

el bienestar y usted

VIDA SALUDABLE

Refrigerios saludables y económicos que toda su familia querrá probar

Darle a su familia los refrigerios adecuados puede cumplir una doble función: llenarlos de buena energía y salud ahora y mejorar la inmunidad para ayudar a combatir las enfermedades a medida que nos aproximamos a la época de la influenza y los resfríos. Sin embargo, las opciones habituales como las golosinas, las galletas y las papas fritas envasadas pueden ser caras y dañar su salud a largo plazo. En su lugar, pruebe estos refrigerios fáciles que pueden consumir los niños. Son buenos para la salud y amigables con su billetera.



Yogur griego

Es espeso y cremoso, y está repleto de calcio y proteína. Agréguele unos trozos de banana para aportar potasio. También puede agregar bayas (frescas o congeladas) para aportar vitamina C y antioxidantes.



Rodajas de manzana con mantequilla de maní

Juntos aportan grasas saludables, proteína y vitaminas y minerales importantes, como la vitamina E y el potasio.



Un vaso de leche

Un vaso frío (o una taza tibia) es una manera fácil de satisfacer el hambre. Además, está tomando minerales que refuerzan el sistema inmunitario (como calcio) y vitaminas A y D.

¿Necesita más ideas? Otras excelentes opciones son los frutos secos como almendras y nueces, palomitas de maíz infladas con una pizca de sal, vegetales en rodajas con hummus, uvas congeladas, avena y fruta.

¡ES HORA DE RENOVAR!

Renueve la cobertura; para ello visite aetna.nj23q4sp-1 o escanee el código QR.



Más allá de los exámenes físicos

Hágase un examen ahora mismo

✓ Índice de masa corporal

El índice de masa corporal puede indicar si usted tiene un riesgo alto de padecer enfermedades graves como la diabetes.

✓ Exámenes para detectar plomo

El envenenamiento por plomo puede ser grave. El médico puede indicarle al niño un análisis de sangre para detectar plomo.

✓ Infecciones de transmisión sexual

Todas las personas sexualmente activas deberían realizarse exámenes para detectar infecciones de transmisión sexual como VPH, clamidia y gonorrea.



Aetna Better Health[®]
of New Jersey

Hablamos su idioma. Brindamos servicios de intérprete sin costo. Llámenos al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** y solicite un intérprete.

Diabetes en la niñez

La diabetes es cada vez más común en niños y adolescentes. Sepa cómo reducir el riesgo al que está expuesto su hijo.

¿Qué es la diabetes?

Esta enfermedad hace que nuestro organismo produzca o use la insulina de manera inadecuada. La insulina es una hormona que nos ayuda a procesar el azúcar (o la glucosa) de los alimentos para obtener energía. La diabetes hace que este azúcar se acumule en la sangre.

Diabetes de tipo 1: El cuerpo no produce insulina en absoluto.

Diabetes de tipo 2: El cuerpo no produce insulina en cantidades suficientes o no puede usarla correctamente.

Factores de riesgo

El sobrepeso es el mayor factor de riesgo para la diabetes de

tipo 2, según la Asociación Americana de la Diabetes.

Además, es una enfermedad genética. Es decir, si usted tiene diabetes es más probable que su hijo la tenga.

Prevención

Para disminuir el riesgo de diabetes, implemente pequeños cambios:

Coma bien. Incluya verduras y frutas en cada comida y reduzca el consumo de postres. Elija agua antes que gaseosas o bebidas deportivas.

Manténgase activo. Realice actividad física al menos una hora por día. No tiene que ser de una sola vez. Puede ser una caminata de 15 minutos por la

mañana y 45 minutos de juego más tarde.

Limite el tiempo que pasa frente a la pantalla. Limite la televisión y los videojuegos a dos horas por día. Estar mucho tiempo sentado puede causar un aumento de peso.

Establezca un cronograma regular para irse a dormir.

Descansar el tiempo suficiente es importante para mantener un peso saludable.

