



Viva bien, trabaje bien

Boletín de beneficios de salud del empleado Junio de 2022

Escuelas públicas de Perth Amboy

Consejos para el verano

Consejo oportuno: Hacer parrilladas es popular durante el verano, pero tome precauciones para evitar incendios: mantenga la parrilla a, al menos, 3 m (10 ft) de distancia de otros objetos, también ubíquela en una superficie plana y con ventilación, y límpiela con frecuencia para quitar la grasa acumulada.

Es difícil creer que ya llegó otro verano. Manténgase en el buen camino durante esta temporada con los siguientes consejos y recordatorios.

Recordatorio sobre el nuevo proveedor

A partir del 1.º de julio de 2022, nuestro proveedor de medicamentos recetados será CVS/Aetna. Recibirá una nueva tarjeta de identificación de Aetna que muestre la información médica y la de la receta nueva. Asegúrese de mostrar esta tarjeta nueva cuando vaya a la farmacia después del 1.º de julio. Obtenga más información sobre esta transición en nuestro sitio web de [Beneficios en línea](#).

Recordatorio de acontecimientos de la vida

Si bien generalmente puede cambiar las elecciones de beneficios solo durante el período de Inscripción abierta, determinados acontecimientos de la vida pueden calificar como excepción, como la pérdida de cobertura de salud del cónyuge; las licencias relacionadas con la Ley de Licencias Médicas y Familiares (FMLA, por sus siglas en inglés), la pérdida del estado de dependiente, el matrimonio y un nacimiento, entre otros. Si le sucede alguno de dichos acontecimientos, comuníquese con el distrito de inmediato para obtener más información sobre las opciones disponibles. Hay más información sobre los acontecimientos de la vida en [aetna.com](#).

COVID-19 y la salud mental

Durante la pandemia, han aumentado

los problemas de salud mental, como ansiedad y depresión, debido a cuestiones como el aislamiento social, el estrés económico y la pérdida de los seres queridos. Además, investigaciones recientes sugieren que aquellos que se contagiaron COVID-19 tienen un mayor riesgo de desarrollar afecciones de salud mental.



Ya sea que haya tenido COVID-19 o no, en pocas ocasiones ha habido tanta necesidad de apoyo para la salud mental como en la actualidad. Si necesita ayuda, comience con

Aetna Behavioral Health (Salud Conductual de Aetna) en [aetna.com](#) o inicie sesión en su [cuenta en línea](#).

Acceso a los servicios médicos

Durante el verano, muchas personas se ponen al día con las consultas médicas, análisis de laboratorio y otros servicios médicos. Tenga un rol proactivo para gozar de una salud mejor mediante las consultas anuales al médico para hacerse controles y exámenes sugeridos, y siga sus indicaciones.

Obtenga consejos sobre cómo aprovechar al máximo la consulta con el médico en [aetna.com](#) y busque proveedores dentro de la red con la herramienta [Find a Doctor](#) (Buscar un médico).

Recordatorio de terminología del seguro de salud

Terminamos esta serie con una variedad final de conceptos útiles de atención médica:

Cambio de estado de un dependiente: si su dependiente pierde o adquiere la condición de elegible para la cobertura grupal, es su responsabilidad adaptar su estado del plan de salud según corresponda. Esto incluye, por ejemplo, *anular la inscripción* de un cónyuge de quien se ha divorciado o *inscribir* a un recién nacido o a un nuevo cónyuge para que obtenga cobertura. Es importante que registre un cambio de estado sin demora para evitar la pérdida de la cobertura o costos inesperados.



Dependiente elegible: un individuo, adulto o menor, que califica para la cobertura grupal de su plan conforme a determinadas pautas.

Formulario de medicamentos: una lista de medicamentos recetados genéricos y de marca que se eligen en el plan de su farmacia para tratar determinadas afecciones. Estos medicamentos han sido evaluados e investigados para confirmar su seguridad y eficacia, y, a menudo, son las versiones menos costosas de medicamentos recetados con frecuencia.

Resumen de beneficios y cobertura (SBC): un documento uniforme que describe los beneficios ofrecidos por un plan de salud específico.



Receta saludable

Hamburguesas de pavo

Ingredientes

- 1 libra de carne de pavo molida magra al 85%
- 2 cebollas medianas (picadas)
- 3 cucharadas de jugo de limón
- ¼ cucharadita de salsa Worcestershire
- ¼ de cucharadita de perejil seco o fresco

Preparación

- 1) Mezcle las cebollas, el pavo, el jugo de limón, la salsa Worcestershire y el perejil. Mezcle bien estos ingredientes.
- 2) Con la mezcla, forme cuatro hamburguesas.
- 3) Cocine en una sartén a fuego medio o ase en una parrilla hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F.

Información nutricional (cantidades por porción)

Calorías totales	224
Grasas totales	14 g
Proteínas	20 g
Sodio	74 mg
Carbohidratos	6 g
Fibra alimentaria	1 g

Prácticas de Salud Nacional

Junio

Mes de Concientización sobre la enfermedad de Alzheimer y el cerebro
Alzheimer's Association
alz.org

Julio

Mes de la concientización sobre la seguridad ante los rayos UV
Departamento de Asuntos de los Veteranos de los Estados Unidos
va.gov

Mes de la Visión

Instituto Nacional del Ojo
nei.nih.gov

Agosto

Mes Nacional de Concientización sobre la Vacunación
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
cdc.gov