

# el bienestar y usted

## LOS BENEFICIOS EN PRIMER PLANO



## No se arriesgue a perder la cobertura de Medicaid

Al comienzo de la emergencia federal de salud pública de la COVID-19, Michigan detuvo el proceso de renovación de cobertura de Medicaid. Pero las renovaciones están empezando de nuevo.

Si tiene Medicaid, MICHild o el plan Healthy Michigan, quizás deba hacer el proceso de renovación. El objetivo es averiguar si sigue cumpliendo con los requisitos para tener cobertura gratuita o de bajo costo de Medicaid.

Para mantener la cobertura de Medicaid, quizás deba completar una forma de renovación cada año. De ser así, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan le enviará una. Para evitar interrupciones en la cobertura de Medicaid, complete y devuelva la forma de inmediato.

En **Michigan.gov/MIBridges** puede registrarse para consultar actualizaciones electrónicas sobre las cartas.

### Solo debe hacer lo siguiente:



**Actualizar su información de contacto.**

Asegúrese de que su información de contacto esté actualizada con Michigan. La mejor forma de actualizarla es en línea en **Michigan.gov/MIBridges**. También puede llamar al **1-800-642-3195 (TTY: 1-866-501-5656)**.



**Revisar su buzón de correo.**

Quizás reciba una carta sobre la renovación de la cobertura.



**Completar la forma de renovación.**

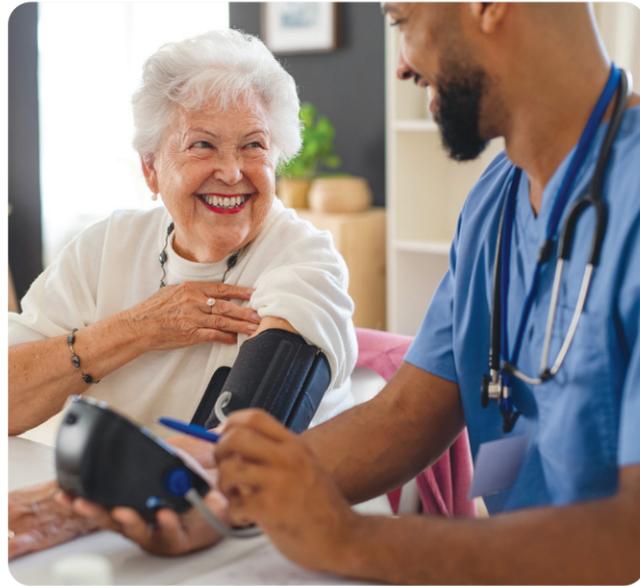
Si recibe una forma, reenvíela de inmediato. Esto lo ayudará a evitar cualquier interrupción en su cobertura.

El plan Aetna Better Health Premier es un plan de salud que tiene contrato con Medicare y Medicaid de Michigan para brindar los beneficios de ambos programas a las personas inscritas.

**Puede obtener este documento sin cargo en otros formatos, como letra grande, braille o audio. Llame al 1-855-676-5772 (TTY: 711), las 24 horas, todos los días. La llamada es gratuita.**

## Aspectos básicos de la enfermedad cardíaca

La enfermedad cardíaca no es una sola afección. Hay muchos tipos, entre ellos, enfermedad de la arteria coronaria, enfermedad cardíaca congestiva, arritmia, ataque cardíaco y derrame cerebral. Pero estas afecciones tienen muchos síntomas en común. Los exámenes son a menudo los mismos. Si está preocupado por su salud cardíaca, hable con su proveedor de cuidado primario (PCP) sobre la posibilidad de realizarse una de estas pruebas.



### Tomografía computarizada

Este examen busca calcio en las arterias, que es un signo de acumulación de placa. Si la prueba muestra que hay acumulación de placa, su médico puede recomendarle medicamentos para disminuir sus niveles de colesterol.

