



Tiempo para usted



MyCareOhio
Connecting Medicare + Medicaid

AetnaBetterHealth.com/Ohio

Aetna Better Health® of Ohio | a MyCare Ohio plan

Un buen momento para evaluar la salud de sus mamas.

Aquí le mostramos cuatro cosas que usted puede hacer para reducir el riesgo de cáncer de mama:

Mantenga un peso saludable.

Esto es incluso más importante durante y después de la mediana edad. El motivo:

Cuando comienza la menopausia, la mayor parte del estrógeno proviene de las células adiposas. El estrógeno puede generar el crecimiento de muchos tumores mamarios. Por ello, el aumento de peso en etapas posteriores de la vida puede aumentar el riesgo de

cáncer de mama, sobre todo si las libras de sobrepeso se acumulan en la cintura.

Evite el alcohol. Beber alcohol puede aumentar el riesgo de contraer cáncer de mama. Mientras más alcohol beba, mayor será el riesgo.

Muévase más. El ejercicio puede ayudar a reducir el riesgo. Intente hacer 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de ejercicio intenso a la semana.

Conozca los riesgos y los beneficios de la terapia hormonal. Hable con su doctor para saber más.

El cáncer de mama puede desarrollarse incluso si se toman estas medidas preventivas. Por lo tanto, hable con su médico sobre cuándo hacerse mamografías.

Las mamografías habituales pueden ayudar a detectar el cáncer de mama en sus etapas tempranas. La detección temprana puede darle una ventaja a la hora de establecer un tratamiento.

Fuente: American Cancer Society

Otoño 2020

APPROVED

H7172_20FALLNWSLTR_SP R

86.22.320.0-FA

Mujeres

Cuándo empezar las pruebas de detección claves.

Edad	Pruebas recomendadas
	Clamidia y gonorrea. Contrólese una vez al año hasta los 24 años si es sexualmente activa.
20	Presión arterial. Contrólese al menos cada dos años. Colesterol. Contrólese cada cuatro a seis años.
21	Cáncer de cuello de útero. Hágase una prueba de Papanicolaou cada tres años.
25	Clamidia y gonorrea. Continúe con las pruebas de detección si tiene un mayor riesgo de infección.
30	Cáncer de cuello de útero. Hágase un examen de Papanicolaou junto con una prueba de detección del virus del papiloma humano (VPH) cada cinco años (se prefiere) o un examen de Papanicolaou cada tres años.*
45	Cáncer de mama. Comience a realizarse mamografías. Cáncer colorrectal. Hable con su doctor sobre las opciones de pruebas de detección. Diabetes. Contrólese al menos cada tres años (o antes según los factores de riesgo).
55	Cáncer de pulmón. Contrólese una vez al año según sus antecedentes de tabaquismo.
65	Osteoporosis. Comience con las pruebas de detección (o antes según los factores de riesgo).

*Las mujeres que se han realizado pruebas en forma regular y obtuvieron resultados normales pueden decidir dejar de hacerse controles a partir de los 66 años.

Estas recomendaciones son para la mayoría de las mujeres. Hable con su médico sobre qué es lo adecuado para usted.

Fuentes: American Cancer Society; American Diabetes Association; American Heart Association; U.S. Preventive Services Task Force



Determinación de Cobertura Nacional.

Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés) a veces cambian las reglas de cobertura de un beneficio o servicio. Cuando esto sucede, los CMS emiten una Determinación de Cobertura Nacional (NCD, por sus siglas en inglés).

Las NCD determinan:

- Qué se cubre
- Qué cambia
- Qué paga Medicare

Publicamos las NCD en nuestro sitio web al menos 30 días antes de la fecha de entrada en vigencia. Para verlas, visite [AetnaBetterHealth.com/Ohio](https://www.aetna.com/betterhealth/ohio). Haga clic en "Español". Luego vaya a "Para Clientes" > "Aetna Better Health of Ohio (Medicare-Medicaid)" > "Materiales y Beneficios de los Clientes". También puede visitar [CMS.gov](https://www.cms.gov) para obtener más información. Una vez en el sitio web, haga clic en "Medicare" y luego escriba "National Coverage Determination" (Determinación de Cobertura Nacional) en la casilla de búsqueda. O llámenos al número que está en su tarjeta de asegurado.

