

Sabor a la vida

Invierno 2019

Hierbas: omite la sal, no el sabor

Si usted tiene presión arterial alta, es importante que limite el consumo de sal. Pero esto no significa que tiene que comer alimentos sin gusto. Las hierbas y las especias, frescas o secas, pueden realzar casi cualquier plato. Estas son algunas combinaciones deliciosas:

Albahaca. Combine la albahaca dulce con cualquier comida de origen italiano, como las pastas con salsa de tomate o la lasaña. También es versátil. Pruébela con frutos del bosque, duraznos, damascos u otras frutas.

Canela. Añada esta especia dulce a los muffins, tostadas o panqueques integrales. También combina bien con los platos a base de carne, como cordero o estofado de carne.

Páprika ahumada. Utilícela para añadir el ahumado del tocino a los platos con huevo. La páprika también puede realzar la salsa de tomate o incluso una salsa de frutas.

Tomillo. Esta práctica hierba combina bien con platos a base de frijoles y verduras asadas.

Comino. Esta especie incorpora un sabor tostado a la comida mexicana y los pescados, como la tilapia. ¿Alguien quiere tacos de pescado?

Romero. Con un sabor amaderado y alimonado, el romero complementa a los tubérculos asados; los pescados grasos y el pollo, el cordero o el salmón asados.

Menta. Esta hierba añade un sabor dulce y frío a las copas de fruta, zanahorias, pepinos y té helado.

Perejil. El perejil de hoja plana es ligero y fresco, mientras que su primo rizado es ligeramente picante. Añadir a los platos a base de huevo, los mariscos, las ensaladas y las papas.

Curry en polvo. Esta mezcla de especias suele incluir comino, cilantro y cúrcuma. Pruébalo con comidas hindúes (como guiso de lentejas y papas), huevos revueltos con verduras o ensalada de atún con apio y yogur bajo en grasa.

Fuente: American Heart Association

¡Servicio celular sin costo para usted!

Vea si reúne los requisitos para el servicio celular Lifeline de Assurance Wireless más un teléfono inteligente Android™

Sabemos lo importante que es mantenerse conectado con la atención médica, el

trabajo, los servicios de emergencia y la familia. Es por eso que Aetna Better

Health of Ohio se asocia con el servicio Lifeline de Assurance Wireless.

Cada mes, los clientes elegibles de Assurance Wireless reciben, sin costo alguno:

- Datos
- Mensajes de texto ilimitados
- Minutos de voz

Más un teléfono inteligente Android

Puede reunir los requisitos para el servicio Lifeline de Assurance Wireless si está en ciertos programas de asistencia pública, como Medicaid o el Programa

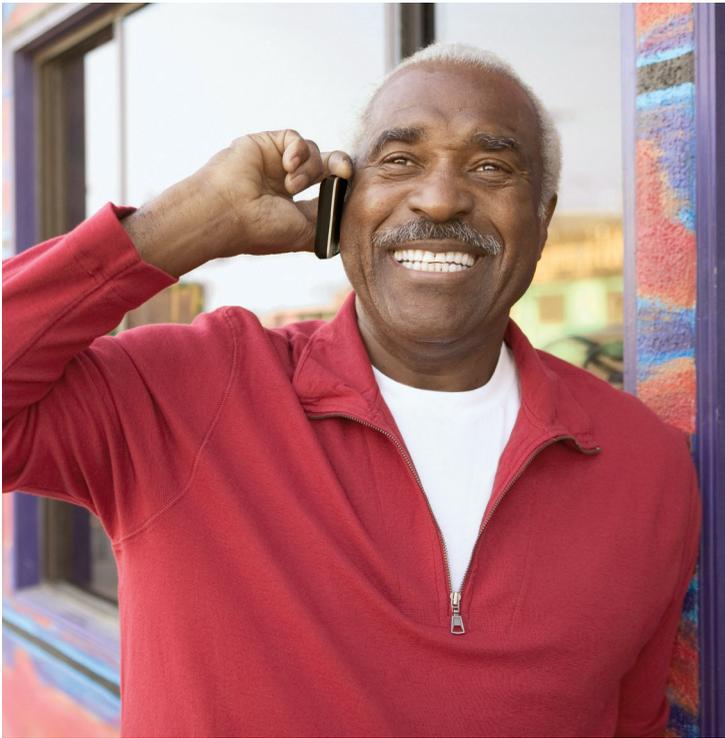
Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP, por sus siglas en inglés).

