



Aetna Better Health® of California



Elecciones saludables

Verano 2018

Qué debe saber sobre el cuidado de la salud basado en el valor

Damos por hecho que a la mayoría nos gustaría mantenernos saludables. Queremos encontrar los problemas de salud pronto. O, aún mejor, queremos evitarlos.

Esta fórmula simple para la buena salud es la base de una nueva forma de atención médica en este país. Se la denomina cuidado de la salud basado en el valor.

En este tipo de cuidado, se recompensa a los proveedores por ayudar a los pacientes a:

- Mejorar su salud
- Prevenir enfermedades
- Controlar trastornos crónicos

Los proveedores usan tratamientos que cuentan con el respaldo de la ciencia y las pautas actuales. Le explican cuáles

son las mejores opciones para usted. Entonces pueden trabajar juntos para diseñar un plan de atención.

Sus proveedores también hablan entre sí. De esa manera, todos saben los resultados de sus análisis. Esto tiene como fin reducir la atención repetida que podría no ser necesaria y que cuesta tiempo y dinero.

En última instancia, nuestras metas son:

- Ayudarlo a recuperarse más rápido de todas las lesiones y dolencias
- Ayudarlo a evitar una enfermedad crónica, como presión arterial elevada o diabetes, en la medida en que sea posible

¿Los posibles resultados? Necesitará menos controles, menos exámenes médicos y procedimientos.

Probablemente también gastará menos dinero.

Es una buena idea para todos

El cuidado de la salud basado en el valor está pensado para el beneficio de todos:

- Los pacientes gastan menos dinero para tener una mejor salud.
- Los proveedores se vuelven más eficientes.
- Quienes pagan (las empresas de seguro) con el tiempo estarán asegurando a una población más sana.

Fuentes: Epidemiology and Health, 2015, No. 37; EJM Catalyst; National Institutes of Health

Hable claro

Si cree que puede estar deprimido, hágaselo saber a su médico

Todos nos sentimos tristes o en blanco de vez en cuando. ¿Pero ha descubierto que las cosas que una vez disfrutó ya no lo/la hacen feliz? ¿Siente que llora por cualquier cosa?

Estos son signos de depresión. Y si está deprimido, cuanto antes reciba tratamiento, mejor. La depresión es perfectamente tratable. El apoyo psicológico o los medicamentos, o ambas cosas, pueden ayudarlo a sentirse como siempre nuevamente. El tratamiento también puede evitar que la depresión regrese.

Así que dígale a su médico de inmediato si cree que está deprimido. Y la depresión no siempre genera sentimientos de tristeza. Puede:

- Sentirse culpable o inútil
- Sentirse sin esperanza
- Sentirse muy cansado todo el tiempo
- Irritarse y enojarse fácilmente
- Tener malestares y dolores que no mejoran con el tratamiento
- Tener problemas para pensar o tomar decisiones
- Dormir demasiado o tener problemas para dormir
- Comer más de lo normal o menos de lo normal
- Perder o aumentar peso sin intentarlo

Y recuerde: La depresión es una enfermedad. No es una falla personal. Puede mejorar y su médico puede ayudarlo.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; American Psychiatric Association



Conozca los indicios: Qué es el TDAH y qué no lo es

Todos los niños se muestran inquietos y en ocasiones actúan sin pensar. Y todos, en algún momento, se distraen. Así que, ¿cómo puede reconocer la diferencia entre el comportamiento típico de los niños y el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH)?

Es una cuestión de grados. Los niños con TDAH parece que nunca pueden sentarse y quedarse quietos, controlar sus impulsos o su concentración. Y estos comportamientos no desaparecen cuando crecen. El TDAH puede hacer que les resulte difícil aprender y tratar con la gente, tanto en casa como en la escuela.

Preste atención a esto

No hay ninguna prueba para diagnosticar el TDAH. En lugar de eso, los médicos se basan en los síntomas. Por ejemplo, su hijo puede tener TDAH si nota con frecuencia los siguientes síntomas:

- Sueña despierto
- Olvida o pierde cosas
- Habla demasiado
- Responde antes de escuchar la pregunta
- Tiene problemas para respetar los turnos
- Se retuerce o está demasiado activo
- Comete errores por descuido
- Toma riesgos innecesarios

Consiga ayuda

Si existe alguna posibilidad de que su hijo tenga TDAH, dígaselo al médico del niño. El tratamiento puede ayudar. Y, para que los niños alcancen su máximo potencial, es importante obtener la ayuda cuanto antes.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; National Institutes of Health

Tenga cuidado con los medicamentos que elevan la presión arterial

¿Tiene presión arterial elevada? A continuación encontrará información que necesita saber:

Algunos medicamentos pueden elevar la presión arterial. Otros pueden evitar que los medicamentos para la presión actúen como deben. Esto puede suceder con medicamentos de venta libre o recetados.