Siéntase mejor con la gripe.

La mayoría de las personas pueden afrontar la gripe sin una visita al médico. Sin embargo, los síntomas pueden prolongarse durante una semana o más. Aquí le indicamos cómo sentirse mejor en casa:

- **Tómelo con calma.** Descanse hasta que sus síntomas desaparezcan.
- **Beba mucho líquido.** De esa manera no se deshidratará.
- **Alivie la fiebre y el dolor con analgésicos.** Nunca dé aspirina a los niños menores de 18 años. Puede causar una grave enfermedad llamada síndrome de Reye.
- **Tenga cuidado con los medicamentos para la tos.** Generalmente no ayudan. La mayoría de las toses mejoran por sí solas, y los medicamentos para la tos no son buenos para los niños pequeños.

Vea a su médico si se encuentra muy enfermo o si le preocupa su salud.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; Centers for Disease Control and Prevention; National Institutes of Health; UpToDate

Cómo lavarse las manos correctamente.

Lavarse las manos es una de las mejores maneras de evitar los gérmenes. Sin embargo, para que funcione, tiene que saber cómo lavarse las manos correctamente. Siga estos pasos cada vez:

1. Mójese las manos con agua corriente (fría o caliente). Añada un poco de jabón.
2. Cierre el grifo y frótese las manos. Enjabónelas bien.
3. Continúe frotándose las manos durante al menos 20 segundos. (Eso equivale al tiempo que lleva cantar el "Feliz cumpleaños" dos veces). Asegúrese de frotar bien toda la superficie de sus manos. No olvide la parte de arriba de las manos y entre los dedos.

4. Enjuáguese bien las manos con agua corriente.
5. Séquese con una toalla limpia o deje que se sequen al aire.

¿Cuándo debe lavarse?

- Antes de manipular alimentos
- Después de ir al baño, cambiar un pañal o tocar la basura
- Antes y después de atender a una persona enferma
- Después de toser, sonarse la nariz o estornudar

Cuando no tenga agua y jabón a mano, puede usar un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



Excelentes motivos para vacunarse contra la gripe.

1. La vacuna es la mejor manera de prevenir la gripe. Con raras excepciones, todas las personas desde los 6 meses de vida en adelante necesitan una vacuna anual contra la gripe.
2. La gripe puede provocar síntomas molestos y hacer que faltemos al trabajo o a la escuela.
3. Cada año, las complicaciones de la gripe tienen como resultado estadías en el hospital e incluso muertes.
4. Uno no puede enfermarse de gripe por aplicarse la vacuna, y los efectos secundarios graves son muy poco frecuentes.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

Crujiente de otoño de manzana y arándano.

Rinde 8 porciones.

Ingredientes

Aceite de canola en aerosol

7 manzanas Granny Smith medianas, peladas, sin corazón y cortadas en rodajas

1 taza de arándanos rojos frescos

$\frac{3}{4}$ taza de azúcar moreno, bien compacto

$\frac{1}{2}$ taza de copos de avena tradicionales

$\frac{2}{3}$ taza de harina de trigo integral

$\frac{1}{4}$ taza de pacanas o nueces, picadas

3 cucharadas de mantequilla, suave (o libre de grasas trans)

Yogur helado de vainilla bajo en grasas (opcional)

Preparación

- Precaliente el horno a 375 grados.
- Cubra ligeramente una bandeja para hornear poco profunda con aceite de canola en aerosol.
- Coloque las manzanas y los arándanos en la bandeja y mézclelos suavemente.
- En un bol mediano, mezcle el azúcar moreno, la avena, la harina, las nueces y la mantequilla.
- Espolvoree la mezcla de azúcar moreno por encima de la fruta.
- Hornee hasta que las manzanas y los arándanos estén burbujeantes y blandos, durante unos 50 minutos.
- Traslade la bandeja a una rejilla para que se enfríe ligeramente.
- Sirva templado con yogur helado, si lo desea.