### Prueba de esfuerzo

Esta prueba generalmente consiste en monitorear su corazón para ver cómo está funcionando mientras usted camina sobre una cinta de correr. Si tiene dolor en el pecho, una prueba de esfuerzo puede ayudar a su PCP a decidir si es un problema coronario.

### Electrocardiograma

Esta prueba simple y sin dolor consiste en poner electrodos en su pecho para registrar la actividad eléctrica de su corazón.

### Angiograma

Si las otras pruebas arrojan resultados anormales, o si tiene síntomas, es posible que le indiquen un angiograma. Este escaneo muestra el flujo sanguíneo a través de sus venas y arterias para ver si hay obstrucciones.

Si cree que puede estar sufriendo un ataque cardíaco o un derrame cerebral, llame al 911 de inmediato. Obtener ayuda rápidamente puede salvarle la vida y llevar a una mejor recuperación.

### Los síntomas de un ataque cardíaco pueden ser, entre otros:

- Dolor u opresión en el pecho.
- Dolor en la mandíbula o el cuello.
- Falta de aire.
- Sudoración, náuseas o mareos.

## Conozca los signos de preeclampsia

Durante la gestación, puede sufrir esta afección que hace que suba la presión sanguínea. Puede ser peligrosa tanto para la madre como para el bebé. Durante sus chequeos prenatales, su proveedor de cuidado la examinará para detectar preeclampsia. Llame a su proveedor de inmediato si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Dolores de cabeza fuertes.
- Visión borrosa, manchas frente a los ojos o sensibilidad a la luz.
- Náuseas y vómitos.
- Manos y pies hinchados.
- Aumento de peso repentino de más de una libra por día.
- Dolor en la parte superior derecha del abdomen.
- Falta de aire.

## Signos de depresión según la edad

Todos podemos tener depresión. También es un trastorno que responde muy bien al tratamiento. Como algunos síntomas varían según la edad, es importante saber a qué prestar atención.

### Niños

- Discuten más, o se muestran malhumorados o molestos.
- A menudo están cansados o inquietos.
- Tienen problemas de concentración en la escuela.
- Se sienten fuera de lugar, culpables o inútiles.
- Pueden autolesionarse o tener comportamientos autodestructivos.
- Tienen arrebatos de ira o berrinches.

### Adolescentes

- Les va mal en la escuela.
- Están inquietos o preocupados.
- Reaccionan de forma exagerada a las críticas.
- Les falta energía, motivación o entusiasmo.
- Consumen sustancias como alcohol o drogas.
- Tienen baja autoestima.
- No cuidan su apariencia.

### Adultos

- A menudo se muestran molestos, frustrados, irritables o enojados.
- Pierden el interés en socializar o cultivar pasatiempos.
- Se muestran inquietos, preocupados o perezosos.
- Se sienten inútiles o muy culpables.
- Tienen dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones.

- Los adultos mayores también pueden sentirse ansiosos, confundidos o indefensos, o llorar con facilidad.

### Madres recientes (conocida como “depresión posparto”)

- Se sienten agobiadas o “vacías”.
- Muestran indiferencia hacia el bebé.
- Tienen ataques de pánico.
- Están cansadas.
- Muestran una pérdida progresiva del interés en las actividades.
- Dudan de sí mismas y sienten culpa o enojo.
- Experimentan cambios en los patrones de sueño o alimentación.

Si ve algunos de estos signos en un ser querido o en usted mismo, busque ayuda de su PCP.



## 4 consejos para mantener los pulmones sanos



Ya sea que tenga una enfermedad pulmonar crónica (como asma) o una infección respiratoria (como un resfrío), siga nuestros consejos para respirar mejor.

- 1 Tome los medicamentos según lo indique su médico. Además, asegúrese de usar el inhalador de forma correcta.
- 2 Vacúnese contra la influenza, idealmente antes de que termine octubre.
- 3 Consulte a un alergista de ser necesario. Las alergias pueden desencadenar un ataque de asma.
- 4 Si fuma, deje de hacerlo. Es la mejor forma de evitar un mayor daño pulmonar.

