



Otoño/Invierno 2016

## Insuficiencia Cardíaca Congestiva Haga un chequeo de sus medicamentos

Es posible que tome varios medicamentos para controlar su enfermedad cardíaca. Ayudan a mantenerlo saludable —e incluso pueden salvarle la vida.

Sin embargo, cuantos más medicamentos tome, mayores son las probabilidades de que haya problemas. Tomar la dosis incorrecta o combinar determinados medicamentos puede ser peligroso. Para prevenir esos problemas, realice un chequeo de sus medicamentos con el médico.

Lleve todos sus medicamentos a esta cita. Eso incluye todos sus:

- Medicamentos recetados
- Medicamentos de venta sin receta
- Vitaminas y suplementos

Su médico se asegurará de que:

- Los medicamentos no interactúen de una manera que podría hacerle daño
- Ninguno de los medicamentos esté vencido

- Usted comprenda qué debe hacer cada medicamento y que lo toma correctamente
- No necesite cambiar un medicamento o la dosis

Junto con sus medicamentos, lleve cualquier pregunta que tenga a este chequeo. Si lo desea, puede pedirle a un familiar o a un cuidador que lo ayude.

*Fuente: American Heart Association (www.heart.org)*

Esto es 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.

Si ya no desea recibir este correo, por favor comuníquese con el Departamento de Manejo de la Atención.

### Comuníquese con nosotros

Aetna Better Health® of Virginia, 9881 Mayland Drive  
Richmond, VA 23233

Servicios para Miembros: **1-800-279-1878**  
(TTY **7-1-1** or **1-800-828-1120**)

de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

**[www.aetnabetterhealth.com/virginia](http://www.aetnabetterhealth.com/virginia)**

2016 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.  
VA-HF-FW16 VA-16-08-05

## Colesterol: dígame sí a esta prueba

El colesterol alto es malo para el corazón. Y por lo general no provoca síntomas. Eso significa que puede tenerlo y nunca saberlo. Afortunadamente, un simple análisis de sangre puede informarle si su colesterol está alto.

Los expertos afirman que muchos adultos deben realizar una prueba de colesterol. La edad a la cual se debe comenzar puede depender de los antecedentes familiares o de otros riesgos de enfermedad cardíaca. Si tiene más de 20 años, pregúntele a su médico si esta prueba es adecuada para usted. El cronograma de pruebas ideal podría variar según su edad y otros factores de riesgo.

Una vez que tenga los resultados, asegúrese de preguntarle a su médico:

- Qué significan para la salud cardíaca
- Qué debe hacer para proteger al corazón
- Si debe realizar pruebas de seguimiento

Fuentes: American Heart Association ([www.heart.org](http://www.heart.org)); U.S. Preventive Services Task Force ([www.uspreventiveservicestaskforce.org](http://www.uspreventiveservicestaskforce.org))



**¿Necesita ayuda?** Su administrador de atención puede darle más información sobre la insuficiencia cardíaca congestiva y ayudarlo a ponerse en contacto con su proveedor. Llame a Servicios para Miembros y pregunte por el Departamento de Manejo de la Atención.

## ¿Las fiestas lo estresan?

El invierno puede ser una época del año difícil. Pronto llegarán los cambios de clima y las fiestas. Tener una afección crónica puede aumentar estos desafíos. A veces provoca depresión y ansiedad. A su vez, eso puede empeorar su afección. También puede dañar las relaciones con familiares o amigos y otras áreas de su vida.

Si se siente triste o fuera de sí durante un par de semanas o más, infórmele a su médico. Un cuestionario simple

y en línea puede ayudar a iniciar esa conversación. Visite [www.adaa.org](http://www.adaa.org) y haga clic en “Live and Thrive” (Vivir y prosperar). En la página de “Ask and Learn” (Pregunte y aprenda), encontrará un enlace a una herramienta de detección de la depresión. Después de responder las preguntas, imprima los resultados y compártalos con su médico.

Fuente: Anxiety and Depression Association of America ([www.adaa.org](http://www.adaa.org))

## La temporada de gripe está aquí: ¿se ha vacunado?

¿La mejor manera de evitar la gripe? Vacunarse todos los años.

Esto se aplica a casi todos. Y si tiene una afección crónica, esto es aún más importante. Trate de aplicarse la vacuna tan pronto como pueda en el otoño.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov))



Fall/Winter 2016

## Congestive Heart Failure Get a medicine checkup

Chances are, you take several medicines to manage your heart disease. They help keep you healthy—and may even save your life.

However, the more medications you take, the greater the chance for problems. Taking the wrong dose or taking certain meds together can be dangerous. To help prevent

such problems, have a medication checkup with your doctor.

Bring all your meds to this appointment. That includes all your:

- Prescription drugs
- Over-the-counter medicines
- Vitamins and supplements

Your doctor will make sure:

- Your medications won't interact in a way that could harm you
- None of your drugs have expired

- You understand what each medicine should do and you're taking it correctly
- You don't need to have a medicine or dose changed

Along with your meds, bring any questions you have to this checkup. If you want, you can ask a family member or caregiver to help you.

Source: American Heart Association ([www.heart.org](http://www.heart.org))

.....

This is general health information and should not replace the advice or care you get from your provider. Always ask your provider about your own health care needs.

If you would no longer like to receive this mailing, please contact the Care Management Department.

### Contact us

Aetna Better Health® of Virginia, 9881 Mayland Drive  
Richmond, VA 23233

Member Services: **1-800-279-1878**

(TTY **7-1-1** or **1-800-828-1120**)

Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m.

**[www.aetnabetterhealth.com/virginia](http://www.aetnabetterhealth.com/virginia)**

2016 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.  
VA-HF-FW16 VA-16-08-05

## Cholesterol: Say yes to this test

High cholesterol is hard on your heart. And it usually doesn't cause symptoms. That means you could have it and never know it. Fortunately, a simple blood test can let you know if your cholesterol is high.

Experts agree that many adults should have a cholesterol test. The age you should begin testing may depend on your family history or other risks for heart disease. If you are over 20, ask your doctor if a test is right for you. Your ideal screening schedule could vary based on your age and other risk factors.

Once the results are back, be sure to ask your doctor:

- What they mean for your heart health
- What you need to do next to protect your heart
- If you need follow-up testing

Sources: American Heart Association ([www.heart.org](http://www.heart.org)); U.S. Preventive Services Task Force ([www.uspreventiveservicestaskforce.org](http://www.uspreventiveservicestaskforce.org))



**Need help?** Your care manager can tell you more about congestive heart failure and help you connect with your provider. Call Member Services and ask for the Care Management Department.

---

## Do the holidays stress you out?

Winter can be a difficult time of year. The weather changes and the holidays are upon us. Having a chronic condition can add to these challenges. Sometimes that causes depression and anxiety. That, in turn, can make your condition worse. It can also hurt family and friend relationships and other areas of your life.

If you feel down or out-of-sorts for a couple weeks or

more, tell your doctor. A simple, online questionnaire can help start that discussion. Go to [www.adaa.org](http://www.adaa.org) and click on "Live and Thrive." On the "Ask and Learn" page, you'll find a link to a depression screening tool. After you answer the questions, print the results and share them with your doctor.

Source: Anxiety and Depression Association of America ([www.adaa.org](http://www.adaa.org))

## Flu season is here: Have you gotten your shot?

Your best bet for avoiding the flu? Get a shot every year.

That's true for just about everyone. And if you have a chronic condition, it's even more important. Try to get the shot as soon as you can in the fall.

Source: Centers for Disease Control and Prevention ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov))