



Mire al futuro



MyCareOhio
Connecting Medicare + Medicaid

[AetnaBetterHealth.com/Ohio](https://www.aetna.com/betterhealth/ohio)

Aetna Better Health® of Ohio, a MyCare Ohio (Medicare-Medicaid Plan)

¿Llegó la hora de revisar sus medicamentos?

Los medicamentos pueden ayudarnos a sentirnos mejor y mantenernos bien. Pero cuando se necesita tomar más de uno, podría haber un problema.

Algunos medicamentos pueden interferir entre sí. O puede haber efectos secundarios que usted no esperaba. Y no son solo los medicamentos que su médico le receta los que generan problemas. Los medicamentos de venta libre también pueden tener efectos potentes.

Es por eso que usted y su médico deben hablar sobre todo lo que

toma en cada chequeo.

Puede llevar todos sus medicamentos a su próxima visita al médico. O simplemente haga una lista del nombre y la dosis de cada uno que toma.

De cualquier manera, asegúrese de incluir cualquier:

- Medicamento recetado
- Producto de venta sin receta
- Suplementos de vitaminas, hierbas o minerales

Usted y su médico revisarán sus medicamentos juntos. Su médico puede buscar medicamentos que:

- Posiblemente ya no necesite
- No se mezclen bien con otros medicamentos que esté usando
- Le estén causando efectos secundarios
- Puedan tener una versión que cueste menos

Para aprovechar al máximo sus medicamentos, también tiene que saber cómo tomarlos. Una revisión de medicamentos es un buen momento para hacer cualquier pregunta que pueda tener.

Fuentes: Health in Aging Foundation; National Institute on Aging

Otoño 2021

H7172_21FALLNWSLTR SPA APPROVED
OH-21-07-02

Detección de cáncer de mama.

Una mamografía es una radiografía de dosis baja que permite a los especialistas buscar cambios en el tejido mamario. Las muertes por cáncer de mama han disminuido un 39% en los Estados Unidos entre 1989 y 2017.¹

Si se hacen mamografías periódicas, los médicos pueden detectar y tratar tempranamente estos cambios en la mama antes de que sean más graves. Es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud, y generalmente demora menos de 30 minutos.

Según las pautas clínicas,² las mujeres de 50 a 74 años deben realizarse una mamografía al menos una vez cada dos años. Sin embargo, si ha recibido recientemente una vacuna contra el COVID-19, espere al menos 6 semanas después antes de hacerse la mamografía.

Planifique con anticipación: comuníquese con su médico hoy mismo para programar su cita para la mamografía. Es bueno programar su cita aunque no tenga que hacérsela hasta dentro de un tiempo.

¹Susan G Komen. Disponible en: ww5.komen.org/BreastCancer/FactsandStatistics.html.

²Prueba de detección de cáncer de mama: Declaración de recomendaciones del Grupo Especial de Servicios Preventivos de los EE. UU., febrero de 2016. Disponible en: NCBI.NLM.NIH.gov/pubmed/26757170. Consultado el 5 de junio de 2018.



Detección del cáncer colorrectal.

Aunque se sienta bien y no tenga problemas, piense en hacerse una prueba de detección de cáncer colorrectal. Las pruebas de detección periódicas pueden ayudar a prevenir el cáncer o a detectarlo temprano, antes de que sea más grave. Podría salvarle la vida.

Las pruebas preventivas de detección de cáncer colorrectal están cubiertas sin costo adicional para usted. Existen varios tipos diferentes de pruebas de detección que puede realizarse. Puede hacerse una prueba de detección domiciliaria sin salir de su casa, que debe hacerse todos los años. Si prefiere una colonoscopia, solo deberá hacerla cada 10 años. Hable con su médico sobre qué prueba de detección es la adecuada para usted. Visite CDC.gov/cancer/colorectal para obtener más información sobre las pruebas de detección.

Planee con anticipación

Hable con su médico sobre un plan para su próxima prueba de detección. Y, en su próxima visita al consultorio o de telesalud, pregunte para cuándo debe programarla.

Si ya recibió un kit de prueba de detección domiciliaria y no ha devuelto una muestra, hágalo hoy mismo. Solo toma unos minutos. Y puede utilizar el sobre con franqueo pagado para enviar la muestra al laboratorio. Usted y su médico recibirán los resultados. Si tiene preguntas sobre el kit, simplemente llame al número gratuito que viene en él.

Si no ha recibido un kit de prueba de detección, hable con su médico sobre qué prueba de detección es la adecuada para usted. Pida ayuda para hacerse la prueba de detección antes de fin de año.

Septiembre es el Mes del Envejecimiento Saludable.

El Mes del Envejecimiento Saludable se centra en los aspectos positivos del envejecimiento. Proporciona inspiración e ideas prácticas para adultos de más de 50 años para mejorar su bienestar físico, mental, social y financiero.

Estos son algunos consejos que los adultos mayores pueden implementar durante el mes de septiembre:

1. **Conviértase en becario.** ¡Nunca se es demasiado mayor para empezar de nuevo!
2. **Vuelva al colegio.** ¡Nunca es demasiado tarde! Tome clases para reorientar su carrera o mejorar sus habilidades.
3. **Haga tareas de voluntariado.** El voluntariado da la oportunidad de viajar y retribuir.
4. **Empiece a caminar.** Es bueno para su salud y para ver a sus

vecinos. ¿Tiene un perro? Se sorprenderá cómo el perro puede ser la excusa para iniciar una conversación.

5. **Viaje.** Explore lugares nuevos y hermosos.
6. **Sea positivo en sus conversaciones y acciones todos los días.** Cuando se encuentre quejándose, deténgase ahí mismo y cambie la conversación a algo positivo.
7. **Practique sus habilidades artísticas.** Tome clases de arte y aprenda a pintar un hermoso paisaje marino o retratos de naturaleza muerta.
8. **Hágase un examen físico.** Que este mes sea el momento de programar sus exámenes físicos anuales y otras pruebas de detección.

9. **Coma alimentos frescos.**

Incorpore más frutas y verduras a su vida. Septiembre sigue siendo temporada de cosecha, así que visite su mercado de agricultores local.

Aetna alienta a nuestros miembros a mantenerse activos, estar en forma, mantenerse saludables y mantenerse conectados utilizando cualquiera de estos consejos para mejorar su salud.

Aveanna Healthcare. (28 de septiembre de 2012). Septiembre es el mes del envejecimiento saludable. Consultado en <https://www.aveannaconcierge.com/2012/09/28/september-healthy-aging-month>.

Envejecimiento saludable. (2020). September is healthy aging month-ten tips to celebrate. Consultado en <https://healthyaging.net/healthy-lifestyle/september-is-healthy-aging-month-10-tips-to-celebrate>.

Encuentre una forma importante de salvar su vista.

Cuando se tiene diabetes, aumenta el riesgo de tener enfermedades que pueden dañar la vista. ¿Las buenas noticias? Hay muchas cosas que se pueden hacer para proteger los ojos.

Para revelar una forma clave de proteger la vista, reacomode los mosaicos a la derecha para deletrear un mensaje oculto. El primero ya está en su lugar.



Consejo: Sus ojos lo necesitan todos los años.

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| L | A | V | I | S | A | R | C | O | U | N | E | X |
| I | Ó | N. | A | L | V | A | R | T | A | H | Á | |
| A | T | A | C | P | A | R | A | S | A | M | E | N |
| N | D | I | L | G | A | S | E | O | C | U | L | |
| P | A | R | A | S | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

Fuente: American Diabetes Association. Para salvar la vista hágase un examen ocular con dilatación. Respuesta:



¿Está cuidando a su padre o madre de edad avanzada?

Cómo reducir el riesgo de agotamiento del cuidador.

Asumir el papel de cuidador de sus padres mayores puede ser muy gratificante. Se trata de un trabajo incondicional, y también suele ser un trabajo estresante.

