



# Cálido y saludable



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

Aetna Better Health® of New Jersey

## Mantener la salud durante la temporada de resfriados y gripe.

Llegó nuevamente la época del año en la que todo el mundo parece tener dolor de garganta, tos o estornudos. Puede parecer casi imposible evitar enfermarse.

¿Las buenas noticias? Puede tomar medidas para mantener la salud de su familia. ¿Más buenas noticias? Si uno de ustedes se enferma, probablemente no tenga que ver a un proveedor para recuperarse.



## Cómo evitar los gérmenes

La mayoría de las personas de su familia deben aplicarse la vacuna contra la gripe todos los años.

Además, una de las mejores maneras de protegerse contra los gérmenes es lavándose las manos con frecuencia. Utilice jabón para lavarse las manos con agua corriente y tibia.

Trate de mantenerse alejado de las personas enfermas para que no le pasen sus gérmenes.



## Cómo sentirse mejor

Si efectivamente se enferma, es probable que mejore solo. Los antibióticos no funcionan en los resfriados ni en la mayoría de los dolores de garganta, y no le ayudarán a mejorar.

En lugar de tomar antibióticos, estas son algunas buenas medidas que puede tomar:

*Continúa en la página siguiente*

Boletín de Medicaid  
Otoño/Invierno 2021

097-21-46

86.22.356.1-FAWI (11/21)

NJ-21-09-04

M-SPA

## Mantener la salud durante la temporada de resfriados y gripe.

*Continúa de la portada*

- Descanse mucho.
- Beba abundante líquido.
- Evite fumar o el humo de segunda mano.
- Haga gárgaras con agua con sal para aliviar el dolor de garganta.
- Inhale el vapor de un tazón de agua caliente o de la ducha.
- Utilice medicamentos de venta libre para aliviar el dolor o la fiebre. (No obstante, nunca dé aspirina a los niños).

### **Cuándo ver a un proveedor**

Llame al consultorio de su proveedor si usted o su hijo no mejoran, o si empeoran.

En el caso de un bebé, llame a su proveedor si su bebé no está comiendo, no tiene lágrimas cuando llora o tiene fiebre con sarpullido.

*Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Food and Drug Administration*

## Cómo lavarse las manos correctamente.

¿Pasa suficiente tiempo en el lavabo? Lavarse las manos con frecuencia es una de las mejores maneras de eliminar los gérmenes que pueden hacer que usted y su familia se enfermen. Pero para que funcione, tiene que saber cómo lavarse las manos correctamente. Siga estos pasos cada vez que se lave las manos:

1. Mójese las manos con agua corriente (fría o caliente). Añada un poco de jabón.
2. Cierre el grifo y frótese las manos. Forme una espuma.
3. Continúe frotándose las manos durante al menos 20 segundos. (Eso equivale al tiempo que lleva cantar el "Feliz cumpleaños" dos veces). Asegúrese de frotar bien toda la superficie de sus manos. No olvide la parte de arriba de las manos y entre los dedos.
4. Enjuáguese bien las manos con agua corriente.
5. Séquese con una toalla de papel limpia o deje que se sequen al aire.

### ¿Cuándo debería lavarse?

Estos son algunos momentos en los que es importante asegurarse de lavarse las manos:

- Antes de manipular alimentos.
- Después de ir al baño, cambiar un pañal o tocar la basura.
- Antes y después de atender a una persona enferma.
- Después de toser, sonarse la nariz o estornudar.

Cuando no tenga agua y jabón a mano, puede usar un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol. Llévelo con usted por si lo necesita.

*Fuente: Centers for Disease Control and Prevention*





## Adolescentes y vapeo: lo que los padres deben saber.

¿Su hijo adolescente vapea?

