



Sentirse bien



MyCareOhio
Connecting Medicare + Medicaid

AetnaBetterHealth.com/Ohio

Aetna Better Health® of Ohio | a MyCare Ohio plan

Evite los resbalones y las caídas invernales.

Las actividades de todos los días como caminar por una acera o subir y bajar escalones pueden resultar complicadas si estos están recubiertos de nieve húmeda y hielo.

Estos son cuatro consejos para no caer en terrenos resbaladizos:

1. Esparcir algo que agarre.

Esparza arena o sal en las zonas heladas, especialmente en las puertas.

2. Utilizar el calzado adecuado.

Use botas con buenas suelas de goma.

3. Estar atento. Preste atención al lugar por el que esté caminando. Esté atento a las placas de hielo.

4. Ajustar la marcha. Si camina sobre hielo, hágalo a paso lento. Flexione ligeramente las rodillas para mantener el equilibrio. Para subir una pendiente, póngase de lado y vaya dando pasos laterales. También aquí puede ser de ayuda doblar las rodillas.

¿Va a sufrir una caída?

Si de todos modos se cae, trate de hacerlo de costado o sobre las

nalgas, si puede. Espere a recibir ayuda para levantarse si se lesiona. De lo contrario, gire la cabeza y ruede hacia un lado. Descanse un momento. Luego levántese apoyándose sobre las manos y las rodillas y gatee hacia algún objeto resistente que pueda ayudarle a mantenerse de pie.

Fuentes: AARP; American Academy of Orthopaedic Surgeons; National Institutes of Health; U.S. Department of Labor

Invierno 2021

APPROVED

H7172_21WIMBRNWSLTR.pdf

86.22.320.0-WI

Mejor salud en cifras.

Conocer ciertas cifras claves — y trabajar para mantenerlas en un rango saludable — puede contribuir a una mejor salud.

A continuación, vemos las cifras objetivo para la mayoría de los adultos. Hable con su proveedor sobre qué es lo adecuado para usted.

Presión arterial

Objetivo: Sistólica menor que **120 mm Hg** y diastólica menor que **80 mm Hg**.



Qué es: La fuerza de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos.

Por qué es importante: La presión arterial alta aumenta el riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y enfermedad renal.

Índice de masa corporal (IMC)

Objetivo: Entre **18.5 y 24.9**.



Qué es: Una medida de la grasa corporal según su estatura y peso.

Por qué es importante: Cuanto mayor sea su IMC, mayor será su riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes tipo 2, problemas respiratorios y ciertos tipos de cáncer.

Colesterol

Objetivo: Hable con su médico sobre qué es lo mejor para usted. Esto depende de sus factores de riesgo generales.



Qué es: Una sustancia cerosa producida en el hígado que se libera en la sangre.

Por qué es importante: Los niveles de colesterol poco saludables aumentan el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.

Glucosa en sangre

Objetivo: Un nivel de azúcar en sangre en ayunas inferior a **100 mg/dL**.



Qué es: La cantidad de glucosa en sangre.

Por qué es importante: La diabetes se manifiesta, o no se controla adecuadamente, cuando los niveles de azúcar en sangre son demasiado altos.

Fuentes: American Diabetes Association; American Heart Association; National Heart, Lung, and Blood Institute; U.S. Preventive Services Task Force

Cambio en la cobertura de suministros para la diabetes.

A partir del 1 de enero de 2021, los suministros para las pruebas de diabetes de OneTouch serán los suministros para las pruebas preferidos cubiertos por Aetna Better Health of Ohio.

Suministros para las pruebas de diabetes cubiertos para 2021:

- Con el fin de evitar las interrupciones en su tratamiento, hable con su médico o farmacia para solicitar que cambien sus suministros para las pruebas de diabetes a los productos de OneTouch.
- Los productos de OneTouch están actualmente cubiertos. Puede realizar este cambio antes del 1 de enero.

| Tiras de prueba | Medidores |
|--------------------------------|-----------------------------|
| Tiras de prueba OneTouch Ultra | Medidor OneTouch Ultra 2 |
| Tiras de prueba OneTouch Verio | Medidor OneTouch Verio |
| | Medidor OneTouch Verio Flex |
| | Medidor OneTouch Verio IQ |

Puede recibir un medidor OneTouch® sin cargo llamando al **1-877-764-5390** o visitando el sitio web: **www.OneTouch.orderpoints.com**.

Utilice el código de pedido 123AET200.

Otro motivo para controlar su presión arterial.

La presión arterial alta es una amenaza grave para los riñones.

