

el bienestar y usted

Su boletín informativo para miembros de Aetna Better Health®

VIDA SALUDABLE

4511425-06-01 (10/25)

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 Texas



TEXAS
Health and Human
Services

TEXAS
STAR Kids
Your Health Plan ★ Your Choice

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. Aprende por qué, además de algunos consejos para que la consulta sea menos aterradora.

¿Sabías que, a los 9 años, aproximadamente la mitad de los niños ya tuvo 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 definitivos. Además, las caries duelen.

Ir al dentista temprano, y con frecuencia, puede ayudar a prevenirlas. Los niños deben ir al dentista dentro de los seis meses después de que les salga su primer diente, o a más tardar para su primer cumpleaños. Después de eso, deben seguir yendo 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.
- **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.



- **Lean libros o vean videos juntos.** Elige libros hechos para niños que muestren una consulta al dentista de una manera amigable.
- **Lleva un juguete o una manta favorita para mayor comodidad.** Pregúntale a tu dentista con anticipación si está bien llevar algo.

Dónde ir para recibir atención dental

Tienes opciones, según tu plan. Aquí te decimos a quién puedes llamar para encontrar un dentista y recibir atención dental:

CHIP Perinate y STAR (mayores de 22 años)

DentaQuest: **1-833-493-0635**

STAR (de 0 a 21 años)

DentaQuest: **1-800-516-0165**

MCNA Dental **1-844-350-6262**

United Healthcare Dental **1-877-901-7321**

Departamento de Servicios para miembros de Aetna: **1-800-306-8612**

CHIP

DentaQuest: **1-800-508-6775**

MCNA Dental **1-844-350-6262**

United Healthcare Dental **1-877-901-7321**

Departamento de Servicios para miembros de Aetna: **1-800-245-5380**

STAR Kids

DentaQuest: **1-800-516-0165**

MCNA Dental **1-844-350-6262**

United Healthcare Dental **1-877-901-7321**

Departamento de Servicios para miembros de Aetna: **1-844-787-5437**

¿Tiene preguntas? Llama al Departamento de Servicios para Miembros para obtener más información sobre tus beneficios dentales.



Bienestar invernal: Consejos para la salud pulmonar

El invierno puede afectar a tus pulmones. Los niños y adultos con asma o con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) corren un riesgo aún mayor. Un resfriado, la gripe u otros irritantes 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 vacunarse contra la gripe todos los años. Puedes vacunarte contra la gripe con tu médico o en una farmacia local. Es posible que el médico también te recomiende otras vacunas, por ejemplo:

- VRS (virus respiratorio sincitial)
- Neumonía

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

✓ **Mantén tu distancia de las personas que estén enfermas.** Si no puedes mantener la distancia, una

maskarilla puede servirte de protección en lugares concurridos. Si estás enfermo, usa una maskarilla para evitar contagiar a otras personas.

✓ **Toma tus medicamentos como te lo indicaron** si tienes asma o EPOC.

✓ **Aléjate del tabaco.** Si fumas o vapeas, habla con tu médico sobre cómo dejarlo. Es una de las mejores cosas que puedes hacer por tu salud. Tu médico puede recomendarte herramientas que te ayuden. Mantente alejado también del humo de segunda mano.

¿Debería tomar antibióticos?

Los antibióticos pueden ser un tratamiento muy 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 te van a ayudar.

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



Ayuda adicional para el cuidado del asma. Si tienes asma, podemos ayudarte a cuidarte todo el año. Puedes recibir hasta \$100 al año para suministros y servicios que te ayuden a controlar el asma. Visita [AetnaBetterHealth.com/texas/whats-covered-star.html](https://www.aetna.com/betterhealth/texas/whats-covered-star.html) para obtener más información.



Ilumina tus días de invierno

Los meses más oscuros pueden afectar nuestro estado de ánimo y energía. Pero hacer pequeños cambios puede marcar una gran diferencia. A continuación, te presentamos formas sencillas de mejorar el ánimo y alegrar a las personas que te rodean.

Comunícate con tus amigos y familiares. Una simple llamada, mensaje de texto o videollamada puede marcar una gran diferencia.

Disfruta el espíritu de las fiestas. 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 gratuito en línea.

Cuídate. Dedica tiempo a las cosas que te relajen y te recarguen de 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 fiestas pueden ser una época solitaria para quienes están lejos de su familia, que están lidiando con una pérdida o que se sienten excluidos.

Observa con atención los siguientes signos de soledad en los demás:

- Cambios en el comportamiento
- Evitar actividades sociales
- Aumento del consumo de sustancias
- Cambios en el estado de ánimo o la energía
- Más dolores o molestias físicas

Comunícate si detectas estos signos 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 comunícate 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 ayudarte a aliviar y prevenir el dolor desde la mañana hasta la noche.