No siempre es fácil saberlo. Por un lado, pueden referirse al vapeo con palabras que quizás usted no conozca, como *Juuling*, *e-líquido* y *dripear* o *dripeo*. Los dispositivos de vapeo además están hechos para parecer artículos de uso diario. Un dispositivo podría tener forma de bolígrafo, control remoto de alarma de automóvil o unidad de memoria USB.

Hay muchas razones por las que debería saber si su hijo adolescente está vapeando. La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina. Esa es la sustancia química que genera adicción en los fumadores de cigarrillos comunes. Eso significa que los cigarrillos electrónicos también son adictivos.

La nicotina no es una droga inofensiva. Puede ser muy riesgosa para los jóvenes. Esto se debe a que el cerebro humano continúa desarrollándose hasta aproximadamente los 25 años de edad. El uso de nicotina a edades más jóvenes puede dañar un cerebro en crecimiento.

### ¿Cómo funcionan los cigarrillos electrónicos?

Los cigarrillos electrónicos convierten los líquidos (jugo electrónico) en un vapor que los usuarios inhalan. El vapor se produce cuando el líquido entra en contacto con pequeñas resistencias que se calientan dentro del dispositivo. (Algunos jóvenes no vapean a través de la boquilla sino que echan gotas del líquido directamente sobre una resistencia caliente. Esto se llama dripeo.)

Los líquidos vienen en una variedad de sabores que resultan atractivos para los jóvenes. Estos incluyen frutas, dulces, café y chocolate. Además de la nicotina, también pueden contener:

- Anticongelantes.
- Solventes.
- Sustancias que causan cáncer.

Uno de los supuestos beneficios del vapeo es que no es tan dañino como fumar cigarrillos comunes. Eso puede ser cierto, pero los cigarrillos electrónicos no se han utilizado durante un tiempo suficiente como para estudiar sus efectos a largo plazo. Y aun así, menos tóxico no significa no tóxico.

Otro supuesto beneficio del vapeo es que puede utilizarse para ayudar a los fumadores adultos a dejar de fumar cigarrillos comunes. Sin embargo, la evidencia de ello no es clara. Además, los adolescentes que vapean pueden tener más probabilidades de fumar cigarrillos comunes en el futuro.

*Fuentes: American Academy of Pediatrics; Centers for Disease Control and Prevention*

### Sea un buen ejemplo.

Hable con su hijo adolescente sobre los peligros de vapear. Sea un buen modelo a seguir: no vapee ni fume.

Puede obtener más información sobre los riesgos de vapear en [CDC.gov/E-Cigarettes](https://www.cdc.gov/e-cigarettes). ¿Necesita ayuda para dejar de fumar? Visite [NJQuitline.org](https://www.njquitline.org) o llame al **1-866-NJ-STOPS (1-866-657-8677)**.

## Hable con su hijo adolescente sobre las drogas.

Los padres a menudo tienen que tener conversaciones difíciles con sus hijos adolescentes. Uno de los temas más difíciles para muchos padres es el consumo de drogas, incluido el alcohol, la marihuana y otras sustancias, como medicamentos de venta con receta.

Si usted es padre o madre de un adolescente, es posible que no sepa cómo comenzar esa conversación o si su hijo adolescente siquiera lo escuchará. Recuerde que es importante que le diga a su hijo adolescente lo que piensa sobre las drogas porque las investigaciones demuestran que los padres desempeñan un papel fundamental en prevenir que sus hijos las usen.

Estos son algunos consejos de expertos sobre cómo manejar esa charla:

**Decida lo que quiere decir.** Tenga un plan en mente antes de hablar. Esté preparado para hablar sobre cuáles son sus reglas. Establezca reglas claras, simples y específicas; por ejemplo, no está permitido consumir drogas o alcohol.

**Encuentre un momento adecuado para que ambos tengan una conversación seria.** Necesita poder enfocarse completamente en su hijo. Elija un lugar neutral con pocas distracciones para la charla, y asegúrese de que todos apaguen sus teléfonos y otros dispositivos.