**¿Necesita un traslado a su cita?** Puede programar traslados gratuitos con MTM al **1-844-549-8347 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 6 a. m. a 10 p. m., y sábados, de 8 a. m. a 4 p. m. Para programar un traslado, debe llamar al menos 3 días antes de su cita.

**Aetna Better Health of Michigan cubre visitas ambulatorias para servicios de salud emocional y psicológica.** Puede llamar a Servicios de Salud Emocional y Psicológica al **1-866-827-8704**. No hace falta que llame al médico de cuidado primario para obtener servicios de salud emocional y psicológica. Si quiere más información, llame a Servicios al Cliente, al **1-855-676-5772 (TTY: 711)**.

## El secreto para mantenerse saludable todo el año

**Se lo contamos:** son las vacunas. Estas pueden ayudar a que se mantenga saludable este invierno, y durante muchas estaciones más. Aquí le contamos sobre seis vacunas que debe tener en cuenta. Visite [Vaccines.gov](https://www.vaccines.gov) para ver una lista completa.

### Influenza (gripe)

**Cuándo debe aplicarse la vacuna:** Todos debemos vacunarnos una vez al año para protegernos contra el virus de la influenza estacional. Como la vacuna tarda unas semanas en hacer efecto, lo ideal es vacunarse en cuanto esté disponible, por lo general, en septiembre u octubre.

### COVID-19

**Cuándo debe aplicarse la vacuna:** Todas las personas mayores de 6 años deben recibir al menos una dosis de la vacuna contra la COVID-19. Los adultos mayores de 65 años pueden recibir otra dosis, cuatro meses o más después de la primera dosis.

### Enfermedad neumocócica

**Cuándo debe aplicarse la vacuna:** Todos los adultos a partir de los 65 años y algunas personas más jóvenes (con determinadas enfermedades) deben vacunarse contra la neumonía.

### Varicela y herpes zóster

**Cuándo debe aplicarse la vacuna:** Si nunca tuvo varicela ni recibió la vacuna, deberá vacunarse. Los adultos mayores de 50 años pueden vacunarse contra el herpes zóster, causado por el mismo virus.

### Difteria, tétanos y tos ferina (Tdap)

**Cuándo debe aplicarse la vacuna:** Si nunca recibió esta vacuna, debe vacunarse lo antes posible. Los adultos deben recibir un refuerzo cada 10 años.

### Meningitis

**Cuándo debe aplicarse la vacuna:** Los preadolescentes, adolescentes y adultos en edad universitaria son las personas más susceptibles, pero es posible que los mayores de 50 también la necesiten. Consulte a su proveedor qué es lo mejor en su caso.



## Antibióticos: ¿Demasiado de algo bueno?

Los antibióticos pueden combatir ciertas enfermedades de manera eficaz. Sin embargo, usarlos muy a menudo puede ser perjudicial.

Es importante saber que los antibióticos no tratan los virus. Algunas enfermedades frecuentes, como el resfrío, la influenza, la faringitis (garganta inflamada y dolorida) y la bronquitis casi siempre son causados por un virus. Es decir que los antibióticos no serán de ayuda. Solo necesita antibióticos para tratar una infección bacteriana.

Su proveedor de cuidado primario puede ayudar a determinar cuál es el tratamiento adecuado para usted. Si le recetan un antibiótico, asegúrese de seguir todas las indicaciones del médico.

## Cambios en su programa dental

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan (MDHHS) les informó a los miembros sobre cambios importantes en los beneficios dentales. Aquí encontrará lo que necesita saber.

