



Elegir bien

Primavera 2020

A su lado: un experto en buena alimentación

Para mantenerse bien, es importante comer bien. Esto es especialmente cierto si usted tiene necesidades de salud especiales. Pero no siempre es fácil. Por suerte, hay un experto que puede ayudarle.

Un nutricionista matriculado puede idear un plan de alimentación solo para usted. Usted podría consultarlo si:

Tiene un problema de salud

crónico. Un nutricionista puede ayudar a personas con afecciones como:

- Diabetes
- Presión arterial alta
- Enfermedad del corazón
- Problemas digestivos
- Alergias alimentarias

Las opciones de alimentos adecuadas pueden ayudarle a mantener el control de estas afecciones y evitar complicaciones.

Está considerando la cirugía de pérdida de peso.

El estómago solo puede aceptar porciones pequeñas después de la cirugía. Pero puede aprender cómo obtener los nutrientes que necesita.

Está embarazada o espera quedar embarazada. Puede averiguar cómo nutrir su cuerpo y a su bebé.

Tiene que subir o bajar de peso. Su nutricionista puede diseñar un plan de alimentación para ayudarle a subir o bajar de peso de manera saludable.

Está cuidando a su padre o madre de edad avanzada.

Puede obtener ayuda para comprender:

- Cómo sería una dieta especial que podría necesitar su padre o madre
- Cómo prevenir interacciones peligrosas entre alimentos y medicamentos
- Cómo cambian las papilas gustativas con la edad

En algunos casos, estas visitas podrían estar cubiertas por su plan de salud. Hable con su médico o llame a Servicios para Miembros para obtener más información.

Fuente: Academy of Nutrition and Dietetics



Cinco maneras de reducir los azúcares añadidos

Si presta atención a las noticias sobre dietas, probablemente haya escuchado el revuelo por los alimentos con azúcares añadidos. Tal vez se pregunte: ¿Cómo puede ser que algo tan deliciosamente dulce sea tan malo para su salud?

En primer lugar, es importante recordar que los azúcares se producen de forma natural en muchos alimentos, desde la leche hasta las frutas. Ese no es el problema aquí.

En cambio, estamos hablando de azúcares, jarabes y edulcorantes calóricos que se agregan a los alimentos cuando se procesan o preparan. Si estas calorías constituyen una parte excesiva de su dieta, es posible que no tenga espacio para otras opciones nutritivas. Las dietas que limitan los azúcares añadidos están relacionadas con un menor riesgo de obesidad y de algunas enfermedades crónicas.

¿Dónde está el azúcar extra?

Todo el mundo sabe que los dulces, las galletas, los pasteles y las gaseosas regulares tienen azúcares añadidos. Pero los azúcares añadidos también aparecen en las etiquetas de los alimentos con decenas de nombres diferentes. Entre ellos: azúcar de caña, jarabe, azúcar moreno y muchas palabras que terminan en *osa* (como fructosa o dextrosa).

Los azúcares añadidos pueden formar parte de una dieta nutritiva; no es necesario eliminarlos todos. Sin embargo, debe limitarlos a menos del 10% de sus calorías diarias. Para ayudar a reducirlos:

1. Elija frutas como postre o refrigerio. Agregue frutas (en lugar de azúcar) a los cereales. Prepare un sándwich de mantequilla de maní con bananas o bayas en lugar de jalea o mermelada.
2. Compre alimentos con menos o sin azúcar agregado. Por ejemplo,

elija yogur natural (en lugar de saborizado); simplemente agregue su fruta favorita. Utilice compota de manzana sin endulzar. Pruebe frutas enlatadas en agua o jugos naturales en lugar de jarabe espeso.

3. Cambie el refresco endulzado habitual, el ponche o la bebida energética por agua o leche.
4. Cuando hornee, intente usar solo la mitad de la cantidad de azúcar. Lo más probable es que nadie se dé cuenta.
5. Coma dulces, galletas y otros dulces solo de vez en cuando.

