



# Juntos



[AetnaBetterHealth.com/Louisiana](https://AetnaBetterHealth.com/Louisiana)

Aetna Better Health® of Louisiana

## La Semana Nacional de Vacunación Infantil es del 24 de abril al 1 de mayo

Los expertos recomiendan que los niños cumplan con sus citas de niño sano y con sus vacunas de rutina. Las vacunas a tiempo son fundamentales para proporcionar protección contra enfermedades potencialmente mortales.

- **La mayoría de los padres eligen la protección segura y comprobada de las vacunas.** Administrar a los bebés las vacunas recomendadas antes de los 2 años es la mejor manera de protegerlos contra 14 enfermedades infantiles graves, como la tos ferina y el sarampión.
- **Las vacunas se encuentran entre las herramientas más**

**exitosas y con la mejor relación costo-eficacia disponibles para prevenir enfermedades y muertes.** Las vacunas ayudan a proteger tanto a las personas como a las comunidades al prevenir y reducir la propagación de enfermedades infecciosas.

- **Las vacunas son seguras.** Estados Unidos tiene un sistema de seguridad de las vacunas arraigado, que garantiza que sean lo más seguras posible. A medida que se dispone de nueva información y ciencia, las recomendaciones sobre las vacunas se supervisan, actualizan y mejoran.

- **La confianza en las vacunas se genera a través de conversaciones entre padres, médicos, enfermeros, farmacéuticos y miembros de la comunidad.**

Puede ganar recompensas por tomar medidas para ayudar a mantener saludables a sus hijos. Llame a Servicios para Miembros al **1-855-242-0802** o visite nuestro sitio web en **AetnaBetterHealth.com/Louisiana** y busque “Rewards Program” (Programa de recompensas) para obtener más detalles. Por ejemplo:

### **Consultas de bienestar**

- **\$15:** por completar ocho exámenes de bienestar (desde el nacimiento hasta los 30 meses de edad)

*Continúa en la página siguiente*

## Salud del hombre: La fuerza de la atención preventiva

Estudios de investigación revelan que es menos probable que los hombres busquen atención médica por varias razones. Algunos evitan hacerlo porque se sienten bien. Otros se ponen nerviosos por algún examen o por lo que este pueda revelar. Algunos hombres incluso ven la atención médica como un indicio de debilidad. Pero mantenerse sano es una muestra de fortaleza. Es importante mantener toda su salud bajo control.

Asegúrese de realizarse el examen preventivo anual y las pruebas de detección que su proveedor de atención primaria (PCP) le recomiende. Las pruebas de detección pueden ayudar a detectar problemas de salud de manera temprana, cuando son más fáciles de tratar, y el tratamiento temprano puede ayudarle a ahorrar dinero en futuros costos de atención médica. Más importante aún, también puede ayudar a salvar su vida.

### El tabaco

Una de las mejores decisiones que puede tomar es dejar de usar todos los productos de tabaco:

- Los sistemas electrónicos de administración de nicotina (cigarrillos electrónicos, e-pens, pipas electrónicas, hookah electrónica y cigarros electrónicos) tienen nicotina adictiva y otras sustancias químicas dañinas tanto en las emisiones de aerosol como de segunda mano.

- El tabaco sin humo (tabaco de mascar, rapé y snus) tiene sustancias químicas adictivas y que causan cáncer (cáncer de boca, esófago y páncreas).
- Fumar cigarrillos causa problemas cardíacos y pulmonares y puede provocar cáncer, asma y accidentes cerebrovasculares.



### Salud de la próstata

La próstata es una pequeña glándula cerca de la vejiga. A veces la próstata aumentará su tamaño a medida que los hombres envejecen. Lo que puede hacer que resulte difícil orinar.

Es posible que su PCP quiera hacer una prueba de detección de cáncer de próstata.

