



Aetna Better Health® of New Jersey



# Buenas opciones

Otoño/Invierno 2019

## La elección de amamantar

Existen muchas buenas razones para hacerlo

### Beneficios para las madres:

- Ayuda a las mujeres en la recuperación después del parto.
- Puede reducir los riesgos de salud de las madres, como diabetes tipo 2, cáncer de ovario y ciertos tipos de cáncer de mama.
- Libera la hormona de la felicidad llamada oxitocina, que puede tener un efecto tranquilizante para las madres.

### Beneficios para los bebés:

- Proporciona anticuerpos que protegen a los bebés de enfermedades.
- Disminuye el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

- Reduce los riesgos de salud durante la infancia y posteriormente, como asma, obesidad y diabetes tipo 2.

### Leche materna:

- A los bebés les resulta más fácil digerirla.
- Se adapta para cubrir las necesidades nutricionales cambiantes de un bebé.
- Las familias ahorran tiempo y dinero.

*Fuentes: American Academy of Pediatrics; American College of Obstetricians and Gynecologists; Office on Women's Health*

**Consejo de salud:** Si tiene problemas para amamantar, hable con un especialista en lactancia para obtener ayuda. Su proveedor de atención médica también puede ayudarle.

## ¡Servicio de teléfono celular sin costo para usted!

Vea si usted es elegible al servicio de teléfono celular Lifeline de Assurance Wireless además de a un teléfono inteligente Android™ Smartphone

Nosotros sabemos lo importante que es mantenerse conectados con el cuidado de la salud, el empleo, los servicios de emergencia y la familia. Es por eso que Aetna Better Health of New Jersey se ha asociado con el servicio Assurance Wireless Lifeline.

Cada mes, los clientes elegibles a Assurance Wireless reciben sin costo:

- Datos.
- Mensajes de texto ilimitados.
- Minutos de voz.

### Además, un teléfono inteligente Android Smartphone

Usted puede calificar para el servicio Lifeline de Assurance Wireless si es parte de ciertos programas de asistencia pública, tales como Medicaid o el programa de asistencia nutricional Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).

Para hacer su solicitud ahora o para aprender más, visite [aetnabetterhealth.com/newjersey](http://aetnabetterhealth.com/newjersey).

### Cuando haga su solicitud, podrá recibir de Aetna beneficios adicionales para la salud:

- Consejos de salud y recordatorios por medio de texto.
- Comunicación personal con su equipo para el cuidado de la salud por medio de texto.
- Llamadas ilimitadas con nuestro equipo de servicios al miembro.

¿Ya tiene el servicio Lifeline? Es fácil cambiar a Assurance Wireless y recibir de Aetna beneficios adicionales para la salud sin costo.

Para aprender más, visite [aetnabetterhealth.com/nj](http://aetnabetterhealth.com/nj) ó llame a Servicios al Miembro al **1-855-232-3596 (TTY al 711)** y pregunte sobre el Programa Lifeline de Assurance Wireless.

*Android es una marca registrada de Google LLC.*

*Oferta limitada a nuevos clientes elegibles que estén aprobados para el servicio Lifeline quienes residan en áreas geográficas selectas y no es transferible. Un servicio con descuento de Lifeline (de línea fija o inalámbrico) está disponible por hogar. Un hogar se define como cualquier individuo o grupo de individuos que vivan juntos en el mismo domicilio y que compartan ingresos y gastos. Las velocidades de*



*los datos pueden variar. Las ofertas no están disponibles en todos los estados/ las áreas y pueden variar de estado a estado. Visite [assurancewireless.com](http://assurancewireless.com) para la oferta disponible en su estado. Los consumidores que intencionalmente hagan declaraciones falsas a fin de obtener el beneficio pueden ser castigados por medio de una multa o encarcelamiento o se les puede excluir del programa. Los modelos de los teléfonos pueden variar. Los minutos no se acumulan. Minutos adicionales de voz: 10c/min. Los servicios Internacionales y de Datos pueden ser adicionales por plan. El acceso al correo de voz se cuenta de los minutos del plan y pueden aplicarse cargos cuando se hayan agotado los minutos gratis. Los clientes que se desafilien del programa federal Lifeline pueden usar el servicio con los fondos restantes en la cuenta durante un máximo de 150 días después de que expire la cuenta y el saldo se perderá a menos que el cliente agregue fondos a la cuenta. Los impuestos estatales*