Información nutricional

Tamaño de la porción: $\frac{1}{8}$ de la receta. Cantidad por porción: 268 calorías, 8g de grasa total (3g de grasa saturada), 50g de carbohidratos, 2g de proteína, 4g de fibra dietética, 9mg de sodio.

Fuente: American Institute for Cancer Research

¿Es simplemente envejecimiento o es Alzheimer?

La enfermedad de Alzheimer es un trastorno del cerebro que afecta a la memoria, el pensamiento y el razonamiento. Y va empeorando con el tiempo. La mayoría de las personas muestran los primeros signos y síntomas a alrededor de los 65 años. Estos signos y síntomas pueden incluir:

- Perderse en lugares conocidos.
- Tener problemas para pagar facturas o administrar el dinero.
- Extraviar las cosas en lugares extraños. Por ejemplo, poner la correspondencia en el congelador.
- Tardar más tiempo en realizar las actividades diarias normales.
- Perder la noción del día o del año.
- Tener problemas para seguir una conversación o para reconocer a personas conocidas.

- Tener dificultades para realizar tareas que implican varios pasos, como vestirse.
- Repetir preguntas.
- Tener comportamientos impulsivos, como desnudarse en momentos o lugares inadecuados, o utilizar lenguaje vulgar.

Pida ayuda

Si usted o un ser querido tiene problemas de memoria o está preocupado por cambios en la memoria y el comportamiento, el primer paso es hablar con un médico.

La enfermedad de Alzheimer no tiene cura, pero hay medicamentos que pueden demorar su progreso. Actuar con rapidez obra a su favor.