Es bueno saberlo, ya que puede ayudarlo a evitar que su presión arterial se eleve.

Los siguientes tipos de medicamentos pueden provocar problemas:

- Esteroides: pueden incluir fármacos que se usan para tratar el asma
- Descongestivos nasales: productos que puede comprar para tratar los síntomas del resfrío

- Píldoras anticonceptivas
- Terapia hormonal
- Analgésicos

Primero pregunte

Es mejor ser cuidadoso al tomar cualquier medicamento. Si tiene presión arterial elevada o si toma algún medicamento para tratarla:

- Hable con su médico antes de tomar cualquier medicamento de venta libre. Esto incluye vitaminas y hierbas.
- Lea las etiquetas. Algunas tienen advertencias para personas con presión arterial elevada.

Fuentes: American Heart Association; National Heart, Lung, and Blood Institute



La presión arterial elevada puede suponer un riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

¿Está en riesgo de sufrir un infarto?

Un infarto puede sucederle a cualquiera. Pero en general, no *sucede* porque sí. Los factores de riesgo como los siguientes pueden ponerlo en riesgo de problemas cardíacos:

Fumar. Si fuma, pídale ayuda a su médico para dejar de fumar.

Tener presión arterial elevada. Limitar el consumo de sodio, ejercitarse y controlar su peso podría ayudar a bajarla.

Tener colesterol elevado. Demasiado colesterol en la sangre puede taponar las arterias del corazón. Limitar las grasas saturadas puede

ayudar a reducir los niveles de colesterol.

No alimentarse bien.

Comer grasas poco saludables o consumir demasiado sodio, por ejemplo, puede ser dañino para el corazón. Busque mantener una dieta saludable para el corazón que incluya frutas, vegetales, granos enteros y lácteos reducidos en grasa.

No ejercitarse lo suficiente. La actividad periódica es buena para su corazón. Caminar es una de las mejores maneras de comenzar.

Tener sobrepeso o ser obeso. Elegir porciones más pequeñas y ser activo puede ayudarlo a bajar esas libras poco saludables.



Tener diabetes. El azúcar elevado en sangre aumenta el riesgo de infarto, incluso más si no está bien controlada.

Cuidar al corazón es un trabajo en equipo

Su proveedor puede asesorarlo sobre su riesgo de ataque cardíaco y ayudarlo a controlar los

factores de riesgo. Junto con algunos cambios saludables, es probable que deba tomar una medicación.

Fuentes: American Heart Association; National Heart, Lung, and Blood Institute

Ideas saludables para el corazón que les encantarán a los niños



Visiten el mercado de productores agropecuarios

Anime a los niños a elegir una fruta o vegetal que no conozcan para llevarlo a casa y probarlo.



Prepare una rica bebida que no sea gaseosa

Agregue fresas o bayas frescas y gajos de naranja para preparar agua saborizada.



Tenga bocadillos saludables en la alacena

Los niños más grandes pueden elegir galletas de granos enteros, frutos secos sin sal y fruta fresca o deshidratada.



Planten algo juntos

Es más probable que los niños prueben col rizada o berza si plantaron las semillas y pudieron verlas crecer.



Creen una zona deportiva

Tenga pelotas, cuerdas para saltar y otros accesorios divertidos en un solo lugar.



Armen un juego con las etiquetas de los alimentos

Pídales a los niños que midan lo que creen que es una porción y la comparen con lo que dice la etiqueta.



Control básico de mosquitos

Cuatro consejos para evitar las picaduras peligrosas

Todos tuvimos esas marquitas rojas con picor que nos indicaban que un mosquito, o varios, se dieron un festín.

En general, no nos preocupamos mucho por las pequeñas marcas que desaparecen un día o dos después. Sin embargo, los mosquitos pueden transmitir gérmenes, como el virus del Nilo Occidental, que pueden enfermarnos.

El virus del Nilo Occidental tiende a ser una amenaza anual en EE. UU. El riesgo es más elevado durante el verano. La mayoría de la gente que lo tuvo no presenta síntomas, o solo algunos leves. Los síntomas incluyen fiebre, dolor de cabeza o náuseas. No obstante, algunas personas se enferman gravemente, o incluso mueren como consecuencia de la infección.

Para ayudar a reducir su riesgo de contraer el virus del Nilo Occidental u otras enfermedades transmitidas por mosquitos:

1. **Use un repelente.** Esta herramienta es clave para mantener a los insectos alejados. Busque un repelente registrado por la Agencia de Protección Ambiental que tenga alguno de estos ingredientes:
 - DEET
 - Picaridina (también conocida como KBR 3023 e icaridina)
 - IR3535
 - Aceite de eucalipto limón (OLE) o para-mentano-3,8-diol (PMD)

No les ponga repelente de insectos a bebés menores de 2 meses de edad. No ponga repelente en las manos y el rostro de los niños. Tampoco lo aplique sobre piel lastimada o irritada.