*y locales sobre la venta y cargos pueden ser aplicables. Assurance Wireless se reserva el derecho de modificar, ampliar o cancelar las ofertas en cualquier momento. La cobertura no está disponible en todas partes. El área de cobertura nacional llega a más de 295 millones de personas. Los servicios de la red Virgin Mobile® USA se proveen en la red Nationwide Sprint® Network. Assurance Wireless está sujeta a los Términos y las Condiciones Importantes del Servicio/Producto y Generales que se encuentran en [assurancewireless.com](http://assurancewireless.com). Assurance Wireless es proporcionado por Virgin Mobile. VIRGIN y el logotipo de la firma Virgin son marcas comerciales registradas de Virgin Enterprises Limited y se usan bajo licencia. Android es una marca comercial registrada de Google Inc. Todas las demás marcas son propiedad de sus respectivos dueños.*



## Programa de manejo de la diabetes

La diabetes es una enfermedad que afecta a la capacidad del cuerpo para producir o responder a la insulina. Esto puede ser así porque:

- Usted no produce suficiente insulina (diabetes tipo 1).
- Su cuerpo no utiliza correctamente la insulina que produce (diabetes tipo 2).

Si tiene diabetes, es posible controlarla con dieta, píldoras e inyecciones. Si está tomando medicamentos, es muy importante que los tome todos los días. Si tiene problemas para hacerlo, es importante que hable con su proveedor de inmediato.

Es importante que siga su plan de tratamiento para la diabetes. De lo contrario, esta afección puede dar lugar a problemas graves. La diabetes es una de las principales causas de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. También puede afectar a muchas otras partes del cuerpo. Puede dañar los ojos, los riñones, las piernas y los pies. En casos graves, puede causar ceguera o pérdida de una pierna o un pie. Mantener el nivel de azúcar en sangre bajo no previene por completo las complicaciones. Sin embargo, puede demorarlas y ayudar a que sean menos graves.

### Se puede vivir bien con diabetes

La diabetes no se puede curar, pero muchas personas manejan bien esta enfermedad. Puede pedirle a su administrador de atención de la salud que le cuente más al respecto. Esta persona estará a su disposición y trabajará con usted y su proveedor para ayudar a manejar esta enfermedad.

 **Si desea obtener más información** sobre cómo vivir con diabetes, llame a su administrador de atención de la salud al **1-855-232-3596 (TTY 711)**.



## Diabetes: cómo puede ayudar un nutricionista

Si tiene diabetes, los alimentos que coma pueden ayudarle muchísimo a manejar la enfermedad.

Eso es porque sus elecciones de alimentos afectan al nivel de azúcar en sangre. Controlar el azúcar en sangre puede ayudarle a sentirse en óptimo estado.

Aprender nuevos hábitos alimenticios puede llevar algo de práctica. Es útil tener a alguien que lo guíe y lo anime. Ahí es donde entra en juego la terapia de nutrición médica.

### La nutrición como tratamiento

La terapia nutricional forma parte de la atención general de la diabetes. Puede ayudarle a alcanzar sus objetivos de tratamiento.

Con la terapia de nutrición, un dietista o nutricionista registrado le ayudará a elaborar un plan para obtener los nutrientes adecuados. Su dietista puede:

- Repasar sus hábitos de alimentación con usted.
- Ayudarle a fijar objetivos de nutrición.
- Desarrollar un plan de alimentación ideado para usted, que incluya sus alimentos favoritos.
- Enseñarle a llevar un registro de los carbohidratos y ajustar la dosis de insulina si es necesario.
- Darle consejos para incorporar la alimentación saludable a su vida ajetreada.

### Sí se puede

La terapia nutricional no solo es excelente para controlar el azúcar en sangre. También puede ayudarle a proteger el corazón y controlar el peso.

*Fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics; American Diabetes Association*

¿Quiere saber más? Hable con su proveedor para saber si una terapia nutricional es adecuada para usted.

## Vacunas seguras para niños saludables

Las vacunas que se aplican en la infancia son formas seguras de prevenir enfermedades. Sus hijos necesitan que usted los proteja. Usted hace todo lo que puede para mantenerlos a salvo de accidentes. También puede ayudarlos a estar protegidos de las enfermedades si se asegura de que reciban todas las vacunas.

Estas vacunas ayudan al organismo a combatir enfermedades mortales como hepatitis, poliomielitis, sarampión y otras. Las vacunas son seguras. Generalmente no tienen ningún efecto secundario más que dolor en el lugar de aplicación de la inyección.

Los niños empiezan a recibir sus vacunas alrededor de los 2 meses de vida. La mayoría ya tiene puestas todas

las vacunas a los 5 o 6 años. Después de eso, los niños más grandes y los adolescentes necesitan refuerzos.

Usted puede mantener protegidos a sus hijos si conoce su calendario de vacunación. Pídale a su proveedor que le ayude a estar al día con las vacunas que pueden mantener saludables a sus hijos.

