

el bienestar y usted

Su tarjeta de beneficios adicionales

Por ser miembro del plan Aetna® Assure Premier Plus (HMO D-SNP) cuenta con beneficios agregados que lo ayudarán a alcanzar sus objetivos de salud. El siguiente encabeza la lista: la tarjeta de beneficios adicionales, una tarjeta de beneficios prepaga de Mastercard®. Trae un monto permitido trimestral que usted puede utilizar para comprar productos que cumplen con los requisitos y que pueden ayudarlo a mantenerse bien. Aquí le explicamos cómo aprovechar al máximo su tarjeta.

✓ Active la tarjeta

Puede activarla de tres formas:

- **Por teléfono.** Llame al **1-877-204-1817 (TTY: 711)** para hablar con un asesor en experiencia de los miembros de NationsBenefits. Atienden las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- **En línea.** Visite **Aetna.NationsBenefits.com/Activate**
- **Código QR.** Escanee con su teléfono inteligente el código QR que se encuentra en el kit de bienvenida de su tarjeta de beneficios adicionales.

✓ Abastézcase de alimentos

Puede usar el monto permitido para comprar alimentos saludables aprobados, como frutas y vegetales, carne,

mariscos y productos de almacén. Cómprelos por Internet en el mismo sitio web donde activó la tarjeta, o por teléfono, llamando al mismo número donde la activó. También tiene la opción de comprarlos en tiendas al por menor, como Walmart y CVS®. Y cuando pague, recuerde elegir crédito, no débito.

✓ Conozca qué más tiene cobertura

Para conocer todas las formas en que puede utilizar el monto permitido trimestral, consulte el kit de bienvenida de su tarjeta de beneficios adicionales. Recibirá la tarjeta por correo poco después de que empiece el plan. El kit también incluirá la tarjeta. Si no la recibió o si necesita una de reemplazo,



Aproveche el monto permitido trimestral de su tarjeta de beneficios adicionales, no lo pierda.

El monto permitido se agrega a la tarjeta al principio de cada trimestre. No se transfiere al trimestre siguiente. Para obtener más información, hable con un asesor en experiencia de los miembros de NationsBenefits. Llame al **1-877-204-1817 (TTY: 711)** en cualquier momento.

comuníquese con un asesor en experiencia de los miembros de NationsBenefits para que lo ayude.

✓ Descargue la aplicación

También puede consultar el saldo de su monto permitido o buscar artículos cubiertos en su teléfono inteligente, en la aplicación MyBenefits Portal de NationsBenefits. Puede descargarla gratis de App Store® y Google Play™.

* Apple y el logotipo de Apple son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en los Estados Unidos y otros países. App Store es una marca de servicio de Apple Inc. Google Play y el logotipo de Google Play son marcas comerciales de Google LLC.

¿Tiene preguntas sobre sus beneficios? Servicios al Cliente está aquí para ayudarlo. Llame al **1-844-362-0934 (TTY: 711)**, de 8 AM a 8 PM (hora del Este), los siete días de la semana. Visite **AetnaBetterHealth.com/MiDSNP** para obtener más información.

5 pasos para tener un corazón saludable

Usted sabe que tener un corazón saludable es clave para la salud en general. Y le tenemos buenas noticias: sumar alguno de estos hábitos a su rutina diaria mejora la salud del corazón. O, para tener aún más beneficios, ¡trate de adoptar dos o más!



1

Conozca sus valores

Sus valores de presión sanguínea, azúcar en sangre y colesterol son indicadores importantes. Y son fundamentales para tener un corazón saludable. Su proveedor de cuidado primario (PCP) puede hacerle unas pruebas para conocer esos valores. Si los suyos no están en un rango saludable, elabore con el PCP el plan de cuidado más adecuado para usted.

2

Elija alimentos saludables para el corazón

Las frutas y los vegetales tienen un alto contenido de fibra y vitaminas que son buenas para el corazón. También tienen un bajo contenido del colesterol que obstruye las arterias. Además, comer más frutas y vegetales puede ayudar a mantener un peso saludable (los kilos de más hacen que el corazón se esfuerce más para bombear sangre).

3

Deje de fumar

Si usted fuma, dejar de fumar es una de las mejores decisiones que puede tomar por el bien del corazón. Fumar disminuye los niveles de oxígeno en sangre, lo que hace que el corazón se esfuerce más para bombear. Por ser miembro del plan Aetna Assure Premier Plus, usted cuenta con un beneficio para dejar de fumar. Llame a su equipo de cuidado al **1-844-362-0934 (TTY: 711)** para obtener más información.