Para solicitar el servicio ahora u obtener más información, visite aetnabetterhealth.com/ohio.

Cuando presente su solicitud, podrá recibir extras de salud de Aetna:

- Consejos y recordatorios de salud por mensaje de texto
- Mensajes de texto individuales con su equipo de atención médica
- Llamadas ilimitadas con nuestro equipo de servicios para miembros

¿Ya tiene Lifeline? Es fácil cambiar a Assurance Wireless y recibir los extras de salud de Aetna sin costo.



 **Para obtener más información, visite aetnabetterhealth.com/ohio.**

Android es una marca comercial de Google LLC.

*Oferta limitada e intransferible para clientes nuevos elegibles que estén aprobados para el servicio Lifeline y residan en áreas geográficas seleccionadas. Se ofrece un servicio con descuento de Lifeline (fijo o inalámbrico) por hogar. Un hogar se define como cualquier persona o grupo de personas que viven juntas en la misma dirección y comparten ingresos y gastos. **Las velocidades de los datos pueden variar.** Las ofertas no están disponibles en todos los estados/áreas y pueden variar según el estado. Visite assurancewireless.com para conocer la oferta disponible en su estado. Los consumidores que intencionalmente hagan declaraciones falsas para obtener el beneficio pueden ser sancionados con multas o encarcelamiento o pueden ser excluidos del programa. Los modelos de teléfono pueden variar. Los minutos no se acumulan. Voz adicional: 10c/min. Los servicios internacionales y de datos pueden ser adicionales según el plan. El acceso al correo de voz se hace a cuenta de los minutos del plan y se pueden aplicar cargos una vez agotados los minutos libres. Los clientes desafiliados del programa federal Lifeline pueden utilizar el servicio con los fondos restantes en la cuenta durante un máximo de 150 días, transcurridos los cuales la cuenta caduca y se pierde el saldo, a menos que el cliente añada fondos a la cuenta. Pueden aplicarse impuestos y cargos de ventas estatales y locales. Assurance Wireless se reserva el derecho de modificar, ampliar o cancelar las ofertas en cualquier momento. La cobertura no está disponible en todas partes. El área de cobertura nacional llega a más de 295 millones de personas. Los servicios de la red Virgin Mobile® USA se proporcionan en la red nacional Sprint®. Assurance Wireless está sujeta a las condiciones importantes del servicio/producto y los términos generales consignados en assurancewireless.com. Virgin Mobile proporciona Assurance Wireless. VIRGIN y el logotipo de la firma Virgin son marcas comerciales registradas de Virgin Enterprises Limited y se utilizan con licencia. Android es una marca comercial registrada de Google Inc. Todas las demás marcas son propiedad de sus respectivos titulares.*

aetnabetterhealth.com/ohio



¿Ya es momento de hacerse una mamografía?

Usted sabe que las pruebas de detección de cáncer de mama son una parte importante de su atención médica. Las pruebas de detección (mamografías) pueden ayudar a detectar el cáncer de mama en una etapa temprana. Es en ese momento que el tratamiento suele dar los mejores resultados.

Pero los consejos sobre la detección del cáncer de mama han cambiado. Por eso es posible que usted se haga la siguiente pregunta: *¿Cuándo debo hacerme una mamografía?*

Cuándo hacerse pruebas de detección

La respuesta a esa pregunta no es la misma para todos. Los expertos no siempre coinciden en cuándo y con qué frecuencia es necesario hacerse una mamografía.

