

el bienestar y usted

Boletín informativo para miembros de Planes de Necesidades Especiales de Doble Elegibilidad (D-SNP)

SALUDABLE TODO EL AÑO

Manténgase saludable en estas fiestas

Estimado/a <First Name>:

Es la temporada de celebraciones y, a veces, también trae algo de estrés y caos. Queremos ayudarle a que se mantenga saludable y consciente durante todo este tiempo. Pruebe estos consejos simples para mantener su bienestar mientras disfrute de las fiestas.

Programe su cuidado personal

Recuerde hacerse controles durante toda la temporada. Intente tomar aire fresco, reserve momentos de inactividad para relajarse o leer un libro por su cuenta. Se beneficiará física y emocionalmente, y los demás también, cuando vuelva con energías renovadas.

Ponga el cuerpo en movimiento

Un poco de ejercicio es mejor que nada. Incluso una caminata de 10 minutos puede marcar una gran diferencia para su bienestar. No tenga miedo de hacer varias cosas a la vez. Caminar mientras mira vidrieras o bailar frente a la televisión cuentan como ejercicio.

Priorice las horas de sueño

Dormir lo suficiente puede ser lo último en lo que piense durante las ajetreadas festividades. Sin embargo, la falta de sueño puede hacer que tenga más probabilidades de enfermarse. Apague el teléfono y la televisión al menos una hora antes de acostarse. Luego haga algo relajante, como darse un baño caliente o llamar a un amigo antes de irse a la cama.

Controle el deseo de comer cosas dulces

¿Qué sería una reunión festiva sin dulces? Una simple reunión. Por lo tanto, dese un gusto (tan solo dígame “uno y listo”). Elija su dulce favorito y tómese un tiempo para comerlo, y así disfrutarlo por completo.



Corteza de chocolate amargo saludable

Ingredientes

12 onzas de chocolate amargo en trozos
 1/4 taza de frutos secos (¡de cualquier tipo!)
 1/4 taza de arándanos rojos deshidratados

Instrucciones

Cubra una fuente para horno con papel pergamino vegetal. En una cacerola, hierva 1 pulgada de agua a fuego lento, luego bájelo a mínimo. Coloque el chocolate en un bol resistente al fuego sobre la cacerola.

Vierta el chocolate derretido sobre la placa para horno. Decore con frutos secos y bayas. Llévelo al refrigerador por 1 hora. Pártalo en pedacitos y disfrute.



Tiene una tarjeta de beneficios adicionales con un monto permitido mensual que puede usar para comprar alimentos saludables aprobados, como frutas y verduras. Para obtener más información, visite aet.na/6-nov24. O bien, escanee este código QR con su teléfono inteligente.

Cuatro síntomas de depresión estacional

Es normal y saludable sentirse triste a veces, especialmente cuando hay algo que nos deprime. Pero si nota que tiene sentimientos de depresión en los meses de invierno, es posible que padezca una enfermedad llamada trastorno depresivo mayor con patrón estacional. Estas cuatro cosas pueden ayudarle a distinguir si lo que siente es la típica tristeza a corto plazo o algo más significativo.



Tristeza a corto plazo:

Algo más significativo:

1 Muchos nos sentimos un poco tristes cuando comienza a hacer más frío y oscurece más temprano. Esto también puede empeorar durante las fiestas, especialmente si no puede ver a sus amigos y seres queridos.

Siente depresión por semanas cada vez que llega el invierno.

2 Es posible que se sienta profundamente triste después de la pérdida de una mascota o de un amigo, por ejemplo. Y si hace algo que disfruta, como ver a un amigo, debería sentirse un poco mejor.

¿Estos sentimientos están presentes durante la mayor parte del día y duran más de dos semanas? Si es así, es probable que esté lidiando con algo más que solo tristeza.

3 Quizás no sienta ganas de ir a eventos o hacer actividades que solían ser sus planes preferidos, como cocinar o reunirse con amigos.

Las cosas sencillas que normalmente le dan placer, como leer un libro o mirar la televisión, pueden parecerle difíciles. Y es posible que sienta fatiga cuando hace sus actividades cotidianas.

4 Todos tenemos problemas para dormir de vez en cuando. Es particularmente común durante las festividades, porque los horarios suelen cambiar y se modifica nuestra rutina habitual.