Los riñones desempeñan un papel fundamental para filtrar la sangre y mantener el buen funcionamiento del organismo. Por eso es importante que se mantengan saludables. Una forma de hacerlo es asegurarse de que la presión arterial se mantenga dentro de los límites normales. Una presión arterial demasiado alta puede causar enfermedad renal.

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre a medida que fluye a través de los vasos sanguíneos. Cuando la presión arterial es demasiado alta, los vasos sanguíneos se estiran para que la sangre pueda fluir a través de ellos con más facilidad. Este estiramiento daña los vasos sanguíneos de todo el organismo, incluidos los de los riñones. Los riñones con vasos sanguíneos dañados no eliminan los desechos y el exceso de líquido a través de la orina como deberían. A su vez, el exceso de líquido que se acumula en los vasos sanguíneos puede hacer que la presión arterial aumente aún más, lo que crea un ciclo peligroso.

La presión arterial alta es la segunda causa principal de insuficiencia renal en los EE. UU.

Síntomas de enfermedad renal

Al igual que la presión arterial alta, la enfermedad renal no tiene síntomas, al menos no en sus primeras etapas. Usted puede notar hinchazón en las piernas, los pies o los tobillos. Esto se llama edema y es causado por la acumulación de exceso de líquido y sal que unos riñones sanos expulsarían.

En sus etapas más avanzadas, la enfermedad renal puede causar:

- Pérdida del apetito
- Náuseas
- Vómitos
- Fatiga
- Dificultad para concentrarse
- Problemas para dormir
- Aumento o disminución de la micción
- Picor o entumecimiento generalizados
- Sequedad de piel

¿Tiene presión arterial alta?

Si tiene presión arterial alta, hable con su proveedor de atención médica sobre su riesgo de padecer enfermedad renal. Es posible que su proveedor quiera hacerle algunos análisis de orina y quizá un análisis de sangre para determinar los primeros signos de daño renal.

La mejor manera de evitar o retrasar la progresión de la enfermedad renal es disminuir la presión arterial. Puede hacerlo con medicamentos y también con cambios en su estilo de vida.

Los cambios en el estilo de vida que pueden ayudar incluyen:

- Seguir un plan de alimentación saludable que incluya reducir el sodio (sal).
- Realizar actividad física regular. Pregúntele a su proveedor qué es seguro para usted.
- Adelgazar si tiene sobrepeso.
- Dejar de fumar si es fumador. Fumar daña los vasos sanguíneos.
- Reducir el estrés. El ejercicio puede ayudarle con esto.

Fuentes: American Heart Association; National Institutes of Health



¿Resfrío o gripe?

Los resfríos y la gripe tienen algunos síntomas en común. Los resfríos suelen ser mucho más leves que la gripe.

RESFRÍO SÍNTOMAS GRIPE

| | |
|-------------------------------------|---|
| Dolores/molestias | ● |
| ● Tos | ● |
| ● Molestias en el pecho | ● |
| Agotamiento | ● |
| ● Fatiga | ● |
| Fiebre | ● |
| Dolor de cabeza | ● |
| ● Estornudos | ● |
| ● Dolor de garganta | ● |
| ● Nariz congestionada/ secreción | ● |
| Vómitos/diarrea | ● |

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; National Institutes of Health; U.S. Food and Drug Administration



Sobrevivir a la temporada del resfrío y la gripe.

Estamos en esa época del año, cuando todo el mundo parece tener dolor de garganta, tos o estornudos. Puede parecer casi imposible evitar enfermarse.

¿Las buenas noticias? Puede tomar medidas para mantener bien a su familia. ¿Más buenas noticias? Si uno de ustedes se enferma, probablemente no tenga que ver a un médico para recuperarse.

Cómo evitar los gérmenes

La mayoría de las personas de su familia deben aplicarse la vacuna contra la gripe todos los años.

Además, una de las mejores maneras de protegerse contra los gérmenes es lavándose las manos con frecuencia. Utilice jabón para lavarse las manos con agua corriente y tibia.

Trate de mantenerse alejado de las personas enfermas para que no le pasen sus gérmenes.

Cómo sentirse mejor

Si efectivamente se enferma, es probable que mejore solo. Los antibióticos no funcionan en los resfríos ni en la mayoría de

los dolores de garganta, y no le ayudarán a mejorar.

En lugar de ello, estas son algunas buenas medidas que puede tomar:

- Descanse mucho.
- Beba abundante líquido.
- Evite fumar o el humo de segunda mano.
- Haga gárgaras con agua con sal para aliviar el dolor de garganta.
- Inhale el vapor de un tazón de agua caliente o de una ducha.
- Utilice medicamentos de venta libre para aliviar el dolor o la fiebre. (No obstante, nunca dé aspirina a los niños).