2. **Cúbrase.** Use mangas largas, pantalones largos y medias para evitar demasiada exposición al sol. ¡También representan una barrera contra los mosquitos! Sin embargo, dado que los mosquitos aún pueden picar a través de tejidos delgados, aplique repelente sobre la ropa.
3. **Mantenga su casa bien cerrada.** Colocar tejidos mosquiteros en puertas y ventanas evita que los mosquitos puedan ingresar.
4. **Elimine los criaderos.** Floreros. Cubos. Baños para aves. Platos con agua para mascotas. Cualquier lugar con agua estancada es el lugar perfecto para que los mosquitos pongan sus huevos. Los huevos cubiertos con agua eclosionan y en una semana son mosquitos adultos. Así que tire el agua estancada al menos una vez por semana.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; National Institutes of Health

Queso grillado rojo, blanco y verde

Rinde 4 porciones.



Ingredientes

- 1 cucharadita de ajo, picado (cerca de ½ diente)
- 1 cebolla pequeña, picada (cerca de ½ taza)
- 2 tazas de espinaca congelada, descongelada y escurrida (o use 2 bolsas de 10 onzas de espinaca fresca y lavada)
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- 8 rebanadas de pan integral
- 1 mitad de tomate, enjuagada, cortada en 4 rodajas
- 1 taza de queso mozzarella parcialmente descremado rallado
- Aerosol antiadherente para cocinar

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 sándwich. Cantidad por porción: 254 calorías, 8g de grasa total (4g de grasa saturada), 29g de carbohidratos, 17g de proteína, 6g de fibra total, 468mg de sodio.

Fuente: National Heart, Lung, and Blood Institute

Instrucciones

- Precaliente el horno a 400 grados. Coloque una asadera grande en el horno para precalentarla durante unos 10 minutos.
- Caliente el ajo con aerosol de cocina en una sartén a fuego medio. Cocine hasta que esté blando, pero no dorado. Agregue cebollas y continúe cocinando hasta que las cebollas estén suaves, pero no amarronada.
- Agregue la espinaca y revuelva con cuidado. Cocine hasta que la espinaca se caliente por completo. Condimente con pimienta y deje enfriar.
- Cuando la espinaca y las cebollas estén frías, arme cada sándwich con una rebanada de pan en la base, una rodaja de tomate, ½ taza de la mezcla de espinaca, ¼ taza de queso y una segunda rebanada de pan encima.
- Aplique aerosol de cocina sobre la asadera precalentada. Coloque los sándwiches sobre la asadera. Hornee por 10 minutos o hasta que la base de cada sándwich esté dorada.
- Gire con cuidado los sándwiches y hornee otros 5 minutos o hasta que ambos lados estén dorados. Sirva de inmediato.

Haga que la comida reconfortante sea más sana

A todos nos encanta la comida reconfortante. ¿A nuestro cuerpo? No tanto.

La comida reconfortante favorita de muchos incluye grandes cantidades de grasa, sal o azúcar agregado. ¡No es necesario abandonarlos! Para que sus comidas favoritas sean más saludables, pruebe con estas sugerencias:

- Para los platos con queso, opte por las variedades de sabor más fuerte. Como parmesano o queso cheddar. Así puede usar menos cantidad.
- Pruebe usar sopas reducidas en sodio y en grasas en guisados cremosos.
- Prepare aderezos con yogur griego sin grasa en lugar de mayonesa.
- Cambie las papas fritas tradicionales por batatas fritas.
- En lugar de una barra de chocolate, opte por fresas bañadas en chocolate.
- Agregue espinaca en sus preparaciones favoritas, un pan de carne o pizza, ¡y disfrute más sabiendo que ahora son más saludables!

Fuentes: American Diabetes Association; Produce for Better Health Foundation

Contáctenos



Aetna Better Health® of California
10260 Meanley Drive
San Diego, CA 92131



Servicios para Miembros: **1-855-772-9076 (TTY: 711)**
24 horas al día, los 7 días de la semana
aetnabetterhealth.com/california



Here For You es una publicación al servicio de la comunidad para amigos y miembros de Aetna Better Health® of California. Esta es información general de salud y no debe sustituir el consejo o la atención que reciba de su proveedor. Siempre pregúntele a su proveedor acerca de sus propias necesidades de atención médica. Las fotos y las ilustraciones pueden incluir modelos.