Limitar los azúcares añadidos es solo una de las muchas cosas inteligentes que puede hacer para tener un plan de alimentación saludable. Para más ideas, consulte **ChooseMyPlate.gov**.

Fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics; American Heart Association; U.S. Department of Agriculture

Diez pasos para sumar alegría a su vida

Henry Wadsworth Longfellow una vez escribió: “En cada vida debe caer alguna lluvia”.

Si a veces siente que su vida es un chaparrón tras otro, es hora de encontrar algo de alegría. Y es más fácil de lo que piensa.

Sentir alegría tiene el poder de ayudarnos a recuperarnos de eventos estresantes, resolver problemas, pensar con flexibilidad e, incluso, combatir enfermedades.

Entonces, sin más comentarios, veamos 10 formas simples de vivir los días con más alegría:

1. **Haga algo que le gustaba de niño.** Cante canciones divertidas, salte en charcos o pruebe cuán alto puede columpiarse.
2. **Ríase de las complicaciones de la vida.** Ningún día es perfecto. Pero, si prestamos atención, a menudo hasta las situaciones difíciles suelen tener un lado algo divertido.
3. **Anote frases o guarde fotos que le hagan sonreír.** Luego póngalas a la vista — en el refrigerador o en su escritorio, por ejemplo — para mirarlas cuando necesite un estímulo.
4. **Escuche una canción que le guste.** Las pruebas de imágenes del cerebro muestran que la música puede liberar hormonas que hacen sentir bien.
5. **Decídase a hacerlo.** Deje de posponer experiencias que quiere probar. Prepare una tarta casera, aprenda a tejer a crochet o inscribese en una clase de escalada en interior: explore esas cosas que le provocan intriga.
6. **Tómese un descanso en la naturaleza.** Observe el cielo y aprecie su intenso color azul. Salga a caminar por la mañana temprano y deléitese con el rocío de la hierba. Déjese aliviar por la belleza de la naturaleza.
7. **Tómese un descanso mental.** Cierre los ojos e imagine un lugar que le guste mucho. Utilice todos los sentidos. ¿Le atrae la playa? Huela el agua salada, sienta el sol en la espalda y escuche las olas.
8. **Contagie felicidad.** Cuando reciba buenas noticias, compártalas: cuénteselo a un amigo. Podrá revivir el momento y tendrá el placer extra de la reacción de su amigo.
9. **Procure estar con personas felices.** Los buenos estados de ánimo son contagiosos.
10. **Estimule su lado divertido.** Bromea con extraños mientras aguarda en una fila, organice salidas de noche con amigos o planifique una noche de juegos con su familia.

Fuentes: HelpGuide; Mental Health America



Por qué preocuparse constantemente no es saludable

Preocuparse en exceso es malo para su salud física y mental.

Puede causar:



Insomnio



Dolores de cabeza



Problemas de estómago



Dificultad para concentrarse

Puede llevarle a automedicarse y:



Beber alcohol



Usar medicamentos



Pegarse a la TV o computadora

Si siente que su preocupación está fuera de control, hable con su médico. Es posible que pueda recomendarle un terapeuta que pueda ayudarlo.

Fuente: HelpGuide.org

Bueno para el cuerpo y el alma

Para hacer ejercicio, tal vez nada supere al aire libre

¿El gimnasio es su lugar habitual para hacer ejercicio? Entonces puede que necesite un cambio de decorado por uno con mucho aire: el aire libre.

Si necesita un empujón para moverse y hacer ejercicio afuera, hay muchos incentivos.

Las investigaciones sugieren que el ejercicio al aire libre brinda beneficios para la salud que no se pueden reproducir en el interior. Una clave es darle un impulso mayor a las emociones positivas.

Por ejemplo, un estudio reveló que los ejercicios al aire libre pueden levantar más el estado de ánimo y ayudarle a sentirse con más energía que los ejercicios en lugares cerrados. Otro estudio indicó que tan solo cinco minutos de ejercicio al aire libre pueden mejorar la autoestima, especialmente si está cerca de la vegetación o el agua.