**Hable sobre las consecuencias.** Dígale a su hijo adolescente que habrá consecuencias si rompe las reglas sobre el uso de drogas. Tenga en cuenta que las pequeñas consecuencias son mejores que las consecuencias drásticas. Asegúrese de elogiar a su hijo cuando cumpla las reglas.

*Fuente: National Institute on Drug Abuse*

## ¿Qué debe hacer si cree que su hijo adolescente está usando drogas?

**Hágale saber que tiene sospechas.** No lo acuse. Hágale saber que tiene una preocupación. Dígale por qué está preocupado. Por ejemplo, usted ha encontrado medicamentos o un frasco de pastillas vacío. Tal vez haya notado que su hijo está actuando de manera diferente.

**Conserve la calma.** Su hijo puede tratar de discutir con usted. Puede acusarlo de que lo espía o de que está loco. Mantenga el control de sus pensamientos y acciones. Si la conversación se está elevando de tono demasiado, pospóngala para otro momento.

**Recuérdale a su hijo cómo se siente.** Eso incluye reforzar la idea de que usted lo ama y que no quiere que consuma drogas.

**Considere obtener ayuda del proveedor de su hijo.** Puede ser necesario evaluar a un adolescente que consume drogas o alcohol para detectar un trastorno por abuso de sustancias.

También puede obtener ayuda de ReachNJ. Llame al **1-844-ReachNJ (1-844-732-2465)** o visite **[NJ.gov/humanservices/reachnj](https://www.nj.gov/humanservices/reachnj)**.



## Cómo hablar con los hijos sobre el consumo de alcohol cuando son menores de edad.

Se supone que los niños no deben beber alcohol, pero muchos de ellos lo hacen de todas formas. Como padre o madre, ¿qué puede hacer para ayudar a que sus hijos no tengan el hábito ilegal y riesgoso de beber cuando son menores de edad? Puede hacer más de lo que imagina.

Los propios niños — hasta el 80% de los adolescentes, en particular — dicen que sus padres tienen la mayor influencia sobre si beben o no. A sus hijos sí les importa lo que usted diga y haga.

Para empezar, puede:

**Comenzar a hablar con ellos a una edad temprana.** Hable con sus hijos desde pequeños y a menudo sobre los riesgos del consumo de alcohol. Muchos niños de tan solo 9 años están listos para estas importantes conversaciones. Por supuesto, lo que les diga a sus hijos dependerá de su edad y nivel de madurez. Hágalos saber que los ama y que desea que estén seguros.

Tal vez quiera:

- Preguntarles qué saben sobre el alcohol.
- Hablarles de alguien que haya sufrido daños a causa del alcohol.
- Ayudarlos a practicar decir “no” si les ofrecen una bebida.



- Darles datos sobre los riesgos relacionados con la bebida, lo que incluye calificaciones bajas en la escuela, accidentes de automóvil en los que mueren personas, problemas de salud y adicción.
- Alentarlos a hacer preguntas; no hable solo usted.

**Mantenga sus reglas contra el consumo de alcohol claras y consistentes.** Asegúrese de que su hijo sabe, sin duda alguna, que no está permitido beber. Repita este mensaje y manténgase firme con el cumplimiento de esta norma. Por ejemplo, no debe bromear sobre emborracharse. Esto podría enviar un mensaje equivocado. Sus hijos podrían pensar que beber es gracioso y, por lo tanto, que está permitido.

**Involúcrese.** Sepa adónde van sus hijos, con quién están y qué hacen.

Comuníquese con los otros padres para saber o avisar qué están haciendo los niños.

*Fuentes: American Academy of Pediatrics; National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism*

### ¿Necesita más consejos para hablar con sus hijos?

Hay otra persona con la que tal vez quiera hablar sobre beber alcohol durante la minoría de edad: el proveedor de atención médica de su hijo.

Los proveedores están acostumbrados a hablar con padres e hijos sobre temas sensibles como el consumo de alcohol y otras sustancias.