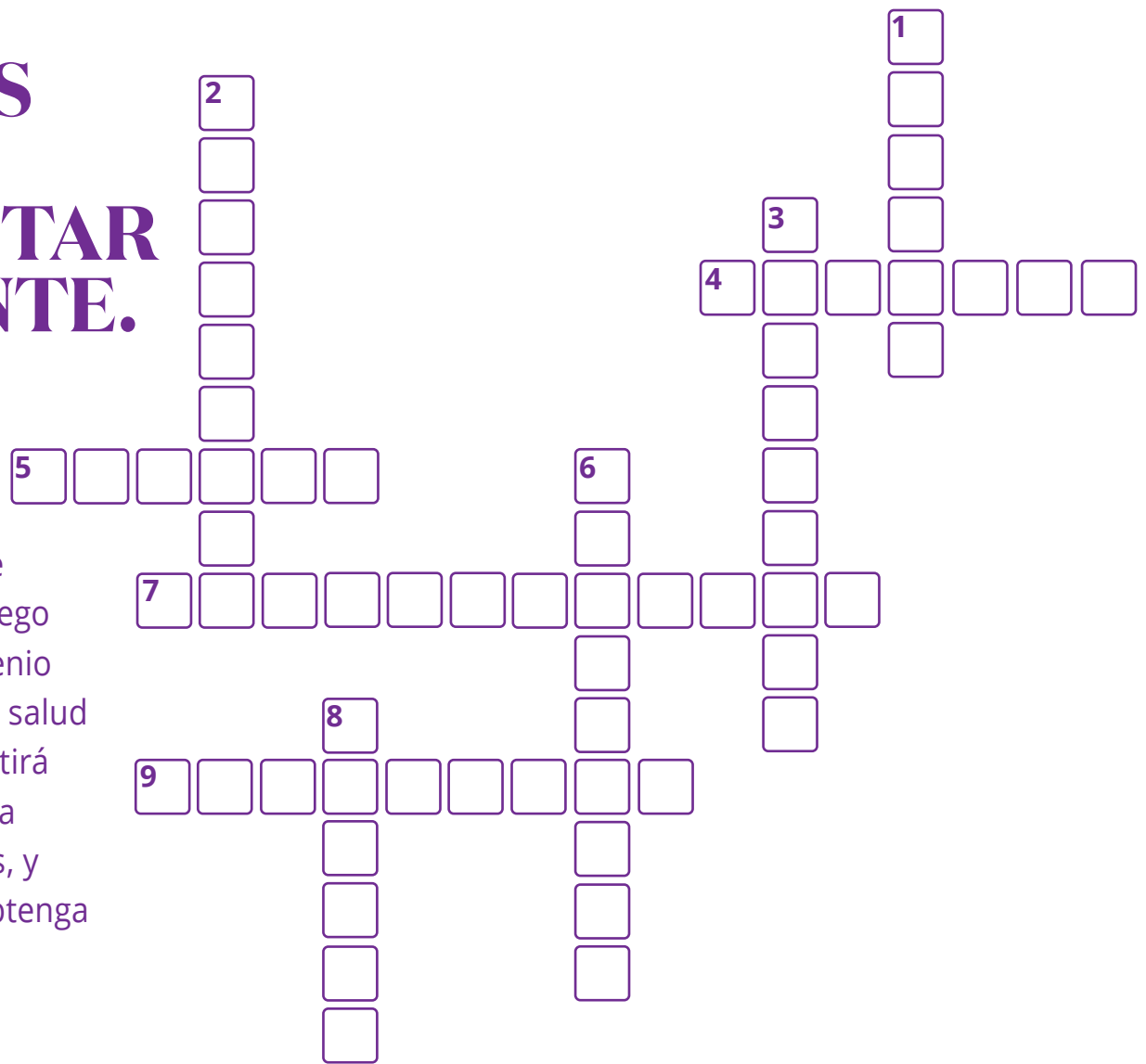
Fuentes: Alzheimer's Association; National Institute on Aging

JUEGOS PARA EJERCITAR LA MENTE.



Pruebe este juego de ingenio para la salud cerebral.

¡Se divertirá poniendo a prueba sus conocimientos, y quizás también obtenga algunos consejos!



Horizontal

4. La pérdida de _____ no siempre indica demencia. También puede tener otras causas.
5. _____ lo suficiente todas las noches puede ayudar a mantener sano el cerebro.
7. Diferentes tipos de demencia requieren diferentes _____, por eso es importante tener un diagnóstico preciso.

9. Mueva el cuerpo para proteger el cerebro. Se ha demostrado que el _____ regular aumenta la función cerebral y mejora la salud mental.

Vertical

1. Tener vida social puede ayudar a mantener el cerebro despierto. Hágase tiempo para sus _____ y su familia, ¡es bueno para usted!

2. Aunque es la más común, la enfermedad de _____ no es la única clase de demencia.
3. Un _____ es un tipo de doctor que se especializa en el tratamiento del cerebro y la médula espinal.

6. El ejercicio no es solo para el cuerpo. Para ayudar a mantener activo el cerebro, lea, juegue a juegos, haga juegos de _____ (¡como crucigramas!) y pruebe nuevos pasatiempos.
8. Siga una dieta con suficientes _____ y verduras, cereales integrales, pescado y frutos secos.

Respuestas:

Horizontal: 4. Memoria 5. Dormir 7. Tratamientos 9. Ejercicio
Vertical: 1. Amigos 2. Alzheimer 3. Neurologo 6. Acertijos 8. Frutas

Aviso de no discriminación

Aetna, Inc. cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Aetna, Inc. no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Aetna, Inc.:

- Proporciona auxiliares y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para comunicarse efectivamente con nosotros, tales como:
 - Intérpretes de lenguaje de señas calificados
 - Información escrita en diferentes formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Proporciona servicios de idiomas gratuitos a personas cuya lengua materna no es el inglés, tales como:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, póngase en contacto con el coordinador de Derechos Civiles de Medicaid de Aetna.

