

el bienestar yusted

Tu boletín informativo para miembros de Aetna Better Health®

VIDA SALUDABLE

Esta temporada de fiestas, evite la subida de azúcar

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 el placer 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 completamente de lado los dulces. Te compartimos algunas formas sencillas de disfrutar de las golosinas sin excederte.

1 Guarda los dulces para ocasiones especiales

Elige tus golosinas festivas favoritas y disfrútalas a consciencia.

2 Cuida lo que bebes.

Los refrescos, los jugos y otras bebidas azucaradas son unas de las principales fuentes de azúcar agregada. Reemplázalos por agua. Es una forma rápida de hacer espacio para las golosinas festivas.

3 Guarda un poco para más tarde

¿Horneas en casa? Congela la mitad de la tanda de inmediato para guardar para otra ocasión. O bien, comparte parte de lo que horneas con tus vecinos, compañeros de trabajo, el cartero o quien prefieras.

4 Come porciones más pequeñas

Parte una galleta o una rebanada de pastel para compartir con tus hijos. 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 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 coloridas rodajas de frutas o con mermelada.
- **En lugar de dulces comprados en la tienda:** sumerge rodajas de frutas o pretzels en chocolate amargo.
- **En productos horneados:** reemplaza un poco de azúcar o todo el azúcar por puré de banana o de manzana. O bien, intenta no usar $\frac{1}{4}$ de taza de azúcar (o más) de la cantidad que indique una receta.
- **Haz tu propia crema batida:** bate la crema espesa hasta que quede ligera y esponjosa. Agrega azúcar para darle gusto.



Aetna Better Health®
of Virginia

¿Tienes alguna pregunta sobre tu plan de salud?

Llama al Departamento de Servicios para Miembros al **1-800-279-1878 (TTY: 711)**, durante las 24 horas, los 7 días de la semana. O visita **AetnaBetterHealth.com/virginia**

Calma el miedo de los niños al dentista

Ir al dentista puede ser aterrador para los niños. Sin embargo, los chequeos tempranos son clave para tener una sonrisa sana durante toda la vida. Conoce los motivos y adquiere consejos para que la visita 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 los dientes picados pueden provocar problemas a largo plazo en los dientes definitivos. Además, las caries duelen.

Visitar al dentista de forma temprana, y con frecuencia, puede ayudar a impedir que las caries avancen. Los niños deben ver a un dentista dentro de los seis meses posteriores a la salida de su primer diente, o, a más tardar, antes de cumplir un año. Después deben seguir viendo al dentista cada seis meses.

Cómo ayudar a que tu hijo 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 “doler” 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 darle diversión.
- **Lean libros o vean videos juntos.** Elige libros hechos para niños que muestren una visita agradable al dentista.
- **Lleva su juguete o manta favoritos para que se sienta más cómodo.** Pregúntale al dentista con anticipación si puedes llevar algún elemento.
- **Comparte tus propias experiencias positivas.** Cuéntale a tu hijo cómo te ayudó el dentista y cómo te sentiste mejor después de la visita. Ayúdale a entender que ir al dentista es una experiencia normal y positiva.



Te cubrimos. Tu plan cubre la atención dental de rutina para adultos y niños. Y no necesitas una remisión para ver a un dentista de la red. Visita [AetnaBetterHealth.com/virginia/dental-benefits.html](https://www.aetna.com/betterhealth/virginia/dental-benefits.html) o llama al Departamento de Servicios para Miembros si quieres obtener más información.



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 en invierno: consejos para la salud de los pulmones

El invierno puede afectar tus 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 brote. Incluso puede terminar en una visita al hospital.

¿La mejor manera de mantenerse saludable? En primer lugar, evita enfermarte. A continuación, te explicamos cómo.

✓ **Vacúnate.** Todas las personas de 6 meses o más deben recibir la vacuna antigripal todos los años. Puedes aplicarte la vacuna antigripal con tu proveedor o en una farmacia local. Es posible que el proveedor también te recomiende otras vacunas, por ejemplo:

- Contra el virus sincitial respiratorio (VRS)
- Contra la neumonía

✓ **Lava tus manos con frecuencia.** O bien, si no tienes acceso a un lavabo, usa desinfectante para manos.

✓ **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 te lo indiquen** si tienes asma o EPOC.