4

Respete un horario de sueño

Descansar bien durante la noche puede ayudar a reducir la presión sanguínea. Trate de acostarse y levantarse a la misma hora todos los días. Duerma 7 horas como mínimo para poder levantarse renovado¹.

5

No olvide ninguna dosis

Recuerde obtener sus medicamentos con receta y tomarlos en el horario correspondiente. Eso es importante porque los medicamentos ayudan a mantener los niveles de presión sanguínea, colesterol y azúcar en sangre dentro de un rango saludable. Además, hacen que el corazón esté más saludable y fuerte. Intente seguir una rutina.

Qué preguntar en un chequeo

Una visita anual de bienestar es un paso esencial para estar sano durante todo el año. Es una oportunidad para que usted y su médico de cuidado primario (PCP) desarrollen un plan preventivo según sus inquietudes y necesidades de salud. Le recomendamos que prepare algunas preguntas bien pensadas para aprovechar al máximo esta visita cubierta. Estas son algunas para ayudarlo a comenzar.



¿Estoy al día con las vacunas?

Las vacunas lo ayudan a protegerse contra las enfermedades. Pregúntele a su PCP si necesita alguna vacuna este año, como la vacuna anual contra la influenza o la dosis de refuerzo contra la COVID-19.



¿Cómo puedo disminuir el riesgo de caídas?

Las caídas pueden ocurrir en cualquier lugar, incluso en su casa. Pregúntele a su proveedor cómo prevenir las caídas y hacer de su hogar un lugar más seguro.



¡No olvide ninguna dosis!

Tomar sus medicamentos como fueron recetados lo ayuda a alcanzar su versión más saludable. Pero también sabemos que es fácil olvidarse. Pruebe ponerse una alarma, establecer una rutina o usar un pastillero para recordar tomar todos los días sus medicamentos.



¿Necesito realizarme algún examen de salud?

Su PCP puede realizarle exámenes como colonoscopias y mamografías, o exámenes de la vista y de la audición, para asegurarse de que esté sano. Pueden ayudar a identificar problemas de salud a tiempo, cuando son más fáciles de tratar.



¿Están cubiertos mis medicamentos con receta?

Visite **AetnaBetterHealth.com/MiDSNP** para consultar el *Formulario* (la lista de medicamentos cubiertos). Si su PCP le receta un medicamento que no está en la lista, consulte si hay alguno alternativo que sí figure. Luego, obtenga el medicamento en farmacias de la red, en las cuales su copago es de \$0 para todos los medicamentos cubiertos.

¹ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, "1 in 3 adults don't get enough sleep", disponible en <https://www.cdc.gov/media/releases/2016/p0215-enough-sleep.html> Consultado el 26 de enero de 2023.

Obtenga una tarjeta de regalo de \$50 por completar la encuesta de salud anual.

La encuesta puede ayudar a nuestro equipo de cuidado a conseguirle los beneficios que usted necesita. Para completarla, llame al equipo de cuidado al **1-844-362-0934 (TTY: 711)**, de 8 AM a 5 PM (hora del Este), de lunes a viernes.

¿Tiene preguntas sobre su salud? Nuestro equipo de cuidado está aquí para ayudar. Llame al **1-844-362-0934 (TTY: 711)**, de 8 AM a 5 PM (hora del Este), de lunes a viernes. Visite **AetnaBetterHealth.com/MiDSNP** para obtener más información.

<Return Address>

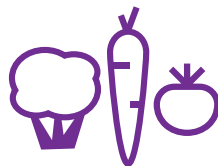
<Recipient's Name>

<Mailing Address>

Información sobre salud, bienestar y prevención

¿Tiene preguntas o inquietudes sobre su salud y bienestar? Llame a nuestro equipo de cuidado del plan D-SNP al **1-844-362-0934 (TTY: 711)**, de 8 AM a 5 PM, (hora del Este), de lunes a viernes. Visite **AetnaBetterHealth.com/MiDSNP** para obtener más información.

¿Lo
sabía?



El monto permitido para comprar alimentos saludables aprobados caduca al final de cada trimestre. ¡Asegúrese de usarlo!



Hay 5 pasos sencillos que puede seguir para tener un corazón más saludable.



Los medicamentos cubiertos nunca tienen costo en las farmacias de la red.



Obtenga más información aquí.