Si usted cree que Aetna, Inc. no le ha proporcionado estos servicios o si se sintió discriminado de otra forma por cuestiones de su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede interponer una queja ante: Coordinador de Derechos Civiles de Medicaid de Aetna, 4500 East Cotton Center Boulevard, Phoenix, AZ 85040, 1-888-234-7358, TTY 711, 860-900-7667 (fax), MedicaidCRCoordinator@aetna.com. Puede interponer una queja en persona o por correo, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para interponer una queja, el coordinador de Derechos Civiles de Medicaid de Aetna está disponible para ayudarlo.

También puede presentar un reclamo ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos por vía electrónica a través del portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>; o bien, puede hacerlo por correo o por teléfono:

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue, SW

Room 509F, HHH Building

Washington, D.C. 20201

1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Los formularios de reclamos están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Multi-Language Interpreter Services

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Spanish: ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Chinese: 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-800-385-4104** (TTY: **711**)。

German: ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Arabic: ملحوظة إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-800-385-4104** (رقم هاتف الصم والبكم: **711**).

Pennsylvania Dutch: Geb Acht: Wann du Deitsch Pennsilfaanisch Deitsch schwetzscht, kannscht du mitaus Koschte ebber gricke, ass dihr helft mit die englisch Schprooch. Ruf selli Nummer uff: Call **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Russian: ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-800-385-4104** (телетайп: **711**).

French: ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-800-385-4104** (ATS: **711**).

Vietnamese: CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Cushite (Oromo): XIYYEEFFANNAA: Afaan dubbattu Oroomiffa, tajaajila gargaarsa afaanii, kanfaltiidhaan ala, ni argama. Bilbilaa **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Korean: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-385-4104** (TTY: **711**) 번으로 전화해 주십시오.

Italian: ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Japanese: 注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。**1-800-385-4104** (TTY: **711**) まで、お電話にてご連絡ください。

Dutch: AANDACHT: Als u nederlands spreekt, kunt u gratis gebruikmaken van de taalkundige diensten. Bel **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Ukrainian: УВАГА! Якщо ви розмовляєте українською мовою, ви можете звернутися до безкоштовної служби мовної підтримки. Телефонуйте за номером **1-800-385-4104** (телетайп: **711**).

Romanian: ATENȚIE: Dacă vorbiți limba română, vă stau la dispoziție servicii de asistență lingvistică, gratuit. Sunați la **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Somali: FEEJIGNAAN: Haddii af-Soomaali aad ku hadasho, adeegyada gargaarka luqadda, oo bilaash ah, ayaad heli kartaa. Wac **1-800-385-4104** (Kuwa Maqalka ku Adag **711**).

Nepali: ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्त भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ। फोन गर्नुहोस् **1-800-385-4104** (टिस्टवाइ: **711**) ।

Lo que debe y no debe hacer

para protegerse de la enfermedad coronavirus (COVID-19).



Lo que se debe hacer:



Lavarse las manos con agua y jabón o usar un desinfectante para manos que contenga al menos un 60% de alcohol.



Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo descartable cuando tosa o estornude, o usar la parte interior de su codo. Tirar los pañuelos a la basura.



Limpiar y desinfectar diariamente las superficies que se tocan con frecuencia, como mesas, perillas de puerta, encimeras, escritorios, teléfonos y teclados.



Llamar a su proveedor de atención médica si tiene síntomas. Hágale saber que tal vez tenga el virus.



Use una mascarilla de tela en público.



Lo que no se debe hacer:



Tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sucias.



Pasar tiempo con personas que estén enfermas.



Salir a la calle si está enfermo a menos que salga para recibir atención médica.



Compartir los artículos del hogar, como platos, vasos, utensilios para comer, toallas o ropa de cama, con otras personas si usted está enfermo.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



**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.