Con el tiempo, el exceso de estrés puede agotar a cualquiera. Si el estrés se vuelve abrumador, podría comenzar a experimentar una sensación de extenuación y desesperanza que los expertos llaman agotamiento del cuidador. Habiendo llegado a ese punto, usted no puede cuidar bien de su propia salud, y mucho menos atender la salud y las necesidades de sus padres.

¿Estoy agotado?

Los síntomas del agotamiento del cuidador pueden incluir:

- Comer demasiado o muy poco, o beber o fumar más
- Sentirse cansado o muy agotado
- Tener dificultad para concentrarse
- Sentirse irritable o resentido con sus padres
- Descuidar sus propias necesidades

El estrés y el agotamiento del cuidador también pueden contribuir a provocar problemas de salud mental, como la depresión, e incluso pueden poner en peligro su salud física.

Actúe

El agotamiento suele producirse cuando los cuidadores no dedican tiempo a cuidar su propia salud física y emocional. Estos son algunos consejos de expertos que

pueden ayudarle a reducir el riesgo de agotamiento y conseguir que sea un cuidador mejor y más feliz.

Pida ayuda para la prestación de cuidados. Otros familiares o incluso amigos pueden estar dispuestos a ayudar con algunas tareas diarias, como llevar a sus padres a las citas médicas o hacer mandados.

Alimente su salud. Lleve una dieta sana y equilibrada, haga ejercicio regularmente y duerma lo suficiente. Si puede, lleve a sus padres a dar paseos cortos.

Saque tiempo para sus aficiones o para otras actividades que le gusten. Trate de dedicar al menos unos minutos al día a relajarse y recuperarse.

Descanse. Pídale a un familiar o amigo cercano que se quede con su padre o su madre, o considere utilizar un servicio de relevo (como un centro de día para adultos) con el fin de disfrutar de un descanso.

Manténgase conectado. Es importante para mantener sus amistades. Si no puede salir de la casa, invite a un amigo a tomar un café o almorzar.

Únase a un grupo de apoyo en persona o en línea. Comparta sus sentimientos con otras personas que sepan por lo que está pasando y que le puedan ofrecer ánimo y posibles soluciones a sus problemas actuales.

Programa las revisiones con su médico. Cuénteles lo que le pasa si se siente triste o abrumado.

Fuentes: American Heart Association; Family Caregiver Alliance; HelpGuide

Consejos para un sistema inmunitario saludable.

Piense en su cuerpo como si fuese un castillo, con su propio ejército —su sistema inmunitario— para defenderlo.

Cuando los gérmenes intentan invadir el cuerpo, el sistema inmunitario los reconoce como extraños y lanza una defensa. En primer lugar, la piel intenta evitar que los gérmenes entren al cuerpo. Las mucosas tratan de atrapar y combatir los gérmenes. Y su cuerpo fabrica glóbulos blancos para ahuyentar a los invasores.

Después de la escaramuza, su sistema inmunitario recuerda la sustancia extraña. Si alguna vez vuelve a atacar, su sistema inmunitario recordará cómo luchó la primera vez, incluso si no consiguió una victoria absoluta. De esa manera, la mayoría de las veces no volverá a enfermarse. Tendrá inmunidad.

Mantenga un sistema inmunitario fuerte

Es importante mantener el sistema inmune sano para que pueda seguir luchando contra los invasores. Esto puede hacerse de varias maneras.



Practique una buena higiene. Lávese las manos con frecuencia para prevenir la propagación de gérmenes. Lave los productos alimenticios antes de comerlos. Y asegúrese de lavar bien los platos y utensilios para evitar el crecimiento de bacterias.

Reduzca el estrés. El estrés puede debilitar su sistema inmunitario. Busque formas de controlar el estrés, como practicar ejercicios de respiración profunda o escuchar música.

Muévase. El ejercicio puede ayudar al cuerpo a producir células inmunitarias que combaten las enfermedades.