Por ejemplo:

¿Cuándo? Algunos expertos dicen que la mayoría de las mujeres deben comenzar las pruebas de detección de cáncer de mama a los 45 años, pero otros dicen que los exámenes deben comenzar a los 50. Pero todas las mujeres mayores de 40 años tienen la opción de hacerse pruebas de detección si así lo deciden, y la mayoría de los tipos de seguro médico cubren los costos por completo.

¿Con qué frecuencia? Algunos expertos dicen que las mujeres deben realizarse

mamografías todos los años. Otros dicen que solo es necesario hacerse una cada dos años después de los 50 o 55 años de edad.

También depende de la edad de la mujer.

Hay diferentes consejos sobre cuánto tiempo deben seguir haciéndose mamografías a medida que envejecen. Y si usted tiene un riesgo elevado de cáncer de mama, tal vez deba realizarse pruebas de detección antes y con más frecuencia que la mayoría de las mujeres. Y tal vez necesite otro tipo de prueba de detección además de una mamografía. Puede tener un riesgo elevado si tiene antecedentes familiares de cáncer de mama o una mutación hereditaria en el gen del cáncer de mama.

Por todo esto, es importante que usted hable con su médico. Obtenga más información sobre la prueba de detección de cáncer de mama y sus beneficios y riesgos. Averigüe qué es lo mejor para usted.

Y esté atenta a los cambios

También es una buena idea saber cómo se ven y se sienten normalmente sus mamas. Esto puede facilitar la detección de nuevos bultos u otros cambios. Si observa estos cambios, hable con su médico de inmediato.

Fuentes: American Cancer Society; Centers for Disease Control and Prevention

Determinaciones de Cobertura Nacional

Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare and Medicaid Services, CMS) a veces cambian las reglas de cobertura de un beneficio o servicio. Cuando esto sucede, los CMS emiten una Determinación de Cobertura Nacional (National Coverage Determination, NCD).

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**. 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" en la casilla de búsqueda. O llámenos al número que está en su tarjeta de identificación de miembro.

¿Tiene 45 años o más? Hágase la prueba de detección de cáncer de colon

Cumplir 45 es un hito. ¡Todo un motivo de alegría! Para la mayoría de las personas, también es un momento para comenzar a hacerse pruebas de detección de cáncer colorrectal.

El cáncer de colon o recto es el principal asesino de las personas en los EE. UU. Pero usted puede protegerse. La mejor manera de hacerlo es hacerse pruebas de detección si tiene 45 años o más.

Esta prueba podría salvarle la vida

Las pruebas de detección colorrectales ayudan a salvar vidas de dos maneras. Pueden:

- 1. Prevenir el cáncer.** El cáncer colorrectal suele comenzar con crecimientos (pólipos) en el colon o el recto. Estos crecimientos pueden eliminarse antes de que se conviertan en cáncer.
- 2. Detectar el cáncer a tiempo.** Las pruebas de detección pueden ayudar a encontrar el cáncer colorrectal antes de que comiencen los síntomas.

En ese momento el tratamiento da los mejores resultados.

La mayoría de las personas a las que se les diagnostica cáncer colorrectal tienen más de 50 años, pero las tasas están aumentando entre los adultos más jóvenes. Por eso es importante comenzar con las pruebas de detección a los 45 años. Pero es posible que deba comenzar incluso antes si tiene un riesgo más alto. Podría ser así si en su familia hay casos de cáncer de colon o pólipos. Otras enfermedades o afecciones médicas también pueden aumentar su riesgo.

Más de una prueba

Hay diferentes pruebas de detección de cáncer colorrectal. Por ejemplo:

Colonoscopia. Se utiliza un tubo fino con una luz en el extremo para ver todo el recto. Con esta prueba, la mayoría de los pólipos se pueden extirpar en el momento. Tendrá que evacuar el intestino antes de esta prueba.