Hable con el médico de su hijo en la próxima consulta y pregunte si su hijo está en riesgo de padecer diabetes. Llame al médico antes si su hijo presenta alguno de estos síntomas:

- Aumento de la sed.
- Necesidad de orinar más veces al día.
- Cansancio inusual.

Para obtener más información sobre la diabetes, visite diabetes.org.

¡Programe su cita para vacunarse contra la influenza ahora!

Puede vacunarse contra la influenza en el consultorio de su médico de familia o en una tienda CVS Pharmacy local. Para programar una cita para vacunarse contra la influenza para usted y su familia, ingrese a aet.na/nj23q4sp-2 o escanee el código QR a continuación.



¿Recibió una factura? La mayoría de los miembros no tienen que pagar para obtener beneficios. No debería recibir facturas por los servicios que recibe, a menos que su paquete de beneficios tenga copagos. Si recibe una factura que cree que no debería haber recibido, llame a Servicios al Cliente, al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** si necesita ayuda.

Aspectos básicos de la enfermedad cardíaca

La enfermedad cardíaca no es una sola afección. Hay muchos tipos, entre ellos, enfermedad de la arteria coronaria, enfermedad cardíaca congestiva, arritmia, ataque cardíaco y derrame cerebral. Pero estas afecciones tienen muchos síntomas iguales. Los exámenes son a menudo los mismos. Si está preocupado por su salud cardíaca, hable con su proveedor de cuidado primario (PCP) sobre la posibilidad de realizarse una de estas pruebas.



Tomografía computarizada

Este examen busca calcio en las arterias, que es un signo de acumulación de placa. Si la prueba muestra que hay acumulación de placa, su médico puede recomendarle medicamentos para disminuir sus niveles de colesterol.

Prueba de esfuerzo

Esta prueba generalmente consiste en monitorear su corazón para ver cómo está funcionando mientras usted camina sobre una cinta de correr. Si tiene dolor en el pecho, una prueba de esfuerzo puede ayudar a su PCP a decidir si es un problema coronario.

Electrocardiograma

Esta prueba simple y sin dolor consiste en poner electrodos en su pecho para registrar la actividad eléctrica de su corazón.

Angiograma

Si las otras pruebas arrojan resultados anormales, o si tiene síntomas, es posible que le indiquen un angiograma. Este escaneo muestra el flujo sanguíneo a través de sus venas y arterias para ver si hay obstrucciones.

Si cree que puede estar sufriendo un ataque cardíaco o un derrame cerebral, llame al **911** de inmediato. Obtener ayuda rápidamente puede salvarle la vida y llevar a una mejor recuperación.

Los síntomas de un ataque cardíaco pueden ser, entre otros:

- Dolor u opresión en el pecho.
- Dolor en la mandíbula o el cuello.
- Falta de aire.
- Sudoración, náuseas o mareos.

Conozca los signos de preeclampsia

Durante la gestación, puede sufrir esta afección que hace que suba la presión sanguínea. Puede ser peligrosa tanto para la madre como para el bebé. Durante sus chequeos prenatales, su proveedor de cuidado la examinará para detectar preeclampsia. Llame a su proveedor de inmediato si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Dolores de cabeza fuertes.
- Visión borrosa, manchas frente a los ojos o sensibilidad a la luz.
- Náuseas y vómitos.
- Manos y pies hinchados.
- Aumento de peso repentino de más de una libra por día.
- Dolor en la parte superior derecha del abdomen.
- Falta de aire.

¿Está listo para dejar de fumar? Sabemos que no es fácil dejar de fumar. Ya sea que fume cigarrillos o cigarrillos electrónicos (o use un dispositivo de vapeo), podemos ayudarlo a dejar ese hábito. Llame a la línea directa para dejar de fumar de Nueva Jersey al **1-866-NJ-STOPS (657-8677)** o visite **njquitline.org**



Tres maneras de aliviar la depresión estacional

¿Su estado de ánimo ha decaído junto con la temperatura este invierno? Si es así, no tiene que esperar a que llegue la primavera. Estas son algunas maneras para sentirse mejor.