### Si es parte de un plan de salud de Medicaid:

- Obtendrá cuidado dental a través del proveedor dental del plan de salud. El plan de salud le enviará una carta para darle más información.
- Tendrá que ver a un dentista que acepte el plan dental de su plan de salud. Pregúntele a su dentista si trabaja con su plan de salud.
- Si ya tiene una carta de notificación de autorización del MDHHS que aún no ha expirado, para cuidado dental que aún no se ha brindado, pídale al dentista que hable con el plan de salud para hacer arreglos especiales.
- Si necesita ayuda para encontrar un dentista, llame al plan de salud.
- Si necesita un traslado a la cita de cuidado dental, llame al plan de salud.

### Si no es parte de un plan de salud de Medicaid:

- No cambiará la forma en que recibe cuidado dental.
- Tendrá que ver a un dentista que acepte Medicaid. Pregúntele al dentista si acepta Medicaid.
- Si necesita ayuda para encontrar un dentista para usted o su hijo, visite [www.insurekidsnow.gov](https://www.insurekidsnow.gov). También puede llamar al Departamento de Salud local.

- Si necesita un traslado a la cita de cuidado dental y no vive en los condados de Wayne, Oakland ni Macomb, llame a la oficina local del MDHHS.
- Si necesita un traslado a la cita de cuidado dental y vive en los condados de Wayne, Oakland o Macomb, llame a ModivCare al 1-866-569-1902. La llamada es gratuita.

### Si es parte del Programa de Cuidado Integral para Personas Mayores (PACE):

- No cambiará la forma en que recibe cuidado dental.
- Comuníquese al PACE si necesita ver a un dentista.
- El PACE organizará su cuidado dental.
- Se organizará el traslado si necesita cuidado dental por fuera del PACE.
- Consulte su acuerdo de inscripción para obtener más información.

### Si es parte del plan de salud MI Health Link:

- No cambiará la forma en que recibe cuidado dental. Seguirá recibiendo el cuidado dental a través del proveedor dental del plan de salud MI Health Link y tendrá acceso a los nuevos servicios ya mencionados. El plan de salud le enviará una carta para darle más información.



## Su programa dental cubre los siguientes servicios:

- Limpiezas dentales.
- Radiografías.
- Obturaciones de caries.
- Extracciones (remoción de dientes).
- Dentaduras postizas.
- Limpiezas dentales (**NUEVO**).
- Selladores (**NUEVO**).
- Conductos radiculares (**NUEVO**).
- Coronas (**NUEVO**).
- Cuidado para mantener sanas las encías (**NUEVO**).

- Tendrá que ver a un dentista que acepte su plan de salud MI Health Link. Pregúntele a su dentista si trabaja con su plan de salud.
- Si necesita ayuda para encontrar un dentista, llame al plan de salud MI Health Link.
- Si necesita un traslado a la cita de cuidado dental, llame al plan de salud MI Health Link.

**Cúidese los ojos.** VSP es el proveedor de cuidado de la vista para los beneficiarios de Aetna Better Health of Michigan. Si necesita anteojos o un examen de la vista, llame al **1-800-877-7195 (TTY: 711)**. También puede llamar a un proveedor de nuestra lista de proveedores de servicios para la vista.



### ¿Tiene preguntas sobre sus beneficios dentales?

Llame a la línea de ayuda a beneficiarios al **1-800-642-3195 (TTY: 1-866-501-5656)**. Puede llamar de lunes a viernes, de 8 a. m. a 7 p. m. La llamada es gratuita.

## Refrigerios saludables y económicos que querrá probar

Darle a su familia los refrigerios adecuados puede cumplir una doble función: llenarlos de buena energía y salud ahora y mejorar la inmunidad para ayudar a combatir las enfermedades a medida que nos aproximamos a la época de la influenza y los resfríos. Sin embargo, las opciones habituales como las golosinas, las galletas y las papas fritas envasadas pueden ser caras y dañar su salud a largo plazo. En lugar de eso, pruebe estos refrigerios económicos y sencillos. Son buenos para la salud y amigables con su billetera.