Si le cuesta dormir todas las noches, o si nota que duerme mucho y no quiere salir de la cama, esto podría ser un signo de depresión.

Estamos aquí para ayudar

Si está luchando con sentimientos de soledad o depresión, déjenos ayudarle.

Nuestro equipo de Servicios al Cliente está disponible al **1-855-463-0933 (TTY: 711)** de 8 a.m. a 8 p.m, los 7 días de la semana. Podemos ayudarle a contactarse con recursos de salud mental. Y podemos explicarle los beneficios de salud mental que cubre su plan. La cobertura puede incluir lo siguiente:

- Sesiones de terapia
- Algunos medicamentos
- Exámenes para detectar depresión
- Evaluaciones psiquiátricas
- Línea de enfermería las 24 horas
- Internaciones

Todavía hay tiempo para completar la encuesta anual de salud. Cuando lo hace, ayuda a su equipo de cuidado a asegurarse de que usted está aprovechando los beneficios y los servicios que necesita. Llame hoy mismo al **1-855-463-0933 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. (hora del Este).

LOS BENEFICIOS EN PRIMER PLANO

¡Gracias por sus comentarios!



¡Ya están listos los resultados de nuestra encuesta del boletín informativo para miembros de Aetna® del 2024! Nos informó que temas de salud son los más importantes para usted y sobre cuáles de los beneficios de Aetna quiere obtener más información. Gracias por sus comentarios. Los usaremos para mejorar aún más el boletín informativo El bienestar y usted para el 2025. Esto fue lo que nos dijo.

Los temas relacionados con los beneficios y el plan Medicare Advantage sobre los que los miembros quieren más información

- ✓ 63 % quiere más actualizaciones sobre el Plan de Necesidades Especiales de Doble Elegibilidad (D-SNP)
- ✓ 86 % tiene más (o tiene muchas) probabilidades de recomendar los planes D-SNP de Aetna a familiares o amigos
- ✓ 81 % dice que el boletín informativo les ayuda a llevar un estilo de vida más saludable
- ✓ 86 % está interesado en los temas del boletín informativo



Los temas de bienestar que más les interesan a los miembros

- ✓ 63 % prioriza la nutrición y la alimentación saludables
- ✓ 49 % está interesado en cómo envejecer de forma saludable
- ✓ 51 % quiere ideas para mantenerse en forma
- ✓ 49 % se preocupa por aumentar los niveles de energía

No es demasiado tarde para recibir la vacuna contra la influenza

Todavía es un buen momento para ponerse al día con las vacunas preventivas, como la vacuna anual contra la influenza, la vacuna contra la COVID-19 o el refuerzo, la vacuna contra el virus sincicial respiratorio (RSV) y la vacuna contra el herpes zóster. Consulte con su proveedor de cuidado primario cuándo debe recibir la vacuna contra la influenza y otras vacunas. Este es un beneficio cubierto por su plan de Aetna®. Para obtener más información, llame a Servicios al Cliente al 1-855-463-0933 (TTY: 711), de 8 a. m. a 8 p. m. (hora del Este), los 7 días de la semana.



¿Quiere obtener más información sobre su plan? El Departamento de Servicios al Cliente puede ayudar. Llame al **1-855-463-0933 (TTY: 711)** de 8 a. m. a 8 p. m. (hora del Este), los 7 días de la semana.

Información sobre salud y bienestar o prevención

¿Tiene alguna pregunta o necesita ayuda con los planes D-SNP de Aetna?

Visite AetnaBetterHealth.com/MiDSNP o llame al número de Servicios al Cliente que figura en su tarjeta de identificación de miembro, **1-855-463-0933 (TTY: 711)**. El horario de atención es de 8 a. m. a 8 p. m., los 7 días de la semana.

¿Lo sabía?



Puede controlar el estrés de las fiestas si sigue los cuatro consejos que le damos para mantener la calma y la serenidad. Además, ¡obtenga la receta de un postre delicioso y saludable!



Los beneficios de Aetna cubren exámenes y tratamientos de salud mental, en caso de que se sienta triste.



¡Los resultados de la encuesta del boletín informativo están listos! Aquí mencionamos las cosas que valora cuando se trata de obtener información sobre la cobertura de su plan de salud.



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 prevenir 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. 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.