Haga del sueño saludable una prioridad. Dormir mal puede debilitar su sistema inmunitario. Los adultos deben intentar dormir entre siete y nueve horas por noche. Los niños necesitan entre 8 y 14 horas de sueño, dependiendo de su edad.

Coma bien. Elija alimentos que contengan los siguientes nutrientes, que ayudan al sistema inmunitario:

- **Proteína.** Se encuentra en alimentos de origen animal y vegetal como pescado, carne de res, pollo, huevos, frijoles, lentejas, frutos secos y semillas.
- **Vitamina A.** Se encuentra en alimentos como batatas, zanahorias, brócoli, espinaca y alimentos enriquecidos.
- **Vitamina C.** Los cítricos, el jugo de tomate y los alimentos enriquecidos con vitamina C son buenas fuentes.
- **Vitamina E.** Se encuentra en los cereales enriquecidos, las semillas de girasol, los aceites vegetales y la mantequilla de maní.
- **Zinc.** Las buenas fuentes incluyen carne magra, aves, pescado, productos integrales, frijoles, semillas y frutos secos.
- **Probióticos.** Estas bacterias buenas están presentes en productos lácteos cultivados, como el yogur, y en alimentos fermentados, como el kimchi.

Fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics; American Heart Association; National Institutes of Health

Mujeres: sepan cuál es su riesgo de osteoporosis.

Nunca es demasiado tarde para cuidar los huesos, especialmente cuando la osteoporosis es un riesgo, que es el caso para muchas mujeres.

La osteoporosis debilita los huesos. Pero puede comenzar ahora mismo a evitarlo o ayudar a evitar que empeore.

Alrededor de 8 millones de mujeres en los EE. UU. tienen osteoporosis. Se produce cuando el cuerpo pierde demasiado material óseo, produce muy poco hueso nuevo o ambas cosas. Cuando el hueso se vuelve menos denso, puede romperse con más facilidad que el hueso sano. Estas fracturas suelen ser una sorpresa porque la enfermedad no tiene síntomas externos. Una caída o un simple golpe puede provocar una fractura de cadera, columna vertebral, muñeca u otro hueso.

Por qué las mujeres tienen un riesgo elevado

Las mujeres mayores son más vulnerables a la osteoporosis. Sus niveles de estrógenos disminuyen después de la menopausia. El estrógeno ayuda a proteger la densidad ósea. Es por eso que se recomienda que las mujeres de 65 años o más se hagan pruebas de densidad ósea para ver si ya tienen la enfermedad o si están en riesgo de tenerla. En particular, las mujeres blancas y asiáticas tienen las mayores probabilidades de padecer la enfermedad.



Otros factores clave son:

- Antecedentes familiares de osteoporosis
- Fracturas óseas después de los 50 años
- Menopausia precoz o extirpación de los ovarios antes de la menopausia
- No recibir suficiente calcio o vitamina D a lo largo de la vida
- No hacer ejercicio
- Reposo prolongado en cama
- Fumar
- Tomar ciertos medicamentos, incluidos medicamentos para la artritis y el asma, o algunos medicamentos para el cáncer
- Tener una textura corporal pequeña

Cómo prevenir o detener la osteoporosis

Se puede hacer mucho para ayudar a proteger los huesos:

- Siga una dieta rica en calcio y vitamina D.

- Manténgase activa con actividades que supongan peso, como entrenamiento con pesas, caminar y subir escaleras.
- Deje de fumar, si fuma, y conozca los riesgos del alcohol. Ambos pueden reducir la masa ósea.
- Mantenga un peso saludable. Tener un peso bajo puede aumentar el riesgo de fractura y pérdida ósea.
- Colabore con su médico para evaluar su riesgo. Su médico puede ofrecerle opciones de tratamiento para reconstruir los huesos o retrasar la pérdida ósea. Además, puede analizar qué hacer si toma medicamentos que la ponen en riesgo de pérdida ósea.

Haga estas cosas, y sus huesos se lo agradecerán.