✓ **Mantente lejos del tabaco.** Si fumas o vapeas, habla con tu proveedor sobre la posibilidad de dejar de fumar. Es una de las mejores cosas que puedes hacer por tu salud. Tu proveedor puede recomendar herramientas que te ayuden. También evita el humo de segunda mano.

¿Debo tomar antibióticos?

Los antibióticos pueden ser un tratamiento poderoso para tratar 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 serán de ayuda.

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



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.



Échale luz a la tristeza de invierno

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.

Acércate a 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 en actividades locales.

Devuelve lo que has recibido. El voluntariado puede ayudarte a sentirte conectado y requerido. 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 las 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 estiramientos suaves o disfruta de momentos de tranquilidad con la compañía de un té.

Cómo detectar señales de soledad

Las festividades pueden ser un momento solitario para aquellos que están lejos de la familia, sobrellevando una pérdida o sintiéndose excluidos.

Presta atención a estos signos 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
- Aumento de dolores o molestias físicas

Acércate 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 ayuda 988 para suicidio y crisis ofrece asesoramiento privado, sin costo, y apoyo emocional durante las 24 horas, 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 de la mañana a 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 tus rodillas contra tu pecho y muévelas de lado a lado, todo con delicadeza. A continuación, estira las piernas hacia arriba y vuévelas a doblar unas cuantas veces. ✓ Sal a caminar. ✓ 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 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.	✓ Cambia tu posición para dormir. Prueba dormir boca arriba con una almohada debajo de las rodillas, o de lado con una almohada entre las rodillas. ✓ Mantén tu dormitorio fresco, alrededor de 65 grados. ✓ Prueba una crema tópica de venta libre para aliviar el dolor. Habla con tu proveedor o administrador de atención para obtener más ayuda con el manejo del dolor.



Los peligros del consumo de opioides

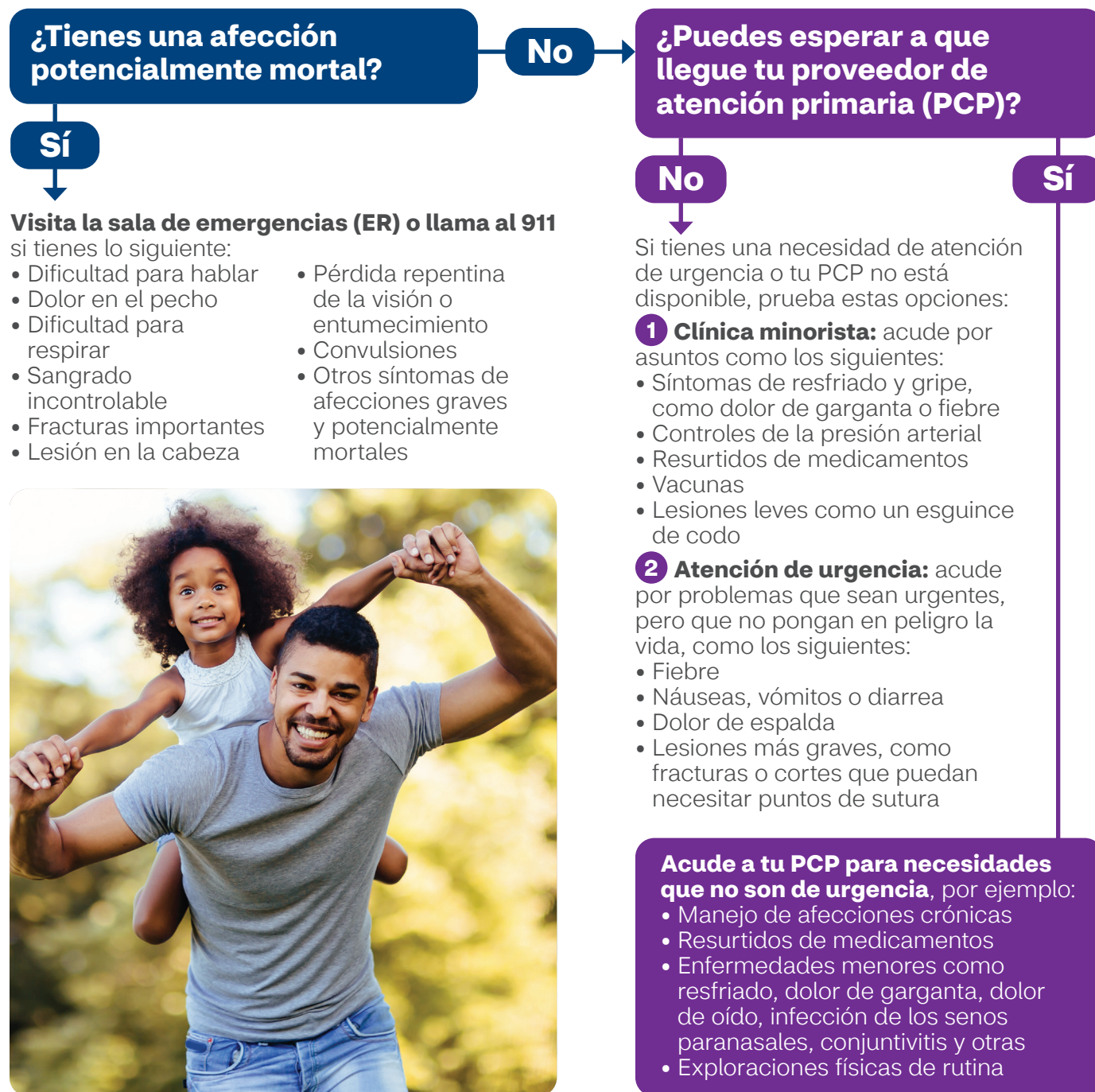
Los opioides son analgésicos potentes. Suelen usarse para aliviar el dolor a corto plazo en casos como lesiones o recuperación de cirugías. Sin embargo, también son altamente adictivos. Adopta las siguientes medidas para reducir el riesgo de adicción o sobredosis:

- 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.

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. Solo tienes que llamar al Departamento de Servicios para Miembros y pedir hablar con un administrador de atención.

Encuentra rápidamente la atención adecuada

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



¿Necesitas ayuda médica fuera del horario de atención?

Llama a nuestra línea de enfermería las 24 horas al **1-800-279-1878 (TTY: 711)**. Te comunicarán con un enfermero que puede responder tus preguntas o ayudarte a decidir a dónde acudir para recibir atención.

Detecta el cáncer de mama de forma temprana

Hacerse mamografías con regularidad es una de las mejores maneras de proteger la salud de tus senos.

Una mamografía es una radiografía especial de los senos. Puede detectar el cáncer en etapas tempranas, 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 hacerse la primera mamografía a los 40 años. Y las mujeres mayores de 40 años deben seguir haciéndose una mamografía cada 2 años.

Es posible que tu médico te recomiende hacerte una mamografía antes o con más frecuencia. Depende de tu nivel de riesgo de desarrollar cáncer de mama. Es posible que corras mayor riesgo si tienes las siguientes características:

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



Cómo prepararte

- Trate de programar la mamografía para la semana posterior a tu período. Puede ser más cómodo.
- No uses desodorante, lociones ni polvos el día del examen.
- Usa una blusa que sea fácil de quitar hacia arriba.

Qué sucede

El examen dura menos de 30 minutos. Se presiona suavemente tu seno para obtener imágenes claras. Puede resultarte un poco incómodo, pero es breve. Los resultados pueden tardar días o semanas. La mayoría de los resultados son normales. Tu proveedor se pondrá en contacto contigo si encuentra algo que deban conversar.

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 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)**.

VIETNAMESE: CHÚ Ý: nếu bạn nói tiếng việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi số có ở mặt sau thẻ id của bạn hoặc **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

ARABIC: ملحوظة: إذا كنت تتحدث باللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل على الرقم الموجود خلف بطاقتك الشخصية أو على **1-800-385-4104 (للصم والبكم: 711)**

PERSIAN: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، به صورت رایگان می توانید به خدمات کمک زبانی دسترسی داشته باشید. با شماره **1-800-385-4104 (TTY: 711)** تماس بگیرید. درج شده در پشت کارت شناسایی یا با شماره



Aetna Better Health® of Virginia
PO Box 81804
Cleveland, OK 44184-8804

<Recipient's Name>

<Mailing Address>

4511425-03-01 (12/25)

Sácale más jugo a tu boletín informativo

Puedes recibir el boletín directamente en tu bandeja de entrada. Regístrate para obtener más contenido en línea acerca de salud y bienestar, 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 el boletín al correo electrónico, llama al Departamento de Servicios para Miembros al **1-800-279-1878 (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/virginia/medicaid-renewal.html para obtener más información.