### Yogur griego

Es espeso y cremoso, y está repleto de calcio y proteína. Agréguele unos trozos de banana para aportar potasio. También puede agregar bayas (frescas o congeladas) para aportar vitamina C y antioxidantes.



### Rodajas de manzana con mantequilla de maní

Juntos aportan grasas saludables, proteína y vitaminas y minerales importantes, como la vitamina E y el potasio.



### Un vaso de leche

Un vaso frío (o una taza tibia) es una manera fácil de satisfacer el hambre. Además, está tomando minerales que refuerzan el sistema inmunitario (como calcio) y vitaminas A y D.



### Vegetales frescos y hummus

Hecho de puré de garbanzos, el hummus es una fuente excelente de proteínas a base de plantas. Pruébelos con vegetales crudos, como bastones de zanahoria, rodajas de pimientos o pepinos.

**¿Necesita más ideas?** Otras excelentes opciones son los frutos secos como almendras y nueces, palomitas de maíz infladas con una pizca de sal, uvas congeladas, avena y fruta.



## Formas sencillas de ponerse en movimiento, juntos

Una manera divertida de mejorar las defensas de su cuerpo contra las enfermedades que se puede hacer a diario: La actividad física. Además, la actividad física puede ser divertida para pasar el tiempo con amigos, familiares y colegas.

Intente estas actividades para que el corazón trabaje mientras se pone al día con sus seres queridos (o hace nuevos amigos):

- ✓ Pasee al perro y convierta esta acción en una actividad familiar.
- ✓ Programe salidas a caminar con sus colegas.
- ✓ Participe en deportes recreativos como *pickleball* o *kickball*.
- ✓ Ponga música para un pequeño baile.
- ✓ Cambie la cena y una película por algo activo como caminar en el bosque o jugar bolos.

Hacer este tipo de actividades varios días a la semana puede ayudar a alcanzar los objetivos de actividad física.

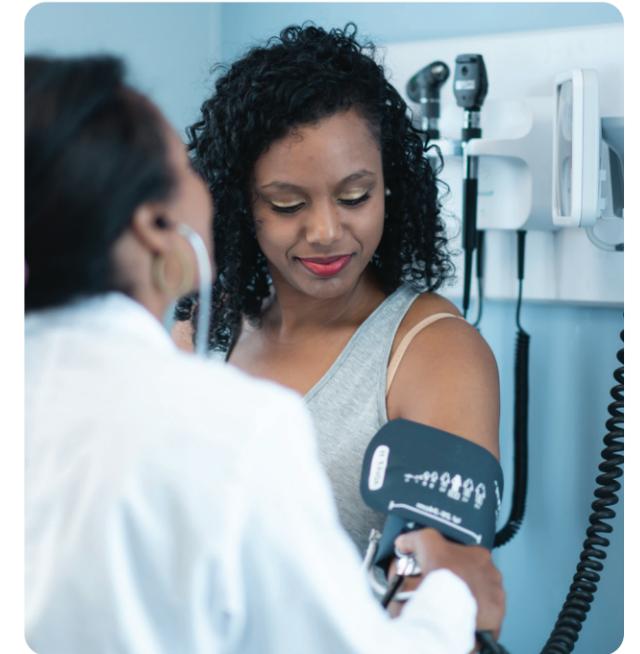
## No se olvide de acudir a esta cita

¿Ya consultó a su proveedor de cuidado primario (PCP) este año? Si no lo hizo, este es un excelente momento para programar su chequeo anual.

Durante el chequeo anual, asegúrese de lo siguiente:

- Contrólese los valores clave. Estos incluyen los niveles de presión sanguínea, de colesterol y de azúcar en sangre.
- Averigüe si debe realizarse algún examen preventivo, como el de detección de cáncer de seno o de colon.
- Pregunte si necesita alguna vacuna, como la serie de vacunas contra la COVID-19 o sus refuerzos.