Trasladar su entrenamiento al aire libre también le permite:

Conectarse con la naturaleza. Esa es una de las mejores ventajas del ejercicio al aire libre. Piénselo de esta manera: ¿Dónde es probable que disfrute más del ejercicio, en una caminata en un gimnasio lleno o en un sendero de un parque cercano?



Ahorrar dinero. No necesita una membresía en un gimnasio. El aire libre es de todos.

Quemar más calorías posiblemente. Al correr o andar en bicicleta al aire libre, un viento fuerte puede ayudarle a quemar más calorías. Debe trabajar más para superar la resistencia del viento.

¡Salga y disfrute!

Así que, en lugar de quedarse encerrado, camine a paso ligero ya sea solo para despejar la mente o con un compañero para socializar. Ejercite los músculos en alguna colina de la zona, recorra en bicicleta una calle del vecindario o camine una vuelta y trote la siguiente en la pista de una escuela cercana.

O regálese un paseo por el bosque, en una pradera o a lo largo de un arroyo en un parque. Averigüe si el parque cercano ofrece un campo de entrenamiento o una clase de yoga o tiene equipo para hacer ejercicio. Muchos parques los tienen ahora.

También puede convertir el ejercicio en tiempo compartido en familia. Juegue en una zona de juegos con su hijo (o nieto), o hagan una caminata por la naturaleza juntos. Al fin y al cabo, todo el mundo merece divertirse al aire libre.

Fuente: American Council on Exercise

Determinación 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
- 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.

Prepare la canasta de picnic perfecta

¿Busca una actividad de fin de semana divertida (y económica) para hacer con amigos y familiares? Nada mejor para el verano que organizar un picnic tradicional.

Ya sea que haga un picnic en un parque o en su propio jardín, llevar algo sabroso y saludable es más fácil de lo que podría pensar. Comience siguiendo estos cinco consejos:

1. **Lleve productos de temporada.** Desde bayas hasta cerezas, desde pimientos hasta judías verdes, muchas frutas y verduras son los productos más frescos durante el verano. Así que prepare una variedad colorida y saludable como parte de su picnic. Disfrute de ellas crudas con una salsa baja en grasas. Llene un recipiente con una mezcla de frutas frescas. Prepare una ensalada de verduras picadas con arroz integral y frijoles. O cubra una ensalada verde con bayas dulces.

2. **Reimagine su sándwich.** El sándwich de mantequilla de maní y jalea no es la única opción para un picnic. Pruebe un wrap de trigo integral con pavo magro y queso bajo en grasas. Agregue lechuga, espinaca, aguacates y tomates para obtener una dosis saludable de verduras. ¿O qué tal si se tienta con una combinación de pollo, aceite de oliva, queso feta y tomate?
3. **Haga que comer sea divertido.** Use cortadores de galletas para convertir los sándwiches de sus hijos en formas interesantes que ni siquiera los comensales exigentes pueden ignorar. A los niños también les encantan los kebabs de frutas y verduras. Sírvalos con un dip de yogur dulce o salado.
4. **Lleve una bebida para combatir la sed.** Llene una botella de agua con jugo de fruta 100% natural, hielo y agua con gas. Agregue rodajas de lima, naranja o fresa.
5. **No estropee su picnic.** Las altas temperaturas pueden hacer que los alimentos buenos se arruinen

rápidamente. Para ayudar a evitar la intoxicación alimentaria:

- Coloque los alimentos perecederos en una nevera con hielo o paquetes de gel congelado. Ponga la nevera a la sombra. Si no tiene una nevera, puede llevar de manera segura productos no perecederos al picnic como frutas y verduras, queso duro, pescado enlatado o mantequilla de maní para combinar con pan o galletas saladas.
- Si va a cocinar a la parrilla, mantenga las carnes crudas separadas de otros alimentos. Y utilice un termómetro para asegurarse de que la carne esté bien cocida.

