

# el bienestar

## Controle su salud con la ayuda de su equipo de cuidado

Permanecer en contacto con su equipo de cuidado de Aetna Assure Premier Plus (HMO D-SNP) puede ayudarlo a mantener las necesidades de salud y bienestar bajo control. Las siguientes son algunas formas en las que recibirá respaldo.

### Citas con proveedores y servicios de traslado

- El coordinador de cuidado puede buscar proveedores, programar citas y colaborar con la organización de los traslados.
- Muchos proveedores ofrecen el servicio de visitas de telesalud. El coordinador de cuidado puede averiguar si dicho servicio está disponible.

### Medicamentos con receta

- El enfermero administrador de cuidado puede brindarle información sobre sus medicamentos y supervisar el abastecimiento.
- Muchos medicamentos con receta se pueden solicitar por correo. Pregunte si el servicio de órdenes por correo es adecuado para usted.
- Si necesita un traslado hasta la farmacia, simplemente pídale. Es posible que su equipo de cuidado pueda brindarle ayuda.

### Comprenda sus beneficios

- El defensor de miembros puede orientarlo en caso de que tenga dudas sobre sus beneficios.

### Vivienda y alimentación saludable

- Si se le dificulta pagar las facturas de servicios o abastecerse de alimentos, un trabajador social puede vincularlo con programas locales que podrán asistirlo.



### Recuerde completar la encuesta de salud

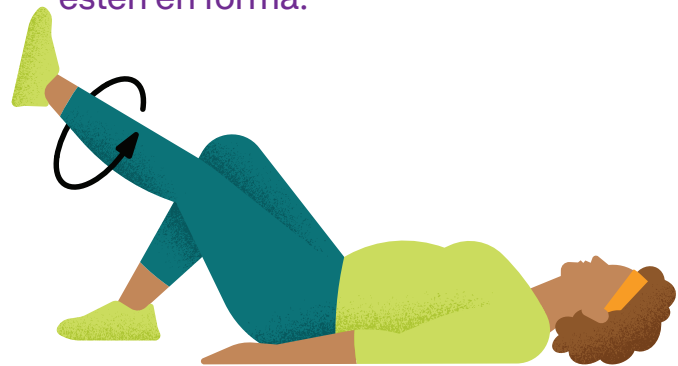
Su equipo de cuidado se comunicará con usted para que responda una breve encuesta que lo ayudará a obtener el cuidado necesario. La encuesta debe actualizarse todos los años, por lo que asegúrese de contestar la llamada.

Recuerde llevar siempre su tarjeta de identificación de miembro de Aetna® a las citas con los proveedores y a la farmacia.

**¿Tiene preguntas o inquietudes sobre sus beneficios? Servicios al Cliente está aquí para ayudarlo.**  
 Llame al **1-844-362-0934 (TTY: 711)**, siete días a la semana, de 8 AM a 8 PM (hora del Este).  
 Visite **AetnaBetterHealth.com/Mi-DSNP** para obtener más información.

# Estiramientos sencillos para unas caderas saludables

Mantener las caderas fuertes y flexibles es bueno para evitar lesiones y caídas. Haga estos ejercicios para que estén en forma.



Repita estos movimientos diariamente, de ser posible.

## CÍRCULOS

1. Recuéstese boca arriba con una rodilla flexionada.
2. Eleve la otra pierna. Haga cinco círculos en un sentido y luego cinco círculos en el otro.
3. Cambie de pierna y repita el ejercicio.

## ELEVACIONES

1. Recuéstese de lado, con la espalda apoyada contra la pared.
2. Eleve la pierna de arriba hacia el techo. Luego, bájela.
3. Suba y baje cinco veces con cada pierna.



## ¿Quiere hacer más ejercicio?

La actividad física es un excelente medio para mantenerse saludable. Busque clases de actividad física en línea en [SilverSneakers.com/GetStarted](https://www.silver sneakers.com/getstarted), sin costo adicional.



## ¿Es hora de recibir la vacuna contra la COVID-19?

- La vacuna ayuda a protegerlo contra la COVID-19 y se ofrece sin costo. Aplíquese lo antes posible. Aquí le explicamos cómo hacerlo:
- Averigüe si cumple con los requisitos para recibir la vacuna y dónde puede programar su aplicación. Está disponible en tiendas de CVS Pharmacy® y en otros centros en su zona. Visite [covid19.nj.gov/vaccine](https://www.covid19.nj.gov/vaccine) o llame al **1-855-568-0545 (TTY: 711)**.
- ¿Necesita que lo trasladen hasta el centro de vacunación? Es posible que su equipo de cuidado pueda brindarle ayuda.
- No olvide llevar las tarjetas de identificación de Medicare y de Aetna con usted.
- Pregunte si necesitará una segunda dosis. Coordine su aplicación cuando reciba la primera.