Cuándo ver a un médico

Llame al consultorio de su médico si usted o su hijo no mejoran, o si empeoran.

En el caso de un bebé, llame a su médico si su bebé no está comiendo, no tiene lágrimas cuando llora o tiene fiebre con sarpullido.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Food and Drug Administration

Llegó el invierno. ¿Está listo para una tormenta?

La nieve puede ser hermosa, pero no hay nada de hermoso en una fuerte tormenta invernal. Puede poner a todos en peligro.

Si se prevé que una tormenta de invierno afectará a su zona, lea estos consejos para prepararse.

Reúna suministros

Piense en lo que usted y su familia podrían necesitar si se quedan sin electricidad durante varios días. ¿Alguien toma medicamentos? Asegúrese de que tenga suficientes a mano. ¿Tiene mascotas? Piense también en lo que pueden necesitar. Y asegúrese de tener pilas extra para utensilios como linternas.

Mantenga su hogar a salvo

Prepararse para una tormenta a veces significa pensar en fuentes de calor alternativas, como una chimenea o un aparato calentador. Asegúrese de seguir estos consejos de seguridad:

- No encienda el fogón para calentar la casa. Eso es peligroso. En cambio, si se corta la electricidad, envuélvase en mantas adicionales, un saco de dormir o un abrigo cálido para el invierno. O utilice un aparato calentador o una chimenea que cumpla la normativa.
- Mantenga los aparatos calentadores eléctricos como mínimo a 3 pies de distancia de cortinas, muebles o ropa de cama. Utilice aparatos calentadores eléctricos con interruptores de apagado

automático y elementos que no brillen. Y no cubra el aparato calentador.

- Nunca deje a los niños solos cerca de un aparato calentador.
- No queme papel en la chimenea.
- Si las luces se apagan, utilice linternas que funcionen con pilas, no velas. Si debe usar velas, nunca las deje desatendidas estando encendidas.
- Si utiliza un generador, asegúrese de que esté situado al menos a 20 pies de cualquier ventana, puerta o ventilación y de que se encuentre en un espacio donde esté protegido de la lluvia y la nieve.

Proteja el suministro de agua

Las temperaturas muy frías pueden congelar las tuberías de

agua en una casa, que a veces podrían romperse. Cuando haya temperaturas bajo cero:

- Deje todos los grifos ligeramente abiertos para que goteen continuamente.
- Mantenga una buena temperatura interior.
- Abra las puertas de los armarios situados debajo del fregadero y los lavabos para que el aire caliente llegue a las tuberías.
- Si las tuberías se congelan, descongélelas lentamente con un secador de pelo, no las descongele con un soplete.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; Federal Emergency Management Agency



Saboree el Mediterráneo para tener un corazón más saludable.

Todos los días



Frutas y verduras



Granos enteros



Frijoles, legumbres y frutos secos



Aceite de oliva para preparar los alimentos

Disfrute — todos los días o todas las semanas



Pescado (2-3 porciones por semana)



Productos lácteos bajos en grasa



Aves



Huevos

Limite o evite



Dulces



Carnes rojas



Sopa de lentejas.

Rinde 11 porciones.

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 zanahorias medianas, cortadas en cubos
- 2 tallos medianos de apio, picados
- 1 cebolla amarilla pequeña, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de albahaca deshidratada
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 2 tazas de lentejas secas
- 1 lata (14½ onzas) de tomates triturados
- 2 tazas de caldo de verdura
- 6½ tazas de agua

Preparación

- En una olla grande para sopa, caliente el aceite a fuego medio.
- Agregue las zanahorias, el apio y la cebolla; cocine y revuelva hasta que la cebolla esté tierna.
- Incorpore el ajo, el orégano, la albahaca y la pimienta. Cocine durante 2 minutos.
- Incorpore las lentejas y los tomates; luego agregue el caldo de verduras y el agua.
- Cubra y deje que rompa el hervor. Reduzca la temperatura y deje hervir a fuego lento durante al menos 1 hora o hasta que las lentejas estén tiernas.
- Sirva. (Las sobras se pueden guardar en el refrigerador y volver a calentar en el hornillo o en el microondas. ¡La sopa sabrá aún mejor al día siguiente!)

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza.
Cantidad por porción: 151 calorías, 3g de grasa total (0g de grasa saturada), 0g de colesterol, 24g de carbohidratos, 9g de proteína, 7g de fibra total, 248mg de sodio.

Fuente: National Institutes of Health

¿Puede encontrar los cereales integrales?

Los cereales integrales tienen muchos beneficios. Poseen abundantes nutrientes que el organismo necesita.

