

# el bienestar y usted

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

## SALUDABLE TODO EL AÑO

# Tres hábitos clave para el cuidado personal: ¡porque usted lo vale!

**Estimado/a <First Name>:**

Tener hábitos inteligentes, como comer sano y hacer actividad física con regularidad, puede marcar una gran diferencia en su salud. Además, los Planes de Necesidades Especiales de Doble Elegibilidad (D-SNP) de Aetna ofrecen beneficios que pueden ayudarlo a practicar hábitos positivos de cuidado personal todos los días. Esto es lo que debe saber.

## Lleve una dieta equilibrada

Tener una dieta equilibrada significa comer todos los grupos de alimentos importantes a lo largo del día. Estos contienen vitaminas y minerales importantes que su cuerpo necesita para mantenerse saludable. Por ejemplo:

- Frutas (como manzanas)
- Vegetales (como brócoli)
- Granos integrales (como arroz integral)
- Proteínas (como carnes magras)

Puede usar el monto de beneficio mensual (monto permitido) de su tarjeta de beneficios adicionales de Aetna® Medicare para pagar determinados gastos de la vida cotidiana, como alimentos saludables.

## Manténgase en actividad

Hacer actividad física con regularidad puede ayudarlo a sentirse lo mejor posible tanto a nivel físico como mental. Algunas buenas opciones son hacer caminatas rápidas, tomar clases de ejercicios aeróbicos e incluso rastrillar las hojas. Cuenta con el beneficio de bienestar físico de SilverSneakers® que ofrece clases de gimnasia presenciales y en línea sin costo adicional para usted. Visite [SilverSneakers.com/Login](https://www.silversneakers.com/Login) para obtener más información.

## Relaciónese con otras personas

Las relaciones positivas con la familia y los amigos pueden darle más felicidad y ayudar a reducir el estrés. Si experimenta sentimientos de soledad o depresión, el equipo de cuidado puede ponerlo en contacto con grupos comunitarios.



## Apoyo, a su manera

¿Tiene preguntas sobre su plan de salud? Estamos aquí para responderlas cuando lo necesite. Puede obtener las respuestas que necesita de muchas maneras. Las presentamos a continuación.

✔ **Visite el sitio web seguro para miembros.** Ingrese en [aet.na/2-oct24](https://aet.na/2-oct24) para ver qué cubre su plan, encontrar su tarjeta de identificación de miembro, consultar las visitas al médico anteriores, ver las recetas recientes y mucho más.

✔ **Llame a Servicios al Cliente.** Los representantes pueden responder preguntas sobre su plan de salud. 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.



Visite [aet.na/14-oct24](https://aet.na/14-oct24) para obtener más información sobre su plan. O bien, escanee este código QR con un teléfono inteligente.

## LOS BENEFICIOS EN PRIMER PLANO

# Lista de verificación de beneficios del D-SNP

Aunque parezca mentira, el año nuevo está a la vuelta de la esquina. No es demasiado tarde para usar los beneficios de su D-SNP de Aetna. Queremos ayudarlo a usar sus beneficios ahora para que pueda sentirse lo mejor posible durante los días festivos y empezar el 2025 con fuerza. Use esta lista de verificación para llevar un registro de los beneficios que usó y que aún debe aprovechar este año.



### Tarjeta de beneficios adicionales

Puede usar el monto de beneficio mensual (monto permitido) de su tarjeta de beneficios adicionales de Aetna Medicare para pagar determinados gastos de la vida cotidiana, por ejemplo:

- Alimentos saludables
- Productos sin receta

Asegúrese de usar los montos permitidos de su tarjeta antes del final de cada mes. Puede usar el monto permitido en tiendas al por menor participantes, en línea y por teléfono.

Visite [aetna.com/5-oct24](https://aetna.com/5-oct24) para obtener más información.



### Copago de \$0

Tomar los medicamentos de la manera correcta puede ayudarlo a controlar sus enfermedades crónicas y a sentirse lo mejor posible. Además, los medicamentos con receta de la Parte D cubiertos (como los medicamentos para la diabetes y algunos medicamentos para enfermedades cardíacas) tienen un copago de \$0 en farmacias de la red. Visite [aetna.com/19-oct24](https://aetna.com/19-oct24) para averiguar si sus medicamentos con receta están cubiertos.



