

# el bienestar y usted

Boletín informativo para miembros de Planes de Necesidades Especiales de Doble Elegibilidad de Aetna®

## SALUDABLE TODO EL AÑO

# Mejore la salud del cerebro

Jura que puso las llaves sobre la mesa cerca de la puerta principal, pero no están ahí. O en el bolsillo del abrigo, o en el cajón de cachivaches. Ya no sabe dónde más pueden estar. ¿Se siente identificado con la situación?

Es normal tener un poco de mala memoria. Sin embargo, puede fortalecer su memoria si la desafía todos los días. A continuación, cuatro maneras de mejorar la capacidad cerebral.

### 1 Arme un rompecabezas o haga un crucigrama

Resolver rompecabezas con frecuencia puede ayudar a mantener la mente activa. Visite una biblioteca local para obtener periódicos; generalmente tienen juegos de memoria.

### 3 Hágase preguntas

Piense algunas preguntas personales para desafiarse. Luego, pase algunos minutos intentando encontrar la respuesta. Algunos ejemplos:

*¿Cuál es el número de teléfono de su mejor amigo?*

*¿Puede nombrar las calles sobre las que viven sus familiares?*

*¿Cuál es la letra de su canción favorita?*

### 4 Tenga vida social

Visite el centro comunitario, asista a eventos locales o pase tiempo con amigos o familiares. Tener conversaciones e interacciones positivas con otras personas mantiene el cerebro activo.



### Busque un proveedor o una farmacia

¿Busca un nuevo proveedor? ¿O quiere verificar si su proveedor actual está dentro de la red? Visite la página web de su plan en [aetna.com/4-jun24](https://aetna.com/4-jun24) o escanee este código QR con su teléfono inteligente. Llene la forma para encontrar un proveedor de cuidado médico. O bien, seleccione "Vision providers" (Proveedores de servicios para la vista) o "Pharmacy providers" (Proveedores de farmacia) para encontrar un optometrista o una farmacia dentro de la red.



**¿Tiene preguntas sobre su plan?** El Departamento de Servicios al Cliente puede ayudar. Llámelos al **1-855-463-0933 (TTY: 711)** de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana. O visite **[AetnaBetterHealth.com/MiDSNP](https://AetnaBetterHealth.com/MiDSNP)**.

# Cómo evitar picaduras de insectos este verano



Pasar tiempo afuera es divertido e incluso puede ser bueno para la salud. Sin embargo, la diversión al aire libre presenta sus desafíos. Los insectos inoportunos como los mosquitos, las garrapatas, las pulgas y las moscas pueden ser molestos. Algunos incluso pueden transmitirle enfermedades.

Afortunadamente, hay maneras en las que puede protegerse de las picaduras de insectos y disfrutar de actividades al aire libre sin estresarse.

## 1 Verifique su ubicación

Los mosquitos, las garrapatas y las pulgas son comunes en muchos lugares. Sin embargo, aquellos insectos que portan enfermedades suelen habitar en ciertas áreas más que en otras.

Consulte con su departamento de salud local para ver si estas enfermedades relacionadas con insectos son más comunes en su área. Si lo son, es aún más importante seguir estos pasos.

## 2 Use repelente de insectos

Use repelente de insectos, en especial si está afuera por la noche. Siga las instrucciones del producto sobre la frecuencia de aplicación.

Si es de día, aplíquelo después del protector solar. Asegúrese de hacerle a su proveedor cualquier pregunta que tenga sobre los repelentes.

## 3 Cúbrase

Use camisetas de manga larga y pantalones largos cerca de áreas con césped, agua estancada o zonas boscosas. Es más probable que las garrapatas y los mosquitos estén allí.

Elija prendas transpirables para no tener calor excesivo durante el clima caluroso del verano. Entre ellas se encuentran aquellas de materiales livianos como algodón y lino.

## 4 Use la tarjeta de beneficios adicionales para comprar protección contra insectos

Su plan incluye una tarjeta de beneficios adicionales de Aetna Medicare. Puede usarla para ayudar a pagar artículos sin receta y artículos de salud y bienestar que cumplen con los requisitos, como repelente de insectos y crema para aliviar la picazón.



