



VIVA BIEN, TRABAJE BIEN

Boletín de beneficios de salud del empleado
Octubre del 2020

Escuelas públicas de Perth Amboy

Consejo oportuno: Si está planeando mudarse, asegúrese de notificar su nueva dirección a nuestro contacto de beneficios del Distrito. Esto nos permitirá actualizar su dirección en nuestros registros internos y también en los planes de las compañías de seguros.

Presentado por
INTEGRITY CONSULTING
GROUP
104 Interchange Plaza
Suite 202
Monroe Township
New Jersey 08831
(888) 737-4313

Buena salud: prepárese y protéjase

Revise estos recursos y recordatorios para prepararse y mejorar su salud los próximos meses:

No se demore Planee vacunarse contra la gripe temprano este año; a fines de octubre es mejor. La [temporada de gripe](#) comienza en octubre y llega a su punto máximo entre diciembre y febrero. Incluso las personas saludables pueden necesitar hospitalización, así que prepárese ahora. Aetna cubre las vacunas contra la gripe que brindan su médico o sitios específicos; consulte el documento adjunto para obtener más información.

Si ha postergado sus exámenes clínicos, de descarte, u otro cuidado preventivo anual debido a la pandemia, comuníquese con el consultorio de su médico para obtener información sobre cómo recibir la atención de forma segura. Una demora puede empeorar una afección menor o aumentar los riesgos de una enfermedad grave. La mayoría de las sedes están abiertas y funcionando.

Además, cuentan con precauciones de seguridad. Visite la página web de Aetna [Time for Care](#) para obtener consejos sobre autocuidado.

Conéctese para protegerse Estamos pasando por momentos de incertidumbre; si usted está sintiendo el estrés, Aetna le brinda ayuda. Consulte el folleto adjunto con consejos para conectarse con otras personas de manera virtual. Busque los [recursos de bienestar emocional](#) para obtener apoyo adicional. Además, obtenga información actualizada acerca de la pandemia del [coronavirus](#) o explore la atención en línea las 24 horas del día, los 7 días a la semana en [Teladoc](#).

Esté preparado: Nuevo plan médico NJEHP El plan médico y de recetas entra en vigencia el 1º de enero del 2021. Existen dos situaciones según su fecha de inicio con nuestro Distrito; preste atención a los próximos detalles:

- Fecha de inicio anterior al 1º de julio del 2020:** durante la próxima inscripción abierta, tendrá la opción de seguir en su plan actual o transferirse automáticamente al NJEHP el 1º de enero del 2021.
- Fecha de inicio después del 1º de julio del 2020:** usted se transferirá automáticamente al NJEHP para el 1º de enero del 2021.

Notificación relacionada con la Ley de Salud de la Mujer y Derechos de Pacientes con Cáncer (*Women's Health and Cancer Rights Notice*) de 1998

El Gobierno federal exige determinada cobertura de salud para la cirugía reconstructiva de mama en cualquier plan de seguro médico que ofrezca beneficios médicos y quirúrgicos para las mastectomías. Si su plan brinda beneficios médicos o quirúrgicos para las mastectomías, y usted está recibiendo beneficios relacionados con una mastectomía y decide tener una reconstrucción de la mama junto con dicho procedimiento, su plan debe ofrecerle, según se determine en la consulta entre usted y el médico tratante, cobertura para lo siguiente:

- Todas las etapas de la reconstrucción de la mama en la que se realizó la mastectomía.
- La cirugía y la reconstrucción de la otra mama para lograr una apariencia simétrica.
- El tratamiento para complicaciones físicas de la mastectomía, lo que incluye linfedemas.
- Las prótesis mamarias, que son una forma artificial de una mama, que ayuda a reconstruir la forma original.

Estos beneficios se brindan de la misma forma que cualquier otra enfermedad por la que usted reciba cobertura, sujetos a deducibles y coseguros. Todas las otras características y beneficios de su plan de seguro médico se mantienen igual y no se ven afectados por la presente notificación. Consulte los materiales relacionados con los beneficios para obtener detalles acerca de los deducibles y el coseguro.