## Cómo ayudar a un ser querido a comer bien.

Todos necesitamos comer bien para tener una buena salud. Pero eso puede ser un problema si es difícil moverse debido a una discapacidad. También puede ser un desafío ayudar a comer alimentos saludables a quienes tienen problemas de memoria, como demencia, u otras necesidades especiales.

Si la alimentación nutritiva es difícil para usted:

- Dígaselo a su proveedor. También debe informarle si ha perdido peso.
- Pida a sus amigos o familiares que lo lleven de compras.
- Busque servicios o asistentes domésticos que entregan comidas.

### Cómo ayudar


Si está cuidando a un ser querido, estos consejos pueden ayudarle a tener una dieta saludable:

 **Haga que el momento de comer sea agradable.**

Apague el televisor y concéntrese en la comida. Ponga una bonita mesa y, tal vez, algo de música.

 **No ofrezca muchas opciones de comidas.**

Ofrecer más de dos opciones puede ser confuso.


 **Aliente a su ser querido a comer.** Si rechaza la comida, sin embargo, no lo presione.


A veces es mejor ofrecer:


- Comidas más pequeñas y con más frecuencia (para quienes no comen las tres comidas tradicionales).




- Un alimento a la vez en lugar de comidas completas.
- La comida en platos más pequeños (puede parecer menos abrumador).

 **Ofrezca comida para comer con la mano, si es difícil utilizar un tenedor.** Los sándwiches son una opción.

 **Consiga ayuda si tiene problemas para tragar.** Un terapeuta del habla puede ayudar.

 **Condimento con especias.** Algunos alimentos saben insípidos para las personas mayores.

 **Sea paciente con los niños.** Como todos los niños, los que tienen necesidades especiales a veces necesitan tiempo para probar nuevas comidas.

*Fuentes: Family Caregiver Alliance; National Council on Aging; National Institute on Aging*

# Salmón al horno con verduras de otoño asadas.

Rinde 4 porciones.

## Ingredientes

- 2 cucharadas de salsa de soja reducida en sodio
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cucharada de jarabe de arce
- 1 cucharada de jugo de lima recién exprimido
- ¼ de cucharadita de pimiento rojo en escamas
- 1 diente de ajo picado, más 3 dientes enteros, triturados
- 2 cucharadas de jengibre recién rallado
- 4 filetes de 5 onzas de salmón con piel
- 1 zapallo anco o calabacín pequeño, pelado y cortado en cubos (alrededor de 2 libras)
- 1 libra de repollitos de Bruselas, sin las puntas y cortados a la mitad (o en cuartos, si son grandes)
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- ¼ de cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 cucharadita de semillas de sésamo, para decorar

## Preparación

- Precaliente el horno a 425 grados.
- En un recipiente, mezcle la salsa de soja, el aceite de sésamo, el jarabe de arce, el jugo de lima, el pimiento rojo en escamas, 1 diente de ajo picado y el jengibre. Coloque el salmón en la marinada, con la piel hacia arriba.
- Coloque el calabacín y los repollitos de Bruselas en una sola capa sobre la bandeja para hornear. Agregue aceite de oliva y pimienta, y revuelva para cubrir. Coloque los dientes de ajo triturados entre las verduras. Ase las verduras durante 15 minutos.
- Retire del horno y revuelva; acomode las verduras dejando 4 espacios para colocar los filetes de salmón. Coloque el salmón con la piel hacia abajo en dichos espacios.
- Vierta toda la marinada restante sobre el salmón y vuelva a llevar la bandeja al horno durante otros 12 minutos o hasta que el salmón se desmenuce fácilmente con un tenedor.



- Decore el salmón con semillas de sésamo y sirva inmediatamente.

