



Viva bien, trabaje bien

Boletín de beneficios de salud del empleado octubre de 2022

Escuelas publicas de Perth Amboy

Prepárese para cuidarse

Consejo

oportuno:

Cuando las temperaturas bajas sean ideales para plantar árboles flores, cree un jardín con plantas que produzcan poco pólen, como abetos, pinos, cornejos, azaleas, tulipanes, lirios y pensamientos, para evitar alergias irritantes.

El otoño significa un nuevo comienzo y una época para planificar los días más fríos. Prepárese para los meses venideros y disfrute de un invierno más saludable.

La estación de gripe de este año

La temporada de influenza (gripe) va desde octubre hasta mayo en los Estados Unidos y la actividad máxima de la gripe ocurre entre diciembre y marzo. La actividad de la gripe del país ha sido inusual desde que comenzó la pandemia de COVID-19, lo que podría plantear consecuencias para la próxima temporada.

Además, la temporada de gripe en el hemisferio sur puede indicar lo que vendrá en los Estados Unidos. En particular, Australia ha experimentado un aumento inusual en la actividad de la gripe a principios de la temporada. Los expertos en salud ahora advierten que podría suceder lo mismo en los Estados Unidos más adelante este año.

Estar vacunado contra la gripe es su mejor opción para prevenir la enfermedad. Los CDC recomiendan que cualquier persona de 6 meses o más se vacune contra la gripe cada año. Septiembre y octubre son los mejores meses para vacunarse contra la gripe; no se demore.

Inicie sesión en [aetna.com](https://www.aetna.com) para encontrar proveedores de vacunas cercanos y visite nuestro [sitio web Benefits Online \(Beneficios en línea\)](#) para obtener más información sobre bienestar.



Reponga los medicamentos de su botiquín ahora

Según una encuesta de Walgreens, alrededor de 3 personas de cada 4 admiten que se olvidan con frecuencia de

reemplazar los medicamentos vencidos. Como está cambiando la estación, ahora es un buen momento para revisar las fechas de vencimiento de los artículos del botiquín y actualizarlos según sea necesario.

También es importante asegurarse de tener a mano artículos para la gripe y el resfrío. Revise las fechas de vencimiento cada tres meses para estar siempre preparado.

¿Tiene inquietudes sobre la viruela símica?

La propagación en curso de la viruela símica se ha declarado emergencia de salud pública. Por lo tanto, los funcionarios federales se han esforzado por expandir la vacunación. Obtenga información para saber qué hacer en [aetna.com](https://www.aetna.com).

Presentado por

Integrity Consulting Group

104 Interchange Plaza

Suite 202

Monroe Township, NJ 08831

(888) 737-4313

customerservice@integritycg.com

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

Calabaza espagueti y tomate

Ingredientes

- 1 calabaza espagueti (alrededor de 24 onzas, cortada a la mitad, sin semillas)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 cucharadas de queso parmesano
- ¼ de cucharadita de orégano deshidratado
- 2 cucharaditas de albahaca seca (o ½ taza de albahaca fresca, picada)
- 1 taza de tomates cherry (en rodajas finas)
- Sal y pimienta a gusto (opcional)

Preparación

- 1) Coloque las dos mitades de calabaza espagueti, con el lado cortado hacia abajo, en una bandeja de vidrio para hornear. Agregue aproximadamente ¼ de taza de agua a la bandeja y cúbrala con un envoltorio plástico.
- 2) Caliente el plato en el microondas a temperatura alta durante 12 minutos o hasta que la calabaza esté cremosa al presionarla. Deje reposar (todavía cubierta) durante tres minutos.
- 3) En un tazón grande, bata el aceite, la albahaca, el orégano y 2 cucharadas de queso parmesano juntos. Incorpore los tomates y condimente la mezcla ligeramente con sal y pimienta a gusto.
- 4) Raspe la calabaza con un tenedor y añada hebras a la mezcla de tomate; revuelva para que se mezcle. Añada queso y sívalo.

Prácticas de Salud Nacional

Octubre

Mes de la concienciación sobre violencia familiar
Coalición Nacional contra la Violencia Familiar (National Coalition Against Domestic Violence)
ncadv.org

Mes de la concienciación sobre el síndrome de muerte súbita infantil (SMSI)
Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health)
safetosleep.nichd.nih.gov

Mes nacional de la concienciación sobre el cáncer de mama
American Cancer Society
cancer.org

Noviembre

Mes nacional de los cuidadores de familia
Red de acción de cuidadores
caregiveraction.org