



Viva bien, trabaje bien

Boletín de beneficios de salud para empleados Febrero de 2020

Escuelas públicas de Perth Amboy

Prevenga para reducir costos

Consejo oportuno:
En el invierno, mantenga abiertas cortinas o persianas de las ventanas que están orientadas hacia el sur durante todo el día para permitir que entre la luz solar. Ciérrelas por la noche para reducir el frío proveniente de las ventanas frías.

Brought to you by
INTEGRITY CONSULTING
GROUP
104 Interchange Plaza
Suite 202
Monroe Township
New Jersey 08831
(888) 737-4313

¿Sabía que una mejor salud mediante la prevención puede traducirse en menores costos de atención médica?

Si no se hace el examen físico o médico anual, es posible que se esté perdiendo de ahorrar en costos de atención médica.

Sí, es cierto; hacerse un examen anual puede reducir sus costos generales al mantener una buena salud.

Sus beneficios anuales Su plan Aetna ofrece beneficios para servicios cubiertos específicos relacionados con la atención preventiva, por ejemplo: análisis de laboratorio, exámenes de detección y exámenes físicos de rutina, muchos de los cuales tienen cobertura anual. Recuerde que al comenzar cada año nuevo puede acceder sin cargo a estos servicios dentro de la red. *Recordatorio: todo deducible que se aplique a sus planes se renueva cada 1 de enero; consulte las descripciones generales del plan para obtener información.*

¿Qué es la atención preventiva? La atención preventiva se diferencia de la

atención habitual porque, por lo general, no

implica tratar una enfermedad. En su lugar, se centra en mantenerlo saludable a usted y evitar que se enferme en primer lugar. Por ejemplo, el médico le puede recomendar hacer

cambios en la dieta y aumentar la actividad física para disminuir el riesgo de sufrir enfermedades costosas, como enfermedades cardíacas y diabetes tipo 2. Estos son algunos ejemplos de atención preventiva:

- Exámenes físicos
- Vacunas estándar
- Control de la presión arterial, la diabetes y el colesterol
- Exámenes para la detección del cáncer

No espere Si no tiene un médico de atención primaria al que puede consultar de manera habitual, conseguir uno es más fácil de lo que parece. Visite aetna.com para buscar el *Directorio de Profesionales de Atención Médica (Directory of Health Care Professionals)*.

Programa su examen anual cuanto antes: nunca es demasiado tarde para centrarse en su atención.



Cambie de opciones

Si desea ahorrar dinero en sus costos de recetas para el próximo año, optar por medicamentos genéricos puede ser una manera eficaz y simple de hacerlo.

¿Qué son los medicamentos genéricos? Los medicamentos genéricos tienen los mismos principios activos y la misma pureza química que los medicamentos de marca que imitan, y son idénticos en cuanto a dosis, forma, seguridad, concentración y uso previsto. Algunos componentes, como rellenos de tabletas, aglutinantes, recubrimientos o sabores, pueden variar. Debido a que sus costos de desarrollo son menores, los medicamentos genéricos suelen tener precios sustancialmente más bajos, a veces, hasta el *80 por ciento* más bajos que el medicamento de marca equivalente.

¿Son seguros? Es un concepto erróneo común creer que los medicamentos genéricos son de calidad inferior a la de las versiones de marca. Lo cierto es que la Administración de Alimentos y Medicamentos ([Food and Drug Administration](#) (FDA)) exige que todos los medicamentos recetados cumplan con las mismas normas.

¿Qué puedo hacer para ahorrar dinero?

- Si le recetaron un medicamento de marca, pídale a su médico que le recomiende una opción genérica.
- Algunas farmacias ofrecen un programa de recetas de medicamentos genéricos que pueden ayudarlo a ahorrar dinero; consulte en su farmacia local si allí se ofrecen otras opciones de copago.
- No se olvide de las farmacias que tienen envío de medicamentos por correo; usted podría ahorrar incluso más dinero si hace

su pedido de medicamentos genéricos por correo. Revise los beneficios de su plan para obtener información.



Receta saludable

Pasta penne con tomate y frijoles blancos

Un plato económico y saludable

Ingredientes

- 8 oz de pasta penne sin cocinar
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 2 latas (de 14-1/2 oz cada una) de tomates cortados en cubos al estilo italiano, sin escurrir
- 1 lata (15 oz) de frijoles blancos cannellini, lavados y escurridos
- 1 paquete (10 oz) de espinaca fresca
- ¼ taza de aceitunas maduras en rodajas
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- ½ taza de queso parmesano rallado

Preparación

1. Cocine la pasta según las instrucciones.
2. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego moderado-fuerte.
3. Agregue el ajo; cocínelo y revuelva durante 1 minuto.
4. Agregue los tomates y los frijoles; déjelos hervir.
5. Baje el fuego; cocine a fuego lento, sin tapar, durante 5 a 7 minutos.
6. Agregue la espinaca, las aceitunas, sal y pimienta; cocine y revuelva a fuego moderado hasta que la espinaca esté blanda.
7. Sirva la pasta escurrida; agréguele el queso.

Rinde: 4 porciones

Celebraciones nacionales de la salud

Febrero

Mes nacional del corazón

American Heart

Association (Asociación Americana del Corazón)

heart.org

Mes de la conciencia

sobre la visión deficiente

National Eye Institute

(Instituto Nacional del Ojo)

nei.nih.gov

Marzo

Mes nacional de la

nutrición

Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de

Nutrición y Dietética)

eatright.org

Mes nacional de la

conciencia sobre el

cáncer colorrectal

Prevent Cancer

Foundation (Fundación

para la Prevención del

Cáncer)

preventcancer.org

Mes nacional del riñón

National Kidney

Foundation (Fundación

Nacional del Riñón)

kidney.org