### SilverSneakers®

¿Ha hecho ejercicio todos los días? Los miembros de Aetna tienen disponible un beneficio de bienestar físico a través de SilverSneakers® que les brinda ayuda para mantenerse en movimiento. Puede usarlo para clases de gimnasia presenciales o en línea (como clases de yoga) sin costo adicional. Visite [aetna.com/15-oct24](https://aetna.com/15-oct24) para obtener más información e inscribirse hoy mismo.



**Comuníquese con Servicios al Cliente para obtener más información sobre su plan y beneficios.** 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.



## Exámenes anuales cubiertos

Las siguientes citas están disponibles sin costo adicional.

- Consulta médica preventiva anual.** (Una visita anual con su proveedor de cuidado primario que incluye un plan preventivo personalizado y controles de rutina).
- Examen físico anual de rutina.** (Un examen anual que puede incluir análisis de sangre y otras pruebas importantes).
- Exámenes anuales de la audición, de la vista y dental.**



## Monto permitido para la prevención de caídas

Las caídas en el hogar son más frecuentes de lo que imagina. Los miembros del D-SNP obtienen un monto permitido anual de \$150 para hacer que su hogar sea más seguro. Úselo para comprar artículos de seguridad para la prevención de caídas aprobados, como alfombras de baño antideslizantes y barras de agarre. Asegúrese de aprovechar este monto permitido antes de que termine el año para que su hogar tenga protección contra las caídas.



## Visita de salud a domicilio

Trabajamos con el equipo experimentado de Signify Health® para brindarle cuidado preventivo a domicilio. Cuando programe su visita de salud a domicilio anual, un médico de Signify con licencia irá a su hogar para brindarle ayuda con sus necesidades de salud generales. Este responderá sus preguntas sobre salud y compartirá un resumen de la visita con su proveedor de cuidado primario (PCP). Llame al **1-855-746-8709 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 9 a. m. a 8 p. m. (hora del Este), para agendar su visita hoy mismo.



## Vacunas y exámenes cubiertos

Los miembros de Aetna tienen cubiertos muchos exámenes y vacunas que necesitan para mejorar su salud. Si aún no lo hizo, asegúrese de programar estas citas importantes.

- Vacuna contra la influenza.
- Mamografía.
- Examen para detectar cáncer colorrectal. Los exámenes cubiertos incluyen colonoscopia y kits de pruebas de diagnóstico para uso en el hogar.
- Examen de próstata.



## Servicios del equipo de cuidado

Como miembro de Aetna, tiene a su disposición servicios que lo guiarán hacia una mejor salud. Su equipo de cuidado personal está listo para ayudarlo a obtener el cuidado de salud que necesita, cuando lo necesita.

Llame al **1-855-463-0933 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. (hora del Este). También puede llamar a este número en cualquier momento para comunicarse con la línea de enfermería las 24 horas si tiene preguntas sobre salud que no sean urgentes.



## ¿Le gusta su plan de Aetna?

¡Buenas noticias! Puede ponerse cómodo y relajarse mientras su plan se renueva automáticamente. ¿Tiene preguntas? Llame a Servicios al Cliente hoy mismo.

**Recuerde completar la encuesta anual de salud.** Si lo hace, su equipo de cuidado puede darle acceso a los beneficios y recursos que necesita. Llame a su equipo de cuidado para completar la encuesta de salud.



## Información sobre salud y bienestar o prevención

¿Tiene preguntas o inquietudes sobre su salud y bienestar? Llame al equipo de cuidado de su 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 visite **AetnaBetterHealth.com/virginia-hmosnp** para obtener más información.

¿Lo  
sabía?



Un poco de cuidado personal puede beneficiar mucho su salud. Aquí le brindamos información sobre cómo su plan de Aetna puede ayudarlo a adoptar hábitos saludables.



Aún tiene tiempo de usar los valiosos beneficios de su D-SNP antes de que termine el año del plan.



Tiene una encuesta anual de salud que puede ayudar a su equipo de cuidado a proporcionarle los beneficios y los servicios que necesita.



Obtenga más información aquí

Aetna Medicare es un plan HMO o PPO que tiene contrato con Medicare. Nuestros Planes de Necesidades Especiales de Doble Elegibilidad (D-SNP) también tienen contrato con los programas estatales Medicaid. La posibilidad de inscribirse en nuestros planes depende de la renovación del contrato. 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, 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. SilverSneakers es una marca registrada de Tivity Health, Inc. © 2024 Tivity Health, Inc. Todos los derechos reservados.

Aetna y Signify Health son parte del grupo de compañías de CVS Health®. ©2024 Aetna Inc. Y0001\_3592698\_2025\_SP\_M 2885150-21-01