Si nota que la tristeza lo invade con el paso del verano al otoño y al invierno, tal vez tenga una afección que se llama trastorno depresivo mayor con patrón estacional (anteriormente denominada trastorno afectivo estacional).

Esta forma de depresión se desencadena con el cambio de estación, y hasta un 3 % de las personas la padecen. Los expertos no saben cuál es la causa exacta, pero es posible que tenga que ver con los cambios en la luz solar en el invierno.

Las cosas que normalmente funcionan para levantar el ánimo pueden ayudar a aliviar los síntomas de la depresión estacional. Esto incluye hacer ejercicio, interactuar con otras personas y comer bien.

Pero existen algunos tratamientos específicos para el trastorno depresivo mayor con patrón estacional.

1 Terapia lumínica

Con la terapia lumínica, debe sentarse a unos metros de distancia de una caja de luz especial durante la primera hora después de despertarse. Exponerse a la luz brillante a primera hora del día afecta las hormonas cerebrales vinculadas al estado de ánimo.

¿No puede conseguir una caja de luz especial? Busque más luz solar durante el día. Abra las persianas y siéntese cerca de una ventana por donde entre luz solar, en particular a primera hora de la mañana.

2 Terapia conversacional

Puede ser útil hablar con un profesional del cuidado de la salud mental. Puede ayudarlo a lo siguiente:

El riesgo de tomar opioides



Los opioides son analgésicos fuertes. Por lo general se usan a corto plazo para aliviar el dolor de lesiones o durante la recuperación de una cirugía. Pero son muy adictivos. Tome estas precauciones para reducir el riesgo de desarrollar una adicción o sufrir una sobredosis:

- Utilice la menor dosis posible durante el menor tiempo posible.
- Nunca tome más de lo que le hayan recetado.
- No combine opioides con alcohol.
- Guarde los opioides en un lugar seguro y protegido.
- Descarte las píldoras que no haya utilizado. Consúltele al farmacéutico cómo puede descartar los opioides de manera segura.

- Identificar y cambiar los pensamientos y comportamientos negativos que pueden hacerlo sentir peor.
- Aprender maneras saludables para sobrellevar situaciones.
- Aprender cómo controlar el estrés.

3 Medicamentos

Los antidepresivos pueden ayudar si los síntomas son muy graves. El médico podría recomendarle empezar a tomar alguno todos los años antes de que comiencen los síntomas, ya que pueden demorar varias semanas en hacer efecto.



Conozca sus derechos. Encontrará una lista completa de sus derechos y responsabilidades en el *Manual para miembros* o en línea en [AetnaBetterHealth.com/newjersey/medicaid-rights-responsibilities.html](https://www.aetna.com/betterhealth/newjersey/medicaid-rights-responsibilities.html)

Administración del cuidado

Nuestra Unidad de Administración del Cuidado lo ayudará a obtener los servicios y el cuidado que necesita.

Algunos miembros tienen necesidades de cuidado de salud y enfermedades especiales. Nuestra Unidad de Administración del Cuidado cuenta con enfermeros y trabajadores sociales que pueden ayudarlo a lo siguiente:

- Obtener servicios, incluida información sobre cómo obtener una remisión a centros de cuidado especial para cuidado altamente especializado.
- Trabajar con proveedores del cuidado de la salud, agencias y organizaciones.
- Diseñar un plan de cuidado que se adapte a sus necesidades.
- Coordinar servicios para niños con necesidades especiales de cuidado de salud, tales como cuidado de niños sanos, promoción de la salud, prevención de enfermedades y servicios de cuidado brindado por especialistas.

A cada miembro del plan lo contactan a los 45 días de la inscripción para completar el examen médico inicial (IHS). El IHS nos permite estar más informados sobre sus necesidades de cuidado de salud y sus antecedentes de cuidado de salud. Si quiere completar el IHS por cuenta propia, también se lo enviamos por correo en el paquete de bienvenida o en un correo aparte con un sobre con franqueo prepago para que nos lo envíe.