**Nuestra línea de enfermería las 24 horas está disponible en cualquier momento para responder a sus preguntas de salud.**

Llame al **1-855-463-0933 (TTY: 711)** si desea saber adónde acudir para recibir cuidado, entender sus síntomas y mucho más.

## LOS BENEFICIOS EN PRIMER PLANO



# Lo que debe saber sobre la autorización previa

Para algunos procedimientos médicos, pruebas y medicamentos con receta se requiere una autorización previa (o aprobación previa). La autorización previa nos ayuda a asegurarnos de que usted obtenga el cuidado que necesita, y que los tratamientos sean los más adecuados para sus necesidades médicas. Esto es lo que debe saber.

### Adónde ir

Para obtener una autorización previa, visite a su proveedor de cuidado primario (PCP). Controlará su salud general o cualquier enfermedad crónica. Luego, nos enviará una solicitud para un procedimiento, una prueba o un medicamento con receta específicos que pueda necesitar.

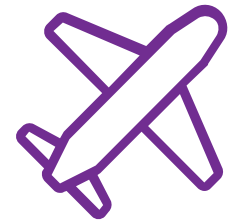
### Próximos pasos

Después, revisaremos la solicitud para asegurarnos de que sea sólida e indispensable para sus necesidades de salud. Mantendremos a su PCP informado durante todo el proceso de revisión.

Su proveedor debería informarle de los resultados en un plazo de 14 días. Mientras espera, puede llamar al Departamento de Servicios al Cliente para recibir una actualización del estado de la autorización previa, al **1-855-463-0933 (TTY: 711)** todos los días, de 8 a.m. a 8 p.m.

### Más información

¿Tiene preguntas sobre autorizaciones previas y remisiones? Visite [aet.na/5-jun24](https://aet.na/5-jun24) para ver nuestro breve y útil video. O bien, puede escanear este código QR con un teléfono inteligente.



## Explore más

¿Va a salir de la ciudad? ¿O quizá va a visitar familiares en otro estado? Mientras disfruta, no se olvide de sus necesidades de salud.

Como miembro de un Plan de Necesidades Especiales de Doble Elegibilidad (D-SNP) de Aetna®, tiene cobertura para servicios de cuidado de urgencia o de emergencia dentro o fuera de los EE. UU.

Una emergencia implica que su salud o su vida corren un grave peligro y que necesita cuidado tan pronto como sea posible. Llame al Departamento de Servicios al Cliente para obtener más información sobre la cobertura cuando viaje.



**Puede usar el monto de beneficio mensual (monto permitido) de su tarjeta de beneficios adicionales** para comprar alimentos saludables en tiendas al por menor participantes. Cuando pague, elija crédito. No necesita un PIN. Para obtener más información, visite [aet.na/9-jun24](https://aet.na/9-jun24) o escanee este código QR con su teléfono inteligente.

## Información sobre salud, bienestar y prevención

¿Tiene preguntas o inquietudes sobre su salud y bienestar? Llame a su equipo de cuidado del plan D-SNP al **1-855-463-0933 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. (hora del Este). O bien, visite **AetnaBetterHealth.com/MiDSNP** para obtener más información.

¿Lo  
sabía?



Puede ayudar a mejorar la salud del cerebro y la memoria con cuatro consejos rápidos.



Estos cuatro pasos pueden ayudarlo a evitar las picaduras de insecto este verano.



Puede usar el monto de beneficio mensual (monto permitido) de su tarjeta de beneficios adicionales para comprar alimentos saludables en tiendas al por menor participantes.



Obtenga más información aquí

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 de los planes 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 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, 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, visite nuestro sitio web. Los proveedores del cuidado de la salud participantes son contratistas independientes y no son empleados ni agentes de Aetna. No se puede garantizar la disponibilidad de ningún proveedor en particular, y la composición de la red de proveedores está sujeta a cambios. Si su tarjeta de beneficios adicionales del plan incluye la posibilidad de que los saldos se transfieran, el monto no utilizado se transferirá al siguiente mes. El monto mensual puede transferirse hasta que termina el año del plan, pero no se transfiere al próximo año del plan.