Un consejo final: los participantes en el picnic, sea cual sea su edad, querrán hacer cosas además de comer. Así que lleve algo para jugar. Lleve una pelota para lanzar o patear, o papel y lápices de colores e invite a todos a dibujar la naturaleza.

Fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics; American Institute for Cancer Research; International Food Information Council; U.S. Department of Health and Human Services



Aviso de no discriminación

Aetna, Inc. cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Aetna, Inc. no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Aetna, Inc.:

- Proporciona auxiliares y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para comunicarse efectivamente con nosotros, tales como:
 - Intérpretes de lenguaje de señas calificados
 - Información escrita en diferentes formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Proporciona servicios de idiomas gratuitos a personas cuya lengua materna no es el inglés, tales como:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, póngase en contacto con el coordinador de Derechos Civiles de Medicaid de Aetna.

Si usted cree que Aetna, Inc. no le ha proporcionado estos servicios o si se sintió discriminado de otra forma por cuestiones de su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede interponer una queja ante: Coordinador de Derechos Civiles de Medicaid de Aetna, 4500 East Cotton Center Boulevard, Phoenix, AZ 85040, 1-888-234-7358, TTY 711, 860-900-7667 (fax), MedicaidCRCoordinator@aetna.com. Puede interponer una queja en persona o por correo, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para interponer una queja, el coordinador de Derechos Civiles de Medicaid de Aetna está disponible para ayudarlo.

También puede presentar un reclamo ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos por vía electrónica a través del portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>; o bien, puede hacerlo por correo o por teléfono:

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)

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

Multi-Language Interpreter Services

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 schwetzscht, kannscht 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): XIYYEEFFANNAA: 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 दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्न भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ। फोन गर्नुहोस् **1-800-385-4104** (टिस्टवाइ: **711**) ।

Seis maneras de calmar la peor alergia de primavera

La primavera trae el deseado sol y un clima más cálido. Sin embargo, para las personas con alergias estacionales puede significar también meses de malestar. El polen y el moho pueden provocar picazón en los ojos, tos, estornudos y silbidos al respirar.

La buena noticia: No tiene que sufrir si sabe lo que debe hacer. Esta es la forma de mantener los síntomas a raya para poder disfrutar de la primavera:

- **Comience a tomar los medicamentos antes.** Los síntomas de la alergia pueden comenzar mucho antes de los meses de abril o mayo. Los árboles comienzan a liberar polen en los cálidos días de invierno. Y una vez que está expuesto, su sistema reacciona. Comience a tomar sus medicamentos tan pronto como el pronóstico anuncie varios días primaverales seguidos.
- **Haga la limpieza de primavera.** Quite todo el polvo o las telarañas que se hayan formado a lo largo del invierno. Aspire los pelos de perros y gatos en los lugares donde las mascotas se sientan o duermen. Nuestros amigos peludos pueden traer polen de afuera.
- **Elimine el moho.** El moho crece donde hay humedad. Búsquelo en baños, sótanos y otros lugares húmedos.
- **Mantenga las ventanas cerradas.** Quizás quiera darle la bienvenida a la



primavera con las ventanas abiertas, pero el polen puede filtrarse al interior de su casa con el aire fresco. En el interior, puede depositarse sobre alfombras, muebles y ropa de cama. Si hace calor, use un aire acondicionado.

- **Vaya al médico.** Un alergista puede hacerle pruebas y sugerirle los mejores tratamientos para sus alergias. Esto puede incluir vacunas contra las alergias. Si le dan un medicamento, tómelo como le indique su médico.

- **Controle la hora.** Según la estación y el tipo de polen al que es alérgico, los niveles de polen pueden ser mejores o peores en determinados momentos del día. Fíjese en qué momento son más bajos los recuentos de polen y planifique las actividades al aire libre en función de ellos.

Fuentes: American College of Allergy, Asthma & Immunology; American Lung Association


**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. 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 documento contiene información general sobre la salud y no reemplaza el asesoramiento o la atención que recibe de su proveedor. Consulte siempre a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales. Se pueden usar modelos en fotos e ilustraciones.