

El bienestar y usted

Aliméntese de forma saludable durante las fiestas

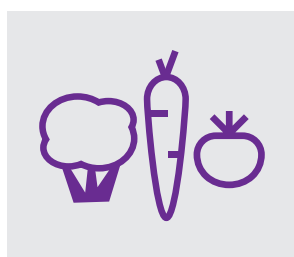
Con tanta oferta de dulces y delicias de la temporada en todos lados, puede resultar difícil mantener una dieta saludable. Use estos consejos para tomar decisiones inteligentes, sin dejar de lado el sabor.



Información sobre salud, bienestar y prevención

¿Tiene preguntas o inquietudes sobre su salud y bienestar? Llame al equipo de cuidado del D-SNP al **1-855-463-0933 (TTY: 711)**. El horario de atención es **de lunes a viernes, de 8 AM a 5 PM (hora del Este)**. Visite [AetnaBetterHealth.com/MiDSNP](https://www.aetna.com/betterhealth/midsnp) para obtener más información.

¿Lo sabía?



✓ Algunos cambios inteligentes de alimentos le permiten mantenerse saludable y disfrutar de las fiestas al mismo tiempo.



✓ Optimizar su memoria y capacidad mental puede ser divertido.



✓ Todavía está a tiempo de aprovechar los beneficios de 2022.

← ¡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. Las características y la disponibilidad del plan pueden variar según el área de servicio. 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 proporciona 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, y 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, visite nuestro sitio web. El *Formulario* y la red de proveedores o farmacias pueden cambiar en cualquier momento. Recibirá un aviso cuando sea necesario. Los beneficios mencionados forman parte de un programa complementario especial para las personas con enfermedades crónicas. No todos los miembros reúnen los requisitos. CVS Pharmacy[®] y MinuteClinic, LLC (que opera las clínicas sin cita previa de MinuteClinic o les brinda ciertos servicios de apoyo para su administración) forman parte de las compañías de CVS Health[®].

©2022 Aetna Inc. Y0001_32659_2023_SP_C 911606-21-01

Elija comidas festivas más livianas.

¿Quién dice que las comidas de las fiestas tienen que ser pesadas? Simplemente disfrute de postres más livianos, como un pastel de ángel con frutas o una tarta de calabaza, en lugar de opciones con muchas calorías, como una torta de chocolate o una tarta de nueces pecanas.

Divida el plato con inteligencia.

Una buena regla de oro para consumir pocas calorías: Llene la mitad del plato con vegetales saludables, un cuarto con proteína (como pavo o jamón) y el último cuarto con hidratos de carbono (puré de papas o batatas). Coma lentamente y disfrute de la comida.

Salga a caminar después de la cena.

Abrígue y dé una caminata breve después de la cena para ayudar a la digestión. Aproveche para disfrutar de las luces y las decoraciones festivas mientras pasea.

Tenga refrigerios saludables a mano.

Lleve consigo refrigerios como bastones de zanahoria, frutos secos o fruta fresca para calmar el apetito entre comidas. Cuando no tiene hambre, es menos probable que se dé gustos extra.

¿No tiene la certeza de adónde ir para recibir cuidado?

No siempre es fácil saber si debe acudir a la sala de emergencias, a un centro de cuidado de urgencia, a una clínica sin cita previa o al consultorio del médico para recibir el cuidado adecuado, especialmente durante la ajetreada temporada de las fiestas. Por ser miembro del Plan de Necesidades Especiales (D-SNP) de Aetna[®], puede llamar a la línea de enfermería disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al **1-855-463-0933 (TTY: 711)** para recibir asesoramiento de salud a toda hora.

! **¿Tiene preguntas sobre su salud y bienestar?** El equipo de cuidado está aquí para ayudar. Llámelos al **1-855-463-0933 (TTY: 711)**. El horario de atención es **de lunes a viernes, de 8 AM a 5 PM (hora del Este)**. Visite [AetnaBetterHealth.com/MiDSNP](https://www.aetna.com/betterhealth/midsnp) para obtener más información.

Cuatro formas de optimizar su capacidad mental

Le está contando a un amigo sobre un fantástico programa de televisión nuevo que estuvo mirando. En él participa una celebridad. Se llama... se llama... No puede recordar su nombre. ¿Se siente identificado con la situación? Los fallos en la memoria suelen ser una parte normal del envejecimiento. Sin embargo, puede fortalecer su memoria si la desafía de forma periódica. Aquí le explicamos cómo hacerlo:

1 Haga rompecabezas, sudokus o crucigramas.

Jugar juegos y resolver rompecabezas de forma periódica mantiene la mente ágil.¹

2 Hágase preguntas.

Piense algunas preguntas personales para desafiarlo. Luego, pase algunos minutos intentando encontrar la respuesta. Puede probar con alguna de estas:

- ¿Cuál es el número de teléfono de su mejor amigo?
- ¿Cuántos actores de su película favorita puede nombrar?
- ¿Recuerda las letras de las canciones más exitosas de su época de secundaria?



3 Reúnase con otras personas.

Únase a un club de lectura, asista a eventos locales o llame a amigos o familiares o pase tiempo con ellos. Tener conversaciones e interacciones positivas con otras personas mantiene el cerebro activo.

4 Use la imaginación.

Pinte, dibuje o coloree un libro para colorear para adultos. Hacer actividades artísticas de forma frecuente puede ayudar a prevenir el deterioro cognitivo.²



¿Necesita apoyo para la salud mental?

Si es miembro de un plan D-SNP de Aetna, comuníquese con su equipo de cuidado. Pueden brindarle ayuda para encontrar apoyo e incluso para conectarse con un profesional de salud mental en caso de ser necesario.

Visite aetna.com/virginiadsnp2 para obtener más información sobre los beneficios del plan D-SNP. O bien, escanee este código QR con su teléfono inteligente.



Noticias importantes de fin de año

El 1.º de enero se renovará automáticamente su plan actual con los cambios en los beneficios para 2023.

¡Pronto termina el 2022!

Aproveche los siguientes beneficios antes de fin de año si aún no lo hizo:

- ✓ Su monto permitido trimestral para comprar productos sin receta para el cuidado de la salud y el bienestar.
- ✓ Su monto permitido anual para la prevención de caídas para comprar dispositivos de seguridad para el hogar, como agarraderas para la ducha y bastones.
- ✓ Su monto permitido trimestral para comprar alimentos saludables. Su tarjeta para alimentos saludables vencerá a fin de año. Recibirá una nueva tarjeta de beneficios adicionales de reemplazo en enero.



Su boletín informativo de diciembre

Su edición de diciembre de El bienestar y usted incluirá información de su plan para 2023. Lo ayudará a prepararse para usar los beneficios del plan cuando empiecen en enero.

El kit incluirá lo siguiente:

- Detalles sobre los beneficios para 2023.
- El nuevo catálogo de artículos sin receta.



Hágase desde casa el examen para detectar cáncer de colon

¿Es hora de realizarse un examen para detectar cáncer colorrectal? Si es así, podría recibir algo por correo. **Aetna se asoció con Everlywell para enviar un kit con un examen para detectar cáncer de colon a algunos miembros con bajo riesgo de desarrollar este tipo de cáncer.** Es una forma rápida y sencilla de hacerse este examen de detección importante sin siquiera salir de su hogar. Además, ¡es un beneficio cubierto sin costo adicional! Si recibe una prueba para uso en el hogar, asegúrese de seguir las instrucciones para realizarla y regresarla.



Todavía hay tiempo.

Aún puede programar exámenes de detección importantes, como los controles de presión sanguínea y de colesterol y las pruebas de A1C, antes de fin de año. **Su equipo de cuidado de Aetna puede ayudarlo a programar una cita.** Es posible que también puedan coordinar el traslado hacia y desde el consultorio del médico. Llámelos al **1-855-463-0933 (TTY: 711) de lunes a viernes, de 8 AM a 5 PM (hora del Este).**

¹Brooker, H.; Wesnes, KA.; Ballard, C.; et al. "An online investigation of the relationship between the frequency of word puzzle use and cognitive function in a large sample of older adults." *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 15 de noviembre de 2018, disponible en <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/gps.5033> Consultado el 7 de octubre de 2022.

²Mahendran, R.; Rawtaer I., et al. "Art therapy and music reminiscence activity in the prevention of cognitive decline: study protocol for a randomized controlled trial." *Trials*, 12 de julio de 2017, disponible en <https://trialsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13063-017-2080-7> Consultado el 7 de octubre de 2022.

¿Tiene preguntas sobre su salud? El equipo de cuidado está aquí para ayudar. Llámelos al **1-855-463-0933 (TTY: 711)**. El horario de atención es **de lunes a viernes, de 8 AM a 5 PM (hora del Este)**. Visite AetnaBetterHealth.com/MiDSNP para obtener más información.

¿Tiene preguntas sobre su salud durante la temporada de las fiestas? El equipo de cuidado está aquí para ayudar. Llámelos al **1-855-463-0933 (TTY: 711)**. El horario de atención es **de lunes a viernes, de 8 AM a 5 PM (hora del Este)**. Visite AetnaBetterHealth.com/MiDSNP para obtener más información.