# Artículos que no pueden faltar en su botiquín

Esté preparado y tenga a mano productos para la salud y el bienestar que puedan ser necesarios. Los siguientes son algunos artículos que debe tener en caso de enfermarse o sufrir una lesión menor.

1

## Analgésicos para tratar dolores y molestias

También sirven para bajar la fiebre (además, tenga a mano un termómetro).

2

## Hidrocortisona en crema para picaduras y sarpullidos

Aplique la crema si lo pica un insecto o se le irrita la piel.

3

## Antiácidos para problemas estomacales

Tómelos para aliviar el malestar de estómago, la acidez y la indigestión.

4

## Vendas para cortes y quemaduras leves

También tenga ungüento o crema antibióticos.

5

## Gotas para el picor de ojos

Es bueno tener gotas para cuando se le secan los ojos.

Consulte con el proveedor qué productos son adecuados para usted.



## ¿Necesita surtir el botiquín de artículos y medicamentos?

Obtenga artículos para la salud y el bienestar sin receta, sin costo adicional.

Se le ofrecerá un monto permitido trimestral de \$210 para pagar determinados productos sin receta aprobados por Medicare. Utilice su beneficio para productos sin receta cada trimestre a fin de no perderlo. Consulte todos los productos disponibles en [AetnaBetterHealth.com/New-Jersey-HMOSNP/Whats-Covered.html](https://www.aetna.com/betterhealth/new-jersey-hmosnp/whats-covered.html).

### SOLICITE LA ENTREGA A DOMICILIO DE LOS ARTÍCULOS:

Ingrese en [CVS.com/OTCHS/MyOrder](https://www.cvs.com/OTCHS/MyOrder) o llame al **1-833-331-1573 (TTY: 711)** de lunes a viernes de 9 AM to 8 PM

### O HAGA SUS COMPRAS EN LA TIENDA:

También puede utilizar el monto permitido para productos sin receta a fin de adquirir artículos cubiertos con descuento en las sucursales participantes de CVS Pharmacy®. Busque las tiendas en [CVS.com/OTCHS/MyOrder/StoreLocator](https://www.cvs.com/OTCHS/MyOrder/StoreLocator).

¿Le gustaría saber cómo mantenerse activo y saludable durante la primavera? Su equipo de cuidado puede brindarle ayuda. Llame al **1-844-362-0934 (TTY: 711)**, siete días a la semana, de 8 AM a 5 PM (hora del Este). Visite [AetnaBetterHealth.com/Mi-DSNP](https://www.aetna.com/betterhealth/mi-dsnp) para obtener más información.

¿Tiene preguntas sobre su salud? Su equipo de cuidado puede brindarle ayuda. Llame al **1-844-362-0934 (TTY: 711)**, siete días a la semana, de 8 AM a 5 PM (hora del Este). Visite [AetnaBetterHealth.com/Mi-DSNP](https://www.aetna.com/betterhealth/mi-dsnp) para obtener más información.

<Return Address>

<Recipient's Name>

<Mailing Address>

Información sobre salud, bienestar y prevención

**¿Tiene preguntas sobre su salud y bienestar? Comuníquese con su equipo de cuidado al 1-844-362-0934 (TTY: 711), siete días a la semana, de 8 AM a 5 PM (hora del Este). Visite [AetnaBetterHealth.com/Mi-DSNP](https://www.aetna.com/betterhealth) para obtener más información.**

# ¿Lo sabía?

- ✔ Su equipo de cuidado puede ayudarlo a mantener sus citas y necesidades de salud bajo control.
- ✔ La vacuna contra la COVID-19 lo protege del virus y está disponible en centros en su zona.
- ✔ Abastecer su botiquín con los suministros adecuados puede resultarle útil si se lesiona o se enferma.



¡Aquí encontrará toda la información!



Consulte la *Evidencia de cobertura* para obtener una descripción completa de los beneficios, las exclusiones, las limitaciones y las condiciones de cobertura del plan. Este material tiene solamente propósitos informativos y no constituye asesoramiento médico. Los programas de información sobre la salud brindan información general sobre la salud y no sustituyen el diagnóstico ni el tratamiento suministrados por un médico u otro profesional del cuidado de la salud. Comuníquese con un profesional del cuidado de la salud si tiene preguntas o inquietudes sobre sus necesidades específicas de cuidado de salud. Los proveedores son contratistas independientes y no son agentes de Aetna. La participación de los proveedores puede cambiar sin previo aviso. Aetna no es un proveedor de servicios de cuidado de salud y, consecuentemente, no puede garantizar ningún resultado ni prever ninguna consecuencia. No se puede garantizar la disponibilidad de ningún proveedor en particular, que está sujeta a cambios. Aunque creemos que la información es correcta en la fecha de elaboración, está sujeta a cambios. Para obtener más información sobre los planes de Aetna, consulte nuestro sitio web. SilverSneakers es una marca registrada de Tivity Health, Inc. © 2021 Tivity Health, Inc. Todos los derechos reservados.