



Viva bien, trabaje bien

Boletín de beneficios de salud del empleado Diciembre de 2022

Escuelas públicas de Perth Amboy

Consejo oportuno:

El dinero es una de las principales causas de ansiedad en tiempos de fiestas para los estadounidenses. Cree un presupuesto y cúmplalo cuando compre regalos en esta temporada festiva. Si planifica, es posible encontrar el regalo perfecto y mantenerse dentro del presupuesto.

Presentado por
Integrity Consulting Group
104 Interchange Plaza, Suite 202
Monroe Township, NJ 08831
(888) 737-4313
customerservice@integritycg.com

Recordatorios anuales de invierno

Estos recordatorios de fin de año pueden ayudarlo a aprovechar sus planes al máximo y mantenerse más saludable durante el invierno.

Los gastos a su cargo

Recuerde que todos los deducibles o gastos máximos a su cargo que puedan aplicarse a sus planes se renovarán el 1 de enero de 2023. Si ha pospuesto visitas o servicios médicos, es posible que tenga tiempo para solicitarlos antes de fin de año. ¡Concierte una cita hoy mismo!

Atención primaria esencial

Si no tiene un médico de cabecera al que consultar regularmente para recibir atención de rutina, es el momento de elegir uno. La atención primaria está destinada a ser su principal punto de acceso a los servicios de atención médica, abordando la mayoría de sus necesidades de salud durante toda la vida. La atención primaria incluye varios tipos de servicios, incluidos los exámenes de detección de atención preventiva, el diagnóstico y tratamiento de atención aguda y la atención de enfermedades crónicas.

Inicie sesión en su [cuenta en línea](#) de Aetna para encontrar un médico de atención primaria que sea conveniente para usted.



Colóquese sus vacunas

Haga todo lo que pueda para evitar enfermedades este invierno. Si todavía necesita colocarse el refuerzo más reciente contra el COVID-19 o la vacuna de la gripe de 2022, no es demasiado tarde. Las vacunas son la forma más eficaz de protegerse, proteger a su familia y a quienes lo rodean. Consulte a continuación:

- Búsqueda de proveedores de vacunas contra la gripe: [Cuenta en línea](#)
- La mejor manera de [Evitar la gripe](#)
- [Búsqueda de proveedores](#) de vacunas contra el COVID-19 de los CDC
- [Actualizaciones](#) de refuerzo contra el COVID-19 de los CDC

¡Comience el 2023 de forma saludable!

Aprender a manejar su salud y mejorar su estilo de vida son esenciales para su bienestar general. Pruebe estas herramientas en línea para estar al día:

- Inicie sesión en su [cuenta](#) de Aetna para encontrar programas de bienestar, consejos de salud y más.
- Use la [aplicación Aetna Health](#).
- Acceda a un médico en línea con [Teladoc](#).
- Visite nuestro [sitio web Benefits Online](#) regularmente para obtener noticias y actualizaciones.

¡Haga del 2023 su año más saludable hasta ahora!

Sea un consumidor que sabe de atención médica

Asumir la responsabilidad de sus opciones de atención médica es muy importante. Hacer preguntas e investigar sus opciones son buenas maneras de comenzar a administrar cuánto gasta y la calidad de la atención que recibe. Piense en las siguientes estrategias para tomar el control de su atención médica:

- Revise cuidadosamente las opciones de su plan de seguro de salud y elija la que mejor se adapte a sus necesidades.
- Para comprender mejor cómo la atención y sugerencias de su médico afectan su salud y los costos del plan, hágale preguntas.
- Siempre que sea posible, tome decisiones cuidadosas sobre sus medicamentos recetados, incluido el uso de la entrega a domicilio.
- Elija proveedores dentro de la red si es posible, ya que por lo general es mucho menos costoso que obtener atención fuera de la red. Cuando elija un plan, asegúrese de que tenga acceso a sus médicos y hospitales preferidos.
- Revise sus facturas para detectar errores que puedan ser costosos. Pueden incluir errores en los códigos de facturación médica o en la cobertura.

Ser un consumidor bien informado es esencial en el panorama actual del cuidado de la salud. Si se siente seguro acerca de sus decisiones de atención médica, puede reducir en gran parte los costos asociados y recibir un mejor nivel de atención.



Receta saludable

Pechuga De Pavo Asada

Ingredientes

Media pechuga de un pavo de 3 libras (con piel y huesos)

1 cebolla grande cortada en cuatro

1 zanahoria grande cortada en cuatro

1 cucharadita de salvia deshidratada

1 cucharadita de tomillo deshidratado

1 cucharadita de romero

3 cucharadas de aceite de oliva

Sal y pimienta (a gusto)

Caldo de pollo para bañar (opcional)

Preparación

1. Precaliente el horno a 400 °F.

2. Coloque la pechuga de pavo en una sartén con la cebolla y la zanahoria.

3. Mezcle las especias con el aceite de oliva. Frote el pavo con la mezcla de aceite de oliva.

4. Ase el pavo a 400 °F durante 15 minutos. Bañe con caldo de pollo (opcional).

5. Reduzca la temperatura del pavo a 350 °F y ase el pavo, bañando cada 20 minutos con los jugos del sartén. Ase durante 1 hora y 15 minutos o hasta que un termómetro de carne registre 165 °F.

6. Coloque el pavo en una tabla de cortar y déjelo reposar durante 10 minutos.

Prácticas nacionales de salud

Diciembre

Mes de regalos y juguetes seguros

Prevenir la ceguera en américa

preventblindness.org

Enero

Mes Nacional de Prevención de Defectos de Nacimiento

Red Nacional de Prevención de Defectos de Nacimiento (National Birth Defects Prevention Network)

nbdpn.org

Mes de concientización sobre la salud uterina

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

nccc-online.org

Mes Nacional de Acción contra el Radón

Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency) de los Estados Unidos

epa.gov