Por la mañana	Durante el día	A la noche
✓ Haz algunos estiramientos simples. Prueba este estiramiento antes de levantarte de la cama: Abraza suavemente tus rodillas contra el pecho y muévelas de lado a lado. Luego estira las piernas hacia arriba y flexiónalas varias veces. ✓ Sal a caminar por la mañana. ✓ Toma una ducha caliente. ✓ Desayuna bien.	✓ Toma descansos. Haz ejercicios cortos de respiración o de atención plena para aliviar el estrés y la tensión. ✓ Reduce los alimentos con mucha grasa o azúcar. Pueden causar inflamación, lo que podría empeorar el dolor. ✓ Si pasas la mayor parte del día sentado, levántate al menos una vez por 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. ✓ Mantén tu habitación fresca, a unos 65 F. ✓ Prueba una crema tópica de venta libre para aliviar el dolor. Habla con tu médico o tu administrador de atención si necesitas más ayuda para manejar el 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.

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. Encontrará artículos repletos de información que le ayudarán a sentirse lo mejor posible.

Encuentra rápidamente la atención adecuada

¿No estás seguro adónde acudir para recibir atención? Usa este diagrama para decidir si debes ir con tu proveedor de atención primaria, a un centro de atención de urgencia o a la sala de emergencias.



¿Necesitas ayuda médica fuera del horario de atención?

Llama a nuestra línea de enfermería disponible las 24 horas al **1-800-556-1555 (TTY: 711)**. Te pondremos en contacto con una enfermera que puede responder tus preguntas o ayudarte a decidir adónde ir para recibir atención.



Detectar el cáncer de mama a tiempo

Hacerte mamografías con regularidad es una de las mejores formas de cuidar la salud de las mamas.

La mamografía es una radiografía de las mamas. Puede detectar el cáncer temprano, cuando es más fácil de tratar. Desde 1990, las mamografías han ayudado a reducir las muertes por cáncer de mama en casi un 40%.

¿Quién debe hacerse una mamografía?

Los expertos recomiendan hacerte tu primera mamografía a los 40 años. Y las mujeres mayores de 40 años deben seguir haciéndose una mamografía cada 2 años.

Tu médico puede recomendarte hacerte una mamografía antes o con más frecuencia. Depende de tu nivel de riesgo de cáncer de mama. Podrías tener un mayor riesgo en los siguientes casos:

- Tienes antecedentes familiares importantes de cáncer de mama
- Presentas ciertos cambios genéticos (como BRCA1 o BRCA2)
- Has tenido bultos en los senos o tratamientos de radiación en el pecho

Cómo prepararte

- Trata de programar tu mamografía para la semana después de tu período. Puede resultar más cómoda.
- No uses desodorante, lociones ni polvos el día del examen.
- Usa una prenda superior que sea fácil de quitar de la cintura para arriba.

Qué esperar

El examen dura menos de 30 minutos. Tu seno se presiona suavemente para obtener imágenes claras. Puede sentirse un poco incómodo, pero es rápido. Los resultados pueden tardar algunos días o semanas. La mayoría de los resultados son normales. Tu médico se comunicará contigo si encuentra algo que sea necesario revisar.

4 pruebas de detección de cáncer que deberías preguntar a tu médico

1 Cáncer de mama

Las mujeres de 40 a 74 años deben hacerse una mamografía cada dos años.

2 Cáncer de cuello de útero

Las mujeres de 21 a 65 años deben hacerse una prueba de Papanicolaou o una prueba de VPH cada tres a cinco años.

3 Cáncer colorrectal

Todos los adultos deben comenzar a hacerse pruebas de detección de cáncer colorrectal a los 45 años.

4 Cáncer de pulmón

Si fumas actualmente o fumaste antes, habla con tu médico sobre las pruebas de detección de cáncer de pulmón.

¿Necesitas un médico? Visita [AetnaBetterHealth.com/texas/find-provider](https://www.aetna.com/betterhealth/texas/find-provider) para explorar nuestro directorio de proveedores. Ingresa tu código postal para encontrar proveedores y especialistas dentro de la red cerca de ti. También puedes llamar al Departamento de Servicios para Miembros para que te envíen un directorio por correo.

Sácale más provecho a tu boletín

Puedes recibir tu boletín directamente en tu bandeja de entrada. Regístrate para obtener más contenido sobre salud y bienestar en línea, y acceso rápido a información importante sobre tu plan. Además, disfruta de un diseño claro y fácil de leer en cualquier dispositivo.

Para registrarte y recibirlo por correo electrónico, llama al Departamento de Servicios para Miembros al **1-844-787-5437 (TTY: 711)**, e indícanos tu dirección de correo electrónico.



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 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)**。

¿Tienes preguntas sobre tu plan?

El Departamento de Servicios para Miembros está a tu disposición. Llámanos al **1-844-787-5437 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 08:00 a. m. a 05:00 p. m. O visita [AetnaBetterHealth.com/texas](https://www.aetna.com/betterhealth/texas).