AETNA BETTER HEALTH® OF CALIFORNIA

Aviso de no discriminación

La discriminación es ilegal. Aetna Better Health of California cumple con las leyes federales de derechos civiles. Aetna Better Health of California no discrimina, excluye a las personas ni las trata de manera diferente por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Aetna Better Health of California brinda lo siguiente:

- Ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para ayudarlos a comunicarse mejor, tales como los siguientes:
 - Intérpretes de lenguaje de señas calificados
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios de idiomas gratuitos a las personas cuya lengua materna no sea inglés, tales como los siguientes:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con Aetna Better Health of California durante las 24 horas, los 7 días de la semana llamando al **1-855-772-9076**. O bien, si tiene problemas auditivos o del habla, llame al número **TTY 711**.

Cómo presentar una queja

Si usted cree que Aetna Better Health of California no le ha proporcionado estos servicios o si se sintió discriminado de otra forma por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede

interponer una queja ante Aetna Better Health of California. Puede presentar una queja por teléfono, por escrito, en persona o de manera electrónica:

Por teléfono: comuníquese con Aetna Better Health of California durante las 24 horas, los 7 días de la semana llamando al **1-855-772-9076**. O bien, si tiene problemas auditivos o del habla, llame al número **TTY 711**.

Por escrito: complete un formulario de reclamo o escriba una carta y envíela a la siguiente dirección:
Aetna Better Health of California
10260 Meanley Drive
San Diego, CA 92131

En persona: visite el consultorio de su médico o Aetna Better Health of California e indique que quiere presentar una queja.

De manera electrónica: Visite el sitio web de Aetna Better Health of California en **aetnabetterhealth.com/california**

Oficina de Derechos Civiles

Además puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos por teléfono, por escrito o de manera electrónica:

Por teléfono: llame al **1-800-368-1019**. Si tiene problemas auditivos o del habla, llame al número **TTY/TDD 1-800-537-7697**.

Por escrito: complete un formulario de reclamo o envíe una carta a la siguiente dirección:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

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

De manera electrónica: Visite el portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**.

Multi-language Interpreter Services

ENGLISH: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

SPANISH: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o 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。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或 **1-800-385-4104** (TTY: **711**)。

VIETNAMESE: CHÚ Ý: nếu bạn nói tiếng việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi số có ở mặt sau thẻ id của bạn hoặc **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

TAGALOG: PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng wikang Tagalog, mayroon kang magagamit na mga libreng serbisyo para sa tulong sa wika. Tumawag sa numero na nasa likod ng iyong ID card o sa **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

KOREAN: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 귀하의 ID 카드 뒷면에 있는 번호로나 **1-800-385-4104** (TTY: **711**) 번으로 연락해 주십시오.

ARMENIAN: Ուշադրություն: Եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Ձանգահարե՛ք ձեր ID քարտի հետևի մասում գտնվող հեռախոսահամարով կամ **1-800-385-4104** (TTY (հեռառկայ)՝ **711**):

PERSIAN: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، به صورت رایگان می توانید به خدمات کمک زبانی دسترسی داشته باشید. با شماره درج شده در پشت کارت شناسایی یا با شماره **1-800-385-4104** (TTY: **711**) تماس بگیرید.

RUSSIAN: ВНИМАНИЕ: если вы говорите на русском языке, вам могут предоставить бесплатные услуги перевода. Позвоните по номеру, указанному на обратной стороне вашей идентификационной карточки, или по номеру **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

JAPANESE: 注意事項:日本語をお話になる方は、無料で言語サポートのサービスをご利用いただけます。IDカード裏面の電話番号、または**1-800-385-4104** (TTY: **711**)までご連絡ください。

ARABIC: ملحوظة: إذا كنت تتحدث باللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل على الرقم الموجود خلف بطاقتك الشخصية أو على **1-800-385-4104** (للصم والبكم: **711**)

PANJABI: ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਆਪਣੇ ID ਕਾਰਡ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ ਜਾਂ **1-800-385-4104** (TTY: **711**) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

MON KHMER: ប្រយ័ត្ន៖ បសិនជាអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសាដោយមិនគិតល្អ្លូល គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ ទៅលេខនៅខាងក្រោយនៃ អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ (ID Card) របស់អ្នក ឬ **1-800-385-4104** (TTY: **711**) ។

HMONG: LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau tus nab npawb xov tooj nyob rau sab qab ntawm koj daim ID lossis **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

HINDI: ध्यान दें: यदि आप हिंदी भाषा बोलते हैं तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएं नि:शुल्क उपलब्ध हैं। अपने आईडी कार्ड के पृष्ठ भाग में दिए गए नम्बर अथवा **1-800-385-4104** (TTY: **711**) पर कॉल करें।

THAI: ข้อควรระวัง: ถ้าคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทรติดต่อหมายเลขที่อยู่ด้านหลังบัตร ID ของคุณ หรือหมายเลข **1-800-385-4104** (TTY: **711**)