¿Necesita ayuda para programar la visita? Llame a Servicios al Cliente, al **1-855-676-5772 (TTY: 711)**. Puede ayudarlo a programar la cita y responder sus preguntas. Si necesita un traslado a una cita, llame al **1-844-549-8347 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 6 a. m. a 10 p. m., y sábados, de 8 a. m. a 4 p. m.



## Más allá del examen físico anual

Pregúntele al médico si debe hacerse alguno de estos 4 exámenes que salvan vidas.



### ✓ Índice de masa corporal

Se calcula en función de la altura y del peso de la persona. Puede mostrar si usted tiene un riesgo alto de padecer algunas enfermedades como diabetes de tipo 2 o enfermedad cardíaca.

### ✓ Exámenes para detectar plomo

Con el tiempo, el envenenamiento por plomo puede causar daño al cerebro y a los riñones. De ser necesario, durante las consultas médicas preventivas de su hijo, el médico revisará el riesgo de envenenamiento por plomo y le hará un examen.

### ✓ Infecciones de transmisión sexual

Todas las personas jóvenes y los adultos mayores sexualmente activos que tengan varias parejas sexuales deberían realizarse exámenes para detectar infecciones de transmisión sexual. Por ejemplo: clamidia, gonorrea, herpes, VIH, HPV y sífilis.

### ✓ Hepatitis C

Es un virus que causa infección en el hígado. Todos los adultos mayores de 18 años y las mujeres embarazadas deberían hacerse exámenes para detectar si tienen hepatitis C.

## Programa de Medicamentos de Especialidad

Los medicamentos de especialidad de Aetna Better Health se pueden obtener en CVS Health Specialty Pharmacy. Otros servicios que se brindan:

- Comunicación con un farmacéutico las 24 horas del día, todos los días.
- Información y asesoramiento específicos de una enfermedad.
- Coordinación del cuidado para usted y el médico.
- Envío de medicamentos de especialidad a su domicilio o al consultorio del médico.

Llame a CVS Specialty Pharmacy al **1-800-237-2767 (TTY: 1-800-863-5488)** de lunes a viernes, de 7:30 a. m. a 9:00 p. m. (hora estándar del centro).

**¿Tiene alguna pregunta de salud?** Llame a la línea de enfermería GRATUITA las 24 horas del día, al **1-866-711-6664**. Un enfermero registrado lo ayudará a decidir el próximo paso: ver al médico, ir a la sala de emergencias o ayudarlo a tratar el problema en casa.



Aetna Better Health® of Michigan  
P.O. Box 30017  
Pittsburgh, PA 15222-0330

<Recipient's Name>  
<Mailing Address>

2536191-17-01-FA-SP (10/23)

Información sobre salud y bienestar o prevención

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

# Tacos de pavo

Las sobras de la cena del Día de Acción de Gracias son el doble de deliciosas si las mezcla con salsa caliente de arándanos rojos.

- 2 cucharadas de aceite de oliva
  - 1/2 cebolla roja, cortada en cubos
  - 1 taza de maíz
  - 1 taza de arándanos rojos
  - 1 diente de ajo picado
  - 1/4 tazas de jugo de naranja
  - 1 cucharadita de miel
  - 1 taza de pavo cocido, en tiras
  - 4 tortillas a base de maíz
1. Caliente el aceite en una sartén mediana a fuego medio. Agregue la cebolla y saltee durante unos 3 minutos.
  2. Agregue el maíz, los arándanos, el ajo y el jugo de naranja y cocine de 3 a 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que se reduzca el jugo (casi evaporado).
  3. Agregue el pavo a la salsa y caliéntelo bien.
  4. Distribuya la mezcla de la salsa con el pavo en partes iguales en 4 tortillas.
  5. Decore con, por ejemplo, cilantro, cebolletas o semillas de granada, si quiere.

