



Live Well, Work Well

Boletín de beneficios de salud del empleado octubre de 2021
Escuelas públicas de Perth Amboy

Novedades sobre la salud

Consejo oportuno:

Un nuevo [informe](#) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) reveló que la esperanza de vida en Estados Unidos bajó de 78.8 a 77.3 años entre 2019 y 2020. Las muertes por COVID-19 y sobredosis de drogas impulsaron este descenso.

Es el momento de tomar el control de su salud y bienestar. Empiece con [este video](#) sobre los temas actuales que se tratan en este boletín.

Hay muchas cosas que le permiten cada día tener una buena salud. Consulte el siguiente resumen de noticias y tome medidas.

Protección de las vacunas

Ya llegó la temporada de gripe; por este motivo, [vacúnese contra la gripe](#) lo antes posible. Asegúrese de visitar a un proveedor que sea miembro de Aetna o un lugar que cubra la vacunación y simplemente muestre su tarjeta de identificación de Aetna. Es importante tener en cuenta que la COVID-19 y la gripe tienen síntomas similares, por lo que puede ser necesario realizar pruebas para confirmar el diagnóstico.

Los estudios demuestran que las vacunas contra la COVID-19 son muy eficaces para evitar que contraiga el virus, pero también para evitar una enfermedad grave en caso de que la contraiga. ¿Aún no se ha vacunado? [Visite a un proveedor](#) ahora. Para obtener más información, visite [aetna.com](#).

¿Ha probado Aetna Teladoc?

La telemedicina ha surgido a raíz de la pandemia como una solución viable para aliviar la carga de los centros de salud y del personal sanitario, a la vez que le proporciona la atención que necesita. En la mayoría de los casos, la telemedicina puede comunicarlo con

un médico mucho más rápido que si visita a su proveedor de atención primaria o acude al hospital local. Además, los pacientes con mayor riesgo de desarrollar una enfermedad grave como consecuencia de la COVID-19 pueden recibir atención médica desde la seguridad de su propio hogar. Si aún no se ha contactado con *Aetna Teladoc*, visite [aetna.com](#) o llame al (855) 835-2362 para comenzar el proceso.

Afrontar el estrés financiero de la pandemia

En muchos hogares ya se vivían situaciones de estrés por la situación financiera antes de la pandemia, pero el año pasado ha añadido nuevos desafíos. En general, el 60 % de los adultos estadounidenses se sienten ansiosos cuando piensan en las finanzas. Pruebe los siguientes consejos para afrontar la situación, ofrecidos por el Departamento de Trabajo de los Estados Unidos:

- Aumente su [conocimiento sobre finanzas](#); siéntase cómodo a la hora de descifrar su información financiera.
- Elabore un presupuesto y atégase a él. Sentirá que tiene más control, lo que mitigará el estrés y la ansiedad.
- Cambie las tarjetas de crédito por dinero en efectivo. Retire las tarjetas de crédito de su cartera.
- Hágale frente al problema. Luche contra el impulso de ignorar su estrés financiero.



Aviso sobre los derechos de las mujeres en relación con el cáncer y la salud

El Gobierno federal exige cierta cobertura sanitaria para la cirugía de reconstrucción mamaria a cualquier plan de seguro médico que ofrezca beneficios médicos y quirúrgicos para las mastectomías. Si su plan proporciona beneficios médicos y quirúrgicos para las mastectomías, y usted recibe estos beneficios en relación con esta operación y elige someterse a la reconstrucción mamaria junto con esa mastectomía, su plan debe proporcionar, de manera concertada entre usted y el médico que la atiende, la cobertura de lo siguiente:

- Todas las fases de reconstrucción de la mama en la que se realizó la mastectomía.
- Cirugía y reconstrucción de la otra mama para obtener un aspecto simétrico.
- Tratamiento de las complicaciones físicas de la mastectomía, incluidos los linfedemas.
- Prótesis mamarias, que es una forma de mama artificial para ayudar a reconstruir su forma original.

Se proporcionan otros beneficios en la misma medida que en cualquier otra cobertura de otra enfermedad, con sujeción al deducible y al coseguro. Todas las demás características y beneficios de su plan de seguro médico siguen siendo los mismos y no se ven afectados por esta notificación. Consulte el material de los beneficios para conocer los detalles de los deducibles y coseguros aplicables.



Receta saludable

Pastel de camote y manzana

Ingredientes

- 2 latas de 15 onzas de camote (escurridas, reservando 2 cucharadas de líquido)
- 2 tazas de manzanas (peladas, sin corazón y cortadas en trozos del tamaño de un bocado)
- 2 cucharadas de azúcar morena envasada
- 1/3 de taza de nueces picadas
- 2 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de mantequilla (derretida)

Preparación

1. Precaliente el horno a 180 °C (350 °F).
2. Coloque los camotes en una fuente para horno.
3. Añada las manzanas.
4. Vierta 2 cucharadas del líquido de los camotes sobre la mezcla.
5. Mezcle la azúcar morena, las nueces, la harina y la mantequilla derretida en un tazón pequeño.
6. Espolvoree por encima de la mezcla de camotes y manzana.
7. Hornee durante 20-30 minutos, hasta que la parte superior esté dorada y burbujeante.

*Por cada ración de 3/4 de taza:
231 calorías; 9 g de grasa total; 3 g de
grasa saturada; 10 mg de colesterol; 15 g
de azúcares totales*

Prácticas de Salud Nacional

Octubre

Mes nacional de la concienciación sobre el cáncer de mama

breastcancer.org
breastcancer.org

Mes nacional de la prevención del bullying

Centro médico Pacer Center
pacer.org

Mes de la alfabetización en salud

Institute for Healthcare Advancement
healthliteracy.org

Noviembre

Mes de la diabetes en estados unidos

American Diabetes Association
diabetes.org

Mes de la concienciación sobre el cáncer de pulmón

American Lung Association
lung.org