza tibia) es una manera fácil de satisfacer el hambre. Además, está tomando minerales que refuerzan el sistema inmunitario (como calcio) y vitaminas A y D.



### Vegetales frescos y hummus

Hecho de puré de garbanzos, el hummus es una fuente excelente de proteínas a base de plantas. Acompáñelo con vegetales crudos como zanahorias y pimientos.

## Tacos de pavo

Las sobras de la cena del Día de Acción de Gracias son el doble de deliciosas si las mezcla con salsa caliente de arándanos rojos.

- 2 cucharadas de aceite de oliva
  - ½ cebolla roja, cortada en cubos
  - 1 taza de maíz
  - 1 taza de arándanos rojos
  - 1 diente de ajo picado
  - ¼ taza de jugo de naranja
  - 1 cucharadita de miel
  - 1 taza de pavo cocido, en tiras
  - 4 tortillas de maíz
1. Caliente el aceite en una sartén mediana a fuego medio. Agregue la cebolla y saltee por unos 3 minutos.
  2. Agregue el maíz, los arándanos, el ajo y el jugo de naranja. Cocine de 3 a 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que se reduzca el jugo (casi evaporado).
  3. Agregue el pavo a la salsa y caliéntelo bien.
  4. Distribuya la mezcla de la salsa con el pavo en partes iguales en 4 tortillas.
  5. Decore con, por ejemplo, cilantro, cebolletas o semillas de granada, si quiere.



**No olvide programar la próxima consulta médica preventiva para su hijo.** Puede hablar con el médico de su hijo sobre cualquier inquietud que tenga y sobre cómo mantener su salud. Para obtener más información, llame a Servicios al Cliente al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**.