Fuentes: National Institutes of Health; National Osteoporosis Foundation

Haga un plan para dejar de fumar.

Si alguna vez ha intentado dejar de fumar, sabe lo difícil que puede ser. Pero es un objetivo por el que vale la pena luchar. Y puede hacerlo un poco más fácil si la próxima vez que lo intenta tiene un plan.

Comience con estos cinco pasos:

1. **Elija una fecha para dejar de fumar.** Una buena fecha le deja tiempo para prepararse, pero no está muy lejos. Elija una fecha en un plazo de una o dos semanas.
2. **Anote todos sus motivos para dejar de fumar.** Tal vez sea mejorar su salud. O desea ser un buen ejemplo para sus hijos. O tal vez esté cansado de oler a humo o de gastar dinero en cigarrillos. Repase sus motivos cada vez que tenga ganas de fumar.
3. **Conozca sus desencadenantes.** Los desencadenantes son cosas que le provocan el antojo de fumar. Pueden ser objetos, como una taza de café. O pueden ser personas, como amigos que fuman. También pueden ser situaciones, como el viaje de ida y vuelta al trabajo. Empiece pensando en maneras de cambiar su rutina para evitar esos desencadenantes.

4. Planifique cómo se enfrentará a los antojos.

Los antojos son potentes, pero duran poco tiempo. Planifique formas de resistirse, como salir a caminar, chupar un caramelo de menta o masticar un chicle de nicotina.

5. **Recabe apoyo.** Pida ayuda a su médico para dejar de fumar. Podría recetarle medicamentos, recomendarle grupos de apoyo u otros recursos. También dígales a sus amigos y familiares cuáles son sus planes y la fecha para dejar de fumar. Pídeles que no fumen a su alrededor ni le ofrezcan un cigarrillo.

Fuente: *Smokefree.gov*



**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 que tiene contratos con Medicare y Medicaid de Ohio para proporcionar los beneficios de ambos programas a los afiliados. Es posible que se apliquen limitaciones y restricciones. 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 boletín contiene información general sobre la salud que no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que recibe de su proveedor. Siempre consulte a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales. Es posible que se hayan empleado modelos en fotos e ilustraciones.

Determinaciones 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 y 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**. 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** 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.

2021 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.



Cumplimos con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discriminamos por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad ni sexo y no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Si habla otro idioma que no sea inglés, tiene a disposición servicios gratuitos de asistencia de idiomas. Visite nuestro sitio web o llame al número de teléfono que figura en este material.

Además, su plan de salud proporciona servicios y ayudas auxiliares, sin costo, cuando sea necesario para asegurar que las personas con discapacidades tengan igualdad de oportunidades para comunicarse con nosotros de manera efectiva. Su plan de salud también proporciona servicios de asistencia lingüística, sin costo, para las personas que tengan dominio limitado del inglés. Si necesita estos servicios, llame al Servicio al Cliente al número de teléfono que figura en su tarjeta de identificación de beneficios.

Si considera que no le proporcionamos estos servicios o lo discriminamos de alguna otra manera por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante nuestro Departamento de Quejas (escriba a la dirección que figura en su Evidencia de cobertura). También puede presentar una queja por teléfono llamando al Servicio al Cliente al número que figura en su tarjeta de identificación de beneficios (TTY: 711). Si necesita ayuda para presentar una queja, llame al Departamento de Servicio al Cliente al número de teléfono que figura en su tarjeta de identificación de beneficios.

Además, puede presentar un reclamo de derechos civiles en la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los EE. UU. en https://ocrportal.hhs.gov/ocr/cp/complaint_frontpage.jsf.

ESPAÑOL (SPANISH): Si habla un idioma que no sea inglés, se encuentran disponibles servicios gratuitos de asistencia de idiomas. Visite nuestro sitio web o llame al número de teléfono que figura en este documento.

繁體中文 (CHINESE):

如果您使用英文以外的語言，我們將提供免費的語言協助服務。請瀏覽我們的網站或撥打本文件中所列的電話號碼。