Si sabe dónde buscar, también son fáciles de encontrar. Vea si puede localizar estos cereales integrales en el pasatiempo de abajo. ¡Y después búsquelos la próxima vez que vaya al supermercado!

CEBADA
ARROZ INTEGRAL
TRIGO BULGUR
FARRO
SÉMOLA
AVENA
PALOMITAS DE MAÍZ
QUINOA
GALLETAS DE CENTENO
ARROZ SALVAJE
PAN INTEGRAL



| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Z | Z | X | P | L | Z | P | V | U | Q | Y | T | I | A | G |
| M | Í | F | C | A | Y | A | B | O | T | U | R | F | W | H |
| Q | L | A | P | R | Y | F | I | M | L | U | I | G | R | F |
| F | Q | W | M | G | P | M | F | O | A | X | G | N | V | M |
| A | R | T | W | E | T | E | Q | J | R | I | O | P | O | G |
| R | A | Z | E | T | D | G | E | A | G | K | B | J | N | A |
| R | Z | A | M | N | L | S | V | S | E | Y | U | T | Q | H |
| O | L | S | X | I | R | E | A | A | T | G | L | S | T | X |
| G | Z | E | M | N | N | K | D | T | N | C | G | D | N | V |
| P | N | Q | O | A | I | A | Z | T | I | I | U | B | V | D |
| L | Y | Q | V | P | B | G | D | N | Z | M | R | Z | P | C |
| A | O | V | T | E | C | I | Y | G | O | H | O | B | Z | O |
| K | Z | Q | C | R | E | L | C | Z | R | I | X | L | H | V |
| S | É | M | O | L | A | T | E | G | R | E | D | R | A | S |
| A | R | R | O | Z | S | A | L | V | A | J | E | Z | S | P |

Fuentes: American Institute for Cancer Research; U.S. Department of Agriculture

Cómo evitar atormentarse por esas preocupaciones que nos rodean.

Todos nos preocupamos. Nos preocupamos por nuestras finanzas. Nos preocupamos por nuestros hijos. Nos preocupamos por el extraño ruido que nuestro automóvil empezó a hacer ayer.

Es normal preocuparse de vez en cuando. Pero, ¿cómo saber si se está preocupando excesivamente?

Si cada día se preocupa por muchas cosas o no puede evitar hacerlo, es posible que tenga un problema de preocupación. Pero no añada las preocupaciones a su lista de cosas por las que preocuparse. En cambio, tome medidas para controlar la preocupación excesiva.

Haga una lista de preocupaciones. Anote todas sus preocupaciones. Organice un horario cada día para repasar su lista. Programe un temporizador de 15 minutos para repasar a la lista. Cuando se apague el temporizador, siga con su vida. Si comienza a preocuparse por algo después del tiempo dedicado a las preocupaciones, recuerde que tendrá que esperar hasta el día siguiente.

Elija qué preocupaciones se pueden resolver. Eche un vistazo a su lista de preocupaciones para determinar por cuáles de las preocupaciones puede hacer algo y luego haga planes para resolverlas.

Distráigase de manera saludable. El ejercicio, por ejemplo, libera endorfinas que alivian la tensión y el estrés. Los ejercicios de respiración profunda pueden calmar y silenciar los pensamientos negativos.

Viva en el presente. Las preocupaciones a menudo tienen que ver con situaciones que sucedieron en el pasado o que sucederán en el futuro. Trate de concentrarse en el presente. Preste atención a todo lo que sucede a su alrededor ahora. Sienta los pies sobre el suelo o el viento en su rostro. Escuche a los pájaros en los árboles.

Hable sobre sus preocupaciones. Cuénteles a un amigo lo que le preocupa. Expresar sus preocupaciones puede ayudarle a ponerlas en perspectiva. Y otras personas pueden ofrecer soluciones que quizás no se le han ocurrido a usted.

Fuente: HelpGuide.org



**Comuníquese
con nosotros**

Aetna Better Health® of Ohio
7400 W. Campus Road
New Albany, OH 43054

**1-855-364-0974 (TTY: 711)
AetnaBetterHealth.com/Ohio**

Aetna Better Health® of Ohio es un plan de salud con contratos con Medicare y Medicaid de Ohio para proporcionar los beneficios de ambos programas a los afiliados. Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros de Aetna Better Health® of Ohio al **1-855-364-0974 (TTY: 711)**, las 24 horas, los 7 días de la semana, o consulte el Manual para Miembros de Aetna Better Health® of Ohio. Este documento contiene información general sobre la salud y no reemplaza el asesoramiento o la atención que recibe de su proveedor. Consulte siempre a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales. Se pueden usar modelos en fotos e ilustraciones.

2020 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.