Análisis de materia fecal. Puede hacerlo usted mismo con un kit en casa y luego llevar la muestra a un laboratorio. Pero puede pasar por alto algunos pólipos o cáncer. Y tal vez necesite una colonoscopia si tiene un resultado positivo en el análisis de materia fecal.

Sigmoidoscopia flexible. Es como una colonoscopia, pero solo controla parte del colon.

Su médico puede ayudarle a decidir cuál es la prueba adecuada para usted. Cada una tiene ventajas y desventajas. También puede preguntarle al médico con qué frecuencia debe hacerse las pruebas.

Encuesta anual a los miembros

Cada año, enviamos la encuesta Consumer Assessment Health Plan Survey (CAHPS®) a una gran cantidad de nuestros miembros. Esta encuesta es su oportunidad para hacerse oír y contarnos qué le gusta y qué considera que podemos hacer para mejorar nuestros servicios.

Si recibe esta encuesta, dedique un momento para completarla y enviárnosla. Su opinión es importante para nosotros. Nos permite brindarle atención y servicios de la mejor calidad. Cuéntenos su opinión y hágase oír.

La anatomía del fumador

Cómo afecta el tabaco a su cuerpo

Si usted fuma, posiblemente sepa que debe dejar el cigarrillo. Ese es un buen primer paso para dejar de fumar.

Pero necesita un fuerte motivo para dejar de fumar para siempre. Saber la verdad sobre el daño que el cigarrillo le hace a su salud tal vez sea lo que necesite.

De hecho, fumar es malo para casi todas las partes de su cuerpo. Estos son algunos lugares que resultan dañados por fumar.

Las vías respiratorias. Al fumar, los tejidos blandos en sus pulmones se inflaman. Esto puede causar trastornos graves. Uno de ellos es la enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Fumar también puede causar cáncer en:

Los pulmones
La garganta
La boca

El corazón. Fumar daña las células que recubren los vasos sanguíneos y el corazón. Además puede aumentar el riesgo de formación de coágulos que causan ataques al corazón.

Fumar también está relacionado con el aneurisma aórtico abdominal, que se presenta cuando la arteria más grande cerca del estómago se debilita.

Otros vasos sanguíneos. El daño al recubrimiento de los vasos puede hacer que se estrechen. Eso significa que no fluye suficiente sangre a:

Los riñones
El estómago
Los brazos, las piernas y los pies



Esto puede producir problemas como dolor y gangrena.

El cerebro. Los coágulos de sangre que se forman en las arterias dañadas pueden viajar al cerebro. Esto puede causar un derrame cerebral, que podría ser mortal.

Los huesos y tendones. Fumar aumenta el riesgo de osteoporosis en hombres y mujeres. Esto es cuando los huesos se debilitan y tienen más posibilidades de quebrarse.

Los fumadores también corren más riesgo de:

Lesiones por uso excesivo, como la tendinitis
Lesiones traumáticas, como esguinces

El sistema inmunitario. En comparación con los no fumadores, los fumadores tienen menores cantidades de ciertos tipos de células que destruyen los gérmenes. Eso los hace más vulnerables a las infecciones.

Además, fumar puede causar cáncer de:

Páncreas
Riñón
Cuello del útero
Estómago
Sangre (leucemia)

Y el tabaquismo aumenta el riesgo de enfermedad ocular y problemas dentales.

Las mujeres que fuman tienden a tener más problemas con el embarazo. Por ejemplo:

Nacimientos prematuros
Bebés con bajo peso al nacer
Partos de niños muertos

Además, aumenta las probabilidades de que los bebés sufran el síndrome de muerte repentina (muerte de cuna), en comparación con los bebés cuyas madres no fuman.

Revierta los riesgos

Viendo el lado positivo de las cosas, dejar de fumar tiene muchos beneficios. Puede verlos en [morehealth.org/quit4good](https://www.morehealth.org/quit4good). Allí también encontrará una guía de ayuda para dejar de fumar.