Juntos, el IHS y sus antecedentes médicos nos informan si usted tiene necesidades especiales de cuidado de salud. Si esto es así,

nos comunicaremos con usted para que haga una evaluación integral de necesidades (CNA). Es importante que tengamos su dirección y número de teléfono actuales para comunicarnos con usted.

Si necesita ayuda para completar el IHS, llame a Servicios al Cliente al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** para conseguir ayuda y pedir hablar con el Departamento de Administración del Cuidado.

Una vez completada la CNA, se elaborará un plan de cuidado de salud individual (IHCP) para cubrir sus necesidades específicas de cuidado de salud. Los IHCP ayudan a los proveedores y a nuestros administradores de cuidado a asegurarse de que usted reciba todo el cuidado que necesita. Definiremos un tiempo acordado mutuamente para desarrollar su plan. Esto se hará a los 30 días de haber completado la CNA.

Puede tener acceso a servicios fuera del horario de atención para situaciones de crisis para personas inscritas que tengan necesidades especiales. Llame a Servicios al Cliente, al **1-855 232-3596 (TTY: 711)** para conseguir ayuda y pedir hablar con un enfermero fuera del horario de atención.



Contáctenos

Servicios al Cliente

1-855-232-3596 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana
AetnaBetterHealth.com/NewJersey

Línea de enfermería las 24 horas del día

1-855-232-3596 (TTY: 711) las 24 horas del día, los 7 días de la semana

MARCH Vision

1-844-686-2724 (TTY: 1-877-627-2456)

Plan LIBERTY Dental

1-855-225-1727 (TTY: 711)

ModivCare

Modivcare.com (solo para transporte médico)
1-866-527-9933 (TTY: 1-866-288-3133)

Access Link

(transporte que no es médico; la aprobación inicial podría demorar hasta 30 días) **1-973-491-4224 (TTY: 1-800-955-6765)**

Este boletín informativo se publica como un servicio comunitario para los amigos y miembros de Aetna Better Health® of New Jersey. Esta es información general de salud que no debe reemplazar el cuidado o el consejo de su proveedor. Siempre pídale a su proveedor información sobre sus necesidades específicas de cuidado de salud. Podrían usarse modelos en las fotos e ilustraciones.

Busque información sobre su plan en el Manual para miembros.

Búsquela en línea en **AetnaBetterHealth.com/newjersey/member-materials-forms.html** o llame a Servicios al Cliente al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** para que le envíen una copia por correo.



AETNA BETTER HEALTH® OF NEW JERSEY

Nondiscrimination Notice

Aetna complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex. Aetna does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability or sex.

Aetna:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - o Qualified sign language interpreters
 - o Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
 - o Qualified interpreters
 - o Information written in other languages

If you need a qualified interpreter, written information in other formats, translation or other services, call the number on your ID card or **1-800-385-4104**.

If you believe that Aetna has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex, you can file a grievance with our Civil Rights Coordinator at:

Address: Attn: Civil Rights Coordinator
4500 East Cotton Center Boulevard
Phoenix, AZ 85040

Telephone: **1-888-234-7358 (TTY 711)**

Email: MedicaidCRCoordinator@aetna.com

You can file a grievance in person or by mail or email. If you need help filing a grievance, our Civil Rights Coordinator is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Aetna is the brand name used for products and services provided by one or more of the Aetna group of subsidiary companies, including Aetna Life Insurance Company, and its affiliates.

NJ-17-08-13

Multi-language Interpreter Services

ENGLISH: ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

SPANISH: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

CHINESE: 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或 **1-800-385-4104 (TTY: 711)**。

KOREAN: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 귀하의 ID 카드 뒷면에 있는 번호로나 **1-800-385-4104 (TTY: 711)** 번으로 연락해 주십시오.