### Diabetes tipo 2 y presión arterial alta

Muchas personas no saben que tienen diabetes tipo 2 o presión arterial alta. Es posible que no se presenten síntomas. Pero estas enfermedades pueden causar

## La Semana Nacional de Vacunación Infantil

*Continúa de la primera página*

- \$20: por completar su consulta de bienestar una vez al año (de 3 a 20 años)

### Vacunas

- \$5: por aplicarse la vacuna contra la influenza una vez al año

*Fuentes: American Academy of Pediatrics; Centers for Disease Control and Prevention; National Center for Immunization and Respiratory Diseases*

## Próximas reuniones del Consejo Consultivo de Miembros (EAC, por sus siglas en inglés)

**Reunión del EAC:** 8 de junio, de 10 AM a 12 PM

Our Lady of the Lake Children's Hospital, auditorio A y B,  
8300 Constantin Blvd., Baton Rouge, LA 70809

O llame (solo audio): **860-785-4641**

ID de conferencia telefónica: **549 472 571#**

Escanee el código QR para ver todos los eventos locales.



problemas de salud graves. Asegúrese de hablar con su PCP sobre la prueba de detección.

### **Enfermedades de transmisión sexual (ETS)**

Cualquier persona sexualmente activa puede tener una ETS. Usted puede tener una ETS o transmitirla sin siquiera saberlo. Su riesgo de contraer una ETS es mayor si tiene relaciones sexuales sin protección o más de una pareja. Los exámenes pueden revelar muchos tipos de ETS. Si algo le preocupa, hable con su PCP.

### **Enfermedad del corazón**

Problemas como latidos cardíacos irregulares y estrechamiento de los vasos sanguíneos pueden provocar dolor en el pecho o un ataque al corazón. Usted corre más riesgo de padecer una enfermedad cardíaca si:

- Tiene presión arterial alta, colesterol alto o diabetes.
- Tiene sobrepeso o no realiza actividad física
- Fuma

### **Cáncer colorrectal**

Puede reducir su riesgo de cáncer colorrectal. Trate de limitar su consumo a dos tragos (alcohol) por día. Manténgase activo y mantenga un peso saludable. Por último, deje de fumar. Su PCP puede ayudarle.

La atención preventiva no tiene ningún costo adicional. Mejor aún, lo recompensamos por tomar medidas para estar más saludable. (Nota: Debe ser miembro durante un año para ser elegible para las recompensas). Llame a Servicios para Miembros al **1-855-242-0802** o visite nuestro sitio web en **AetnaBetterHealth.com/Louisiana** y busque “Rewards Program” (Programa de recompensas) para obtener más detalles.

## **Recursos y sensibilización sobre salud mental**

Hablar de la enfermedad mental puede ser difícil. Hay un estigma que rodea la salud mental y las enfermedades mentales. Esto puede evitar que las personas reciban el apoyo y la ayuda que necesitan. Pero las enfermedades mentales son un problema común. De hecho, aproximadamente 1 de cada 5 personas experimentará algún tipo de enfermedad mental a lo largo de su vida.

El mes de mayo es un momento para concienciar a quienes viven con problemas de salud mental o del comportamiento y para ayudar a reducir el estigma que muchos experimentan. Su médico es un buen punto de partida. Decidir hablar con su médico sobre su salud mental es el primer paso en su camino para sentirse mejor. Estos son algunos consejos que pueden ayudarlo:

- Sea lo más abierto y sincero posible con su médico.
- Consulte las notas que ha tomado.
- Traiga a alguien si necesita apoyo.

### **Beneficio para miembros de Aetna Better Health of Louisiana**

A veces necesita un poco más de ayuda. Inscríbase en el programa Pyx Health y conéctese con la ayuda que necesita para mantenerse feliz y saludable. No tiene ningún costo para usted.



Utilice su teléfono inteligente y visite **HiPyx.com** para registrarse, o apunte la cámara de su smartphone al código QR.

### **Comuníquese con nosotros**



Aetna Better Health of Louisiana  
2400 Veterans Memorial Blvd., Suite 200  
Kenner, LA 70062

24 horas al día, 7 días de la semana  
**1-855-242-0802 (TTY: 711)**  
**AetnaBetterHealth.com/Louisiana**

Este boletín se publica como un servicio a la comunidad para los amigos y miembros de Aetna Better Health of Louisiana, 2400 Veterans Memorial Blvd., Suite 200, Kenner, LA 70062. Incluye información general sobre la salud que no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que recibe de su proveedor. Siempre consulte a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales. Es posible que se hayan empleado modelos en fotos e ilustraciones.

2023 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.