



# Viva bien, trabaje bien

Boletín de beneficios de salud del empleado Diciembre de 2021

Escuelas públicas de Perth Amboy

## Recordatorios de fin de año

*Falta muy poco para que termine el año 2021. Prepárese ahora: ¡estos recordatorios y consejos pueden ayudarle a cumplir sus planes ahora y en 2022!*

**Consejo oportuno:** Recuerde dedicar tiempo para usted mismo durante esta temporada de fiestas tan ajetreada. Hacer ejercicio y dormir bien son buenos antídotos contra el estrés y el cansancio. ¡No abandone los hábitos saludables! Busque momentos para relajar su mente y su cuerpo todos los días.

### Reduzca sus costos

Si ya alcanzó los máximos de deducibles o gastos de su bolsillo de sus planes, tenga en cuenta que estos se renuevan el 1.º de enero de 2022. Antes de fin de año, tómese el tiempo para utilizar los servicios o programar las visitas médicas que había estado posponiendo.

El precio de los medicamentos recetados en los Estados Unidos está clasificado como uno de los más altos del mundo. Si debe tomar medicamentos recetados de mantenimiento o a largo plazo, pídalos a través del proveedor de medicamentos por correo postal para potencialmente ahorrar dinero.

### Aún tiene tiempo de vacunarse

Los [CDC](#) le informan que la temporada de gripe comienza en octubre y puede extenderse hasta mayo. Así que tiene tiempo de vacunarse contra la gripe; obtenga más información en [aetna.com](#) e inicie sesión en su [Cuenta en línea de Aetna](#) para encontrar un proveedor.

La mayoría de [niño/as y adolescentes](#) ya pueden recibir la vacuna contra la COVID-19. Y las [dosis de refuerzo](#) están disponibles para la mayoría de los adultos. [Visite a un proveedor](#) ahora y comience el año nuevo bien preparado.

### La opción de telemedicina

Si necesita un servicio durante el receso de invierno, recuerde que Aetna Teladoc está disponible por teléfono o video las 24 horas, los 7 días de la semana. Visite [aetna.com](#) o llame al (855) 835-2362 para empezar. Inicie sesión en su [cuenta en línea](#) para saber si otros [recursos virtuales](#) están disponibles para usted.



### Ejercicios invernales

Si se encuentra en pleno modo hibernación o se siente estresado/a por las fiestas, pruebe estos consejos para mantenerse activo/a en el invierno:

- *¿No tiene motivación?* Añada nuevos entrenamientos a su rutina o haga ejercicio con otra persona.
- *¿Está demasiado ocupado?* Pruebe ejercicios rápidos y no programados: salte la cuerda durante algunos minutos, camine 10 minutos tres veces al día o haga ejercicio en casa en lugar de ir al gimnasio.
- *¿Tiene mucho frío?* El ejercicio al aire libre mejora la salud mental y física, ¡incluso durante los fríos meses de invierno!

## Sus medicamentos recetados

Comprenda que su plan de medicamentos y recetas puede ayudarlo a ahorrar dinero, mantenerse saludable y recibir una mayor satisfacción de su plan de salud.

**Los medicamentos genéricos frente a los de marca comercial** Elegir los medicamentos genéricos sobre las marcas comerciales en general es menos costoso. No obstante, mucha gente se pregunta si los medicamentos genéricos son tan buenos, eficaces o seguros como sus equivalentes de marca comercial. La Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) de los Estados Unidos regula la equivalencia química de los medicamentos genéricos para garantizar que sean tan seguros y eficaces como los medicamentos de marca que imitan.

**Siga todas las indicaciones** Casi la mitad de todas las recetas emitidas no se siguen de manera adecuada. Estos pacientes “desobedientes” hacen una o más de las siguientes cosas:

- Toma los medicamentos en el momento incorrecto del día;
- toman una dosis menor o dejan de tomar el medicamento demasiado pronto;
- comparten recetas con otras personas;
- mezclan los medicamentos con alcohol, tabaco, ciertos alimentos y otros medicamentos;
- no compran o no vuelven a comprar los medicamentos recetados.

**Consulte con su médico** Pregunte lo siguiente sobre sus medicamentos recetados:

- ¿Hay disponible en el mercado un sustituto genérico para este medicamento?
- ¿Existe alguna interacción con otros medicamentos que debería conocer?
- ¿Este medicamento provoca algún efecto colateral?
- ¿Qué debo hacer si me olvido de tomar una dosis?



## Receta saludable

### Galletas de puré de manzanas

#### Ingredientes

- 1 taza de azúcar
- ½ taza de mantequilla
- 1 huevo grande
- 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
- 2 ½ tazas de harina
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela
- 1 ½ tazas de puré de manzanas sin endulzar
- 1 taza de pasas

#### Preparación

1. Caliente el horno a 350 °F (180 °C). Rocíe el molde para galletas con aceite antiadherente.
2. Mezcle el azúcar, la mantequilla y el huevo hasta formar una crema.
3. En un recipiente aparte, combine el bicarbonato de sodio, la harina, la sal y la canela. Mezcle bien.
4. Incorpore la mezcla seca en la húmeda hasta que se unan bien.
5. Agregue el puré de manzana y las pasas.
6. Utilice una cucharita para colocar la masa sobre la bandeja para horno separándola para formar las galletas. Hornee de 10 a 12 minutos. ¡Disfrute!

## Prácticas nacionales de salud

### Diciembre

#### Mes de regalos y juguetes seguros

*Prevenir la ceguera en américa*

[preventblindness.org](http://preventblindness.org)

#### Semana de vacunación nacional contra la gripe (del 6 al 12 de diciembre)

*Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)*

[cdc.org](http://cdc.org)

### Enero

#### Mes de concientización sobre la tiroides

*Asociación Estadounidense de Endocrinología Clínica (American Association of Clinical Endocrinology)*

[thyroidawareness.com](http://thyroidawareness.com)

#### Mes de concientización sobre la salud uterina

*Coalición Nacional contra el Cáncer de Cuello Uterino (National Cervical Cancer Coalition)*

[nccc-online.org](http://nccc-online.org)