PORTUGUESE: ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para o número que se encontra na parte de trás do seu cartão de identificação ou **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

GUJARATI: ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. તમારા આઈડી કાર્ડની પાછળ આપેલા નંબર પર અથવા **1-800-385-4104** પર કોલ કરો (TTY: 711).

POLISH: UWAGA: Jeśli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer podany na odwrocie Twojego identyfikatora lub pod numer **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

ITALIAN: ATTENZIONE: Nel caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuita. Chiamare il numero sul retro della tessera oppure il numero **1-800-385-4104 (utenti TTY: 711)**.

ARABIC: ملحوظة: إذا كنت تتحدث باللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل على الرقم الموجود خلف بطاقتك الشخصية أو على **1-800-385-4104 (للصم والبكم: 711)**.

TAGALOG: PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng wikang Tagalog, mayroon kang magagamit na mga libreng serbisyo para sa tulong sa wika. Tumawag sa numero na nasa likod ng iyong ID card o sa **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

RUSSIAN: ВНИМАНИЕ: если вы говорите на русском языке, вам могут предоставить бесплатные услуги перевода. Позвоните по номеру, указанному на обратной стороне вашей идентификационной карточки, или по номеру **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

FRENCH CREOLE: ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd nan lang ou pale a ki disponib gratis pou ou. Rele nan nimewo ki sou do kat Idantifikasyon (ID) w la oswa rele nan **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

HINDI: ध्यान दें: यदि आप हिंदी भाषा बोलते हैं तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएं नि:शुल्क उपलब्ध हैं। अपने आईडी कार्ड के पृष्ठ भाग में दिए गए नम्बर अथवा **1-800-385-4104 (TTY: 711)** पर कॉल करें।

VIETNAMESE: CHÚ Ý: nếu bạn nói tiếng việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi số có ở mặt sau thẻ id của bạn hoặc **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

FRENCH: ATTENTION: si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le numéro indiqué au verso de votre carte d'identité ou le **1-800-385-4104 (ATS: 711)**.

URDU: توجہ دیں: اگر آپ اردو زبان بولتے ہیں، تو زبان سے متعلق مدد کی خدمات آپ کے لئے مفت دستیاب ہیں۔ اپنے شناختی کارڈ کے پیچھے موجود نمبر پر یا **1-800-385-4104 (TTY: 711)** پر رابطہ کریں۔

NJ-17-08-13



Aetna Better Health® of New Jersey
3 Independence Way, Suite 400
Princeton, NJ 08540-6626

<Recipient's Name>

<Mailing Address>

2733398-07-01-WI-SP (12/23)

097-23-38

VIDA SALUDABLE

Valoramos su opinión

Únase al Consejo Asesor de Miembros

Organizamos varias reuniones por año con el Consejo Asesor de Miembros (MAC) para hablar sobre lo que a nuestros miembros les sirve y lo que tenemos que mejorar. Obtenga más información y regístrese en las próximas reuniones del MAC; para ello visite [AetnaBetterHealth.com/newjersey/member-advisory-committee.html](https://www.aetna.com/newjersey/member-advisory-committee.html) o llame a Servicios al Cliente al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**.

Complete la encuesta de experiencia de Medicaid

Cada año Aetna Better Health of New Jersey envía por correo a algunos miembros una encuesta llamada encuesta de experiencia de Medicaid. Si la recibe, sus respuestas pueden ayudarnos a saber cómo se siente y también indicarnos cómo cree que nos desempeñamos. Quizá le lleve 15 minutos completar la encuesta y nos ayudará a que el sistema de cuidado de salud funcione mejor para usted.



¿Listo para conocer una versión más saludable de usted mismo?

Con MyActiveHealth puede obtener asesoramiento y registrar el proceso para cumplir sus objetivos de salud. Puede registrarse en MyActiveHealth en línea a través del portal para miembros o en [MyActiveHealth.com/newjersey](https://www.MyActiveHealth.com/newjersey)