¿Por qué esperar? Si deja de fumar ya, sus riesgos de salud también comienzan a disminuir ya. Y seguirán disminuyendo, sin importar el tiempo que haya fumado.

Fuentes: American Academy of Orthopaedic Surgeons; Centers for Disease Control and Prevention

Una línea telefónica para dejar el tabaco también puede ayudarle a dejarlo definitivamente. Llame al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**.

Aetna, Inc. complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Aetna, Inc. does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Aetna, Inc.:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, contact Aetna Medicaid Civil Rights Coordinator

If you believe that Aetna, Inc. has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with: Aetna Medicaid Civil Rights Coordinator, 4500 East Cotton Center Boulevard, Phoenix, AZ 85040, 1-888-234-7358, TTY 711, 860-900-7667 (fax), MedicaidCRCoordinator@aetna.com. You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Aetna Medicaid Civil Rights Coordinator is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at:

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)
Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

www.aetnabetterhealth.com/ohio

OH-16-09-12

aetnabetterhealth.com/ohio

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 schwetzsch, kansch 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): XIYEEFFANNAA: 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 दनुहोस्: तपाइंले नेपाली बोलनुहुन्छ भने तपाइंको नमिति भाषा सहायता सेवाहरू नःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ । फोन गर्नुहोस् **1-800-385-4104** (टटिवाइ: **711**) ।



No deje de ir a las citas con el médico

Las consultas médicas no son solo para los días en que estamos enfermos. Usted también necesita chequeos de rutina, incluso cuando se siente bien.

Los chequeos también se conocen como visitas de bienestar. Estas citas tienen como objetivo prevenir problemas para que pueda mantenerse bien. Hasta pueden ayudarle a vivir más tiempo.

Durante el chequeo, su médico puede:

- Detectar algunos problemas de salud antes de que usted tenga dolor o note un problema. En ese momento suelen ser más fáciles de tratar.

- Administrarle vacunas para que esté al día con el calendario.

- Hablar de cualquier cambio con su cuerpo o nuevas afecciones o enfermedades en su familia.

- Darle consejos sobre dieta, ejercicio, tabaco, alcohol o estrés.

Su médico puede ayudarle a hacerse cualquier prueba de detección adecuada para usted en este momento. Por ejemplo, podría ser el momento de un control de la presión arterial, un análisis de colesterol o una prueba de detección de cáncer. Las pruebas que puede necesitar dependen de factores como su edad y sus antecedentes médicos familiares. Su médico puede ayudarle a determinar qué necesita.

Encare su bienestar con inteligencia

Los chequeos también son un buen momento para hacer cualquier pregunta que pueda tener. Anote sus dudas antes de ir al médico. ¿Ha notado un dolor nuevo u otro síntoma? ¿Le gustaría comer bien, hacer más ejercicio o dejar de fumar? Su médico está allí para brindarle buenos consejos y atención de calidad.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; Centers for Disease Control and Prevention

Programe una cita hoy mismo.

Su médico puede hacerle un chequeo de rutina. Una buena idea es programar una visita una vez al año. Anote la fecha o ponga un recordatorio en su teléfono celular si se olvida. Los chequeos regulares son demasiado importantes para pasarlos por alto o faltar.

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. 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. Los beneficios pueden cambiar el 1 de enero de cada año. Este documento incluye información general sobre la salud y no reemplaza el asesoramiento y la atención que recibe de su proveedor. Siempre consulte a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales. Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros de Aetna Better Health® of Ohio al **1-855-364-0974** o consulte el Manual para Miembros de Aetna Better Health® of Ohio. Los beneficios, la Lista de Medicamentos Cubiertos y las redes de proveedores y farmacias pueden cambiar de vez en cuando a lo largo del año y el 1 de enero de cada año. Es posible que se hayan empleado modelos en fotos e ilustraciones.