*Puede sustituir el calabacín por batatas y el jarabe de arce por miel (o puede no usar ningún endulzante). Esta receta también puede adaptarse a diferentes tipos de pescados y verduras. Las verduras con menos pulpa, como los espárragos o las judías verdes, no requerirán tanto tiempo de cocción.*

## Información nutricional

Tamaño de la porción: ¼ de receta. Cantidad por porción: 410 calorías, 16g de grasa total (2.5g de grasa saturada), 80mg de colesterol, 34g de carbohidratos, 34g de proteína, 8g de fibra dietética, 390mg de sodio.

*Fuente: American Institute for Cancer Research*

## Salud dental: por qué los controles son tan importantes.

Ir al dentista es una buena idea para todas las personas. Con el tiempo, los alimentos que comemos dejan una película pegajosa de bacterias llamada placa en nuestros dientes. La placa convierte los azúcares de los alimentos y las bebidas en un ácido que puede corroer los dientes, lo que causa descomposición y caries.

Cepillarse y usar hilo dental ayuda, pero no saca todo. Hacerse una limpieza dental regularmente en el dentista sacará lo que queda.

Su dentista además puede detectar problemas de manera temprana, cuando son más fáciles de tratar. Por ejemplo, las caries son más fáciles de arreglar cuando son pequeñas, y la enfermedad de las encías se puede revertir si se detecta a tiempo.

### Cuándo ir al dentista

Tanto los adultos como los niños deben realizar visitas dentales preventivas dos veces al año y completar todos los tratamientos recomendados. Es posible que tenga que ir con más frecuencia. Esto es lo que los expertos suelen recomendar:



**Bebés.** Lleve a su bebé al dentista cuando le salga el primer diente. Los bebés deben ir al dentista antes de cumplir 1 año.



**Niños.** La mayoría de los niños deberían ir al dentista cada 6 meses.



**Adultos.** La mayoría de los adultos deberían ir al dentista cada 6 meses. Probablemente el dentista le sugiera que vaya más seguido si tiene alto riesgo de sufrir enfermedad de las encías.

*Fuentes: American Dental Association; National Institutes of Health*



### Durante su visita.

Informe al dentista si hubo algún cambio en su salud. Las afecciones médicas pueden afectar sus dientes, especialmente si tiene:

- Sensibilidad dental.
- Encías inflamadas o que sangran.
- Mal aliento persistente.
- Dolor o hinchazón en la boca.
- Úlceras, zonas con dolor o bultos en la boca.
- Boca seca.
- Diabetes, enfermedad del corazón, un trastorno alimenticio o VIH.
- Antecedentes familiares de caries o enfermedad de las encías.
- Antecedentes de tabaquismo o consumo de tabaco.



## Viva bien con una discapacidad.

Vivir con una discapacidad significa la posibilidad de enfrentarse a algunos desafíos de salud particulares.

En cierto sentido, sin embargo, cuidar bien de sí mismo es igual para usted que para el resto de las personas. Es probable que las mismas cosas que ayudan a la mayoría de las personas a estar saludables también lo ayuden a usted.

### Estos son 10 consejos que pueden ayudarle

1. Hágase controles, y asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica sobre cuándo hacerse pruebas de detección.
2. Sea siempre sincero con su equipo de atención médica.
3. Si tiene preguntas o inquietudes relacionadas con su salud, infórmese a su proveedor.
4. Asegúrese de saber cómo tomar sus medicamentos.
5. Coma alimentos saludables en las cantidades correctas.
6. Haga actividad física todos los días. Siga los consejos de su proveedor.
7. No fume ni consuma drogas.
8. Infórmese sobre los riesgos del alcohol.
9. No tome mucho sol.
10. Manténgase en contacto con su familia y amigos.

*Fuente: Centers for Disease Control and Prevention*



## ¿Llegó la hora de revisar sus medicamentos?

Los medicamentos pueden ayudarnos a sentirnos mejor y mantenernos bien. Pero cuando se necesita tomar más de uno, podría haber un problema.