Receta saludable

Pudin de calabaza

Ingredientes

- 1 lata de 15 onzas (32 g) de calabaza
- 1 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de jengibre
- 1/4 cucharadita de nuez moscada
- 1/4 cucharadita de clavo de olor
- 1/8 cucharadita de sal
- 1-1/2 tazas de leche con bajo contenido de grasa
- 1 caja de 3.5 onzas de pudin de vainilla instantáneo

Instrucciones

1. En un bol grande, mezcle la calabaza, la sal y las especias.
2. Agregue la leche mientras revuelve y mezcle bien.
3. Agregue la mezcla de pudin instantáneo y revuelva durante dos minutos, hasta que se vuelva una mezcla espesa.
4. Enfríe en el refrigerador hasta el momento de servirlo.

Ración recomendada

3/4 taza: cada ración aporta 120 calorías, 1 g de grasa total, 1 g de grasas saturadas, 3 g de proteína, 320 mg de sodio, 25 g de carbohidratos, 2 g de fibra dietética y 21 g de azúcares total.

Prácticas de Salud Nacional

Octubre

Mes de concientización sobre el cáncer de mama

breastcancer.org

Mes de concientización sobre el paro cardíaco

stopcardiacarrest.org

Noviembre

Mes de la diabetes en los EE. UU.

American Diabetes Association

diabetes.org

Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

American Lung Association

lung.org

Mes nacional de la piel saludable

American Academy of Dermatology

aad.org



Vivir el presente

Establecer vínculos sociales y amistades

Interactuar con otros y generar conexiones es esencial para permanecer feliz y optimista. Muchos de nosotros disfrutamos de estar en un entorno activo o rodeados de amigos y familiares. Pero incluso si no puede interactuar cara a cara, existen formas de mantenerse conectado.

No es ninguna novedad que el estar solo puede generar una gran sensación de soledad. Y la soledad puede provocar depresión y ansiedad. Lo que quizás no sepa es

que también se asocia con otras enfermedades graves, como la enfermedad cardíaca. Así que no es de extrañar que los expertos en salud mental recomienden socializar y mantenerse en contacto con los demás para ayudar a evitar estos problemas.

Continúe leyendo para obtener consejos e ideas sobre cómo hacer conexiones importantes para su bienestar.

Consejos para mantenerse socialmente activo

Estas son algunas maneras que le facilitarán relacionarse con los demás.



Organice una reunión virtual

Programe citas virtuales para almorzar o para cenar. Aún puede almorzar con alguien o tener una cena romántica mediante una videollamada desde un teléfono inteligente o una computadora portátil. Disfrute de una comida y de una conversación relajante con sus amigos o con alguien especial directamente desde su dispositivo.



Muévase

Únase a una sesión virtual de entrenamiento físico en vivo. Puede mantenerse socialmente activo y hacer ejercicio con una gran variedad de clases en línea.



Haga un recorrido virtual

¿Tuvo que posponer una excursión o vacaciones en familia? No se preocupe. Varios museos ofrecen visitas virtuales que puede disfrutar con sus familiares y amigos desde la comodidad de su hogar.



Organice una noche de juegos

Guardé sus dispositivos y desempolve los juegos de mesa, las trivias, el dominó y las cartas. También puede invitar virtualmente a sus amigos y hacer que se unan a la diversión a través de una cámara web.



Adopte una mascota

Las mascotas pueden ser reconfortantes y, además, bajar los niveles de estrés y presión sanguínea. Adoptar una mascota es una excelente manera de mejorar el humor y prevenir los sentimientos de soledad.

Mantenga los vínculos activos

Establezca un horario para conectarse con otros virtualmente o en casa. Programar horarios con su familia y amigos en los que todos pueden divertirse interactuando entre sí puede ayudar a prevenir que se sientan solos. Y si comienza a sentirse solo o aislado, hable con su médico o consejero.

“Aetna” es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios ofrecidos por una o más de las compañías subsidiarias del grupo Aetna, entre las que se incluyen Aetna Life Insurance Company y sus filiales (denominadas “Aetna”).

“KFF/Economist Survey: One in Five Americans Report Always or Often Feeling Lonely or Socially Isolated, Frequently With Physical, Mental, and Financial Consequences”.

Esta información no pretende reemplazar el asesoramiento de un médico. Si tiene necesidades específicas de cuidado de salud o quiere información médica más completa, consulte a su médico u otro proveedor del cuidado de la salud. Para obtener más información sobre los planes de Aetna, visite **Aetna.com**.

Aetna.com

©2020 Aetna Inc.
45.03.447.2 A (7/20)