Algunos medicamentos pueden interferir entre sí o puede haber efectos secundarios que usted no esperaba. Nota: no son solo los medicamentos que su proveedor le receta los que generan problemas. Los medicamentos de venta libre también pueden tener efectos potentes.

Es por eso que en cada control usted y su proveedor deben hablar sobre todo lo que toma.

Puede llevar todos sus medicamentos a su próxima visita al proveedor. O simplemente haga una lista del nombre y la dosis de cada medicamento que toma.

De cualquier manera, asegúrese de incluir todos:

- Los medicamentos recetados.
- Los productos de venta libre.
- Los suplementos de vitaminas, hierbas o minerales.

Usted y su proveedor revisarán sus medicamentos juntos. Su proveedor puede identificar medicamentos que:

- Posiblemente usted ya no necesite.
- No se combinan bien con otros medicamentos que usted toma.
- Le están causando efectos secundarios.
- Pueden tener una versión que cueste menos.

Para aprovechar al máximo sus medicamentos, también tiene que saber cómo tomarlos. Un control de medicamentos es un buen momento para hacer cualquier pregunta que pueda tener.

*Fuentes: Health in Aging Foundation; National Institute on Aging*

# 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](mailto: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

[AetnaBetterHealth.com/NewJersey](http://AetnaBetterHealth.com/NewJersey)

## 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 કૉલ 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 number **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۔

## 3 razones para hacerse tiempo para una visita de niño sano.

Si su hijo está sano y bien, así es como quiere que se mantenga. Los controles regulares, que se llaman *visitas de niño sano*, pueden ayudarle a que así sea.

Estas visitas tienen lugar cuando su hijo está sano, no enfermo. Eso le permite a su proveedor conocerlos a usted y a su hijo, y concentrarse en pasos que puedan ayudar a mantener la salud de su hijo.

Las visitas de niño sano también le dan la oportunidad de:

-  **Ver si su crecimiento va por buen camino.** En cada visita, su proveedor controlará el peso y la estatura de su hijo. También hablarán sobre si su hijo está aprendiendo y moviéndose como debería. Si no es así, detectarlo en forma temprana puede ayudarle a asegurarse de que su hijo reciba la ayuda que necesita.
-  **Mantenerse al día con las vacunas.** Las vacunas ayudan a prevenir enfermedades graves. Mantenerse al día es la mejor manera de proteger a su hijo.
-  **Hablar sobre cualquier inquietud relacionada con la crianza.** Si tiene preguntas sobre nutrición, sueño o problemas de conducta, este es un excelente momento para consultarlo.



Las visitas de niño sano comienzan cuando su hijo tiene solo unos días de nacido. Al principio, su proveedor querrá ver a su hijo todos los meses, y luego cada algunos meses. Más adelante, los controles se convierten en una visita anual.

**Si no ha cumplido con ellas, no es demasiado tarde para empezar. Llame hoy mismo.**

*Fuente: American Academy of Pediatrics*

### Comuníquese con nosotros



Servicios para Miembros  
**1-855-232-3596**  
las 24 horas, los 7 días de la semana  
**TTY: 711**  
**AetnaBetterHealth.com/NewJersey**  
Línea de enfermería las 24 horas  
**1-855-232-3596**  
las 24 horas, los 7 días de la semana  
**TTY: 711**

March Vision  
**1-844-686-2724**  
**TTY: 1-877-627-2456**  
LIBERTY Dental Plan  
**1-855-225-1727**  
**TTY: 711**

Transporte médico (ModivCare)  
**1-866-527-9933**  
**TTY: 1-866-288-3133**  
Transporte no médico (Access Link: la aprobación inicial puede demorar hasta 30 días)  
**1-800-955-2321**  
**TTY: 1-800-955-6765**

Este boletín se publica como un servicio a la comunidad para los amigos y miembros de Aetna Better Health® of New Jersey. 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.

2021 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.