Edad	Chequeos, pruebas de detección y vacunas recomendados
<b>0 a 2 semanas</b>	Chequeo de salud del niño, vacuna contra la hepatitis B, prueba de audición (si no se hizo)
<b>1 mes</b>	Chequeo de salud del niño, vacuna contra la hepatitis B (puesta al día)
<b>2 meses</b>	Chequeo de salud del niño, vacuna contra la hepatitis B, vacuna para el rotavirus, vacuna para la difteria/tétanos/tos ferina (DTaP), vacuna contra la <i>Haemophilus influenzae</i> tipo B (Hib), vacuna antineumocócica (PCV), vacuna contra la poliomielitis (IPV)
<b>4 meses</b>	Chequeo de salud del niño, vacunas para el rotavirus, DTaP, Hib, PCV: normalmente la segunda dosis
<b>6 meses</b>	Chequeo de salud del niño, vacunas para el rotavirus, DTaP, Hib, PCV, vacuna anual contra la gripe desde los 6 meses hasta los 5 años (las vacunas para el rotavirus y Hib se administran dependiendo de la serie de dosis y/o la dosis de puesta al día)
<b>9 meses</b>	Chequeo de salud del niño, prueba de hemoglobina, análisis de plomo en sangre (a los 9 meses o bien a los 12 meses)
<b>12 meses</b>	Chequeo de salud del niño, examen de desarrollo, análisis de plomo en sangre (puesta al día), vacunas contra la hepatitis A, (depende de la serie de dosis), varicela, PCV, Hib (a los 12 meses o bien a los 15 meses)
<b>15 meses</b>	Chequeo de salud del niño, vacunas contra DTaP, Hib (puesta al día), sarampión/paperas/rubéola (MMR)
<b>18 meses</b>	Chequeo de salud del niño, vacuna contra la hepatitis A (depende de cuándo se administró la primera vacuna), vacuna contra la hepatitis B (tercera dosis, dosis de puesta al día)
<b>2 años</b>	Chequeo de salud del niño, examen de desarrollo, análisis de plomo en sangre
<b>3 años</b>	Chequeo de salud del niño, examen de desarrollo, inicio de prueba de la visión, prueba de la audición, control de la presión arterial y visitas dentales de rutina
<b>4 a 6 años</b>	Chequeo de salud del niño anual, refuerzos de las vacunas contra MMR/DTaP/IPV/varicela una vez entre los 4 y los 6 años, análisis de orina a los 5 años, visita dental anual
<b>7 a 10 años</b>	Chequeo de salud del niño a los 8 y los 10 años, visita dental anual
<b>11 a 12 años</b>	Chequeo de salud del niño anual, vacuna contra el tétanos/tos ferina (Tdap) para adultos, vacuna del virus de papiloma humano (serie de 3 vacunas para las mujeres únicamente), vacuna meningocócica (MCV4), refuerzo de la vacuna contra el sarampión/paperas/rubéola (MMR), visita dental anual
<b>13 a 21 años</b>	Chequeo de salud del niño anual, análisis de orina a los 16 años, vacunas de puesta al día, visita dental anual



Usted puede mantener protegidos a sus hijos si conoce su calendario de vacunación. Pídale a su proveedor que le ayude a estar al día con las vacunas que pueden mantener saludables a sus hijos.



## Rompecabezas de la búsqueda de palabras del Chef Solus

Encuentra estas palabras:

- Pollo
- Soyas
- Cerdo
- Pescado
- Habas
- Nueces
- Proteína
- Semillas
- Almendras
- Músculos
- Huevos

### Grupo de proteína

C	Y	S	O	L	U	C	S	U	M
F	B	S	A	B	A	H	S	Y	C
P	R	O	T	E	I	N	A	E	H
H	N	S	D	E	S	L	R	T	U
O	U	U	E	Y	F	D	D	P	E
W	D	S	E	M	O	J	N	R	V
I	H	A	Q	C	I	U	E	R	O
B	W	Y	C	X	E	L	M	J	S
U	R	O	U	S	G	S	L	Y	W
F	W	S	Q	U	E	X	A	A	G
E	Q	O	L	L	O	P	C	L	S

Derechos de Autor © Nourish Interactive,  
Derechos Reservados

¡Visita [es.chefsolus.com](http://es.chefsolus.com) para hojas de trabajo imprimibles para niños, juegos de educación de nutrición, rompecabezas, actividades y más!

## ¿Dónde está el plomo?

Tal vez sepa que el plomo se encuentra en algunos tipos de pintura más antiguos (anteriores a 1978). El plomo también puede estar en otros lugares:

- Su casa y su patio.
- El patio de juegos y la escuela de sus hijos.
- Obras industriales.
- Superficies con pintura vieja que está descascarada o agrietada.
- Polvillo con plomo de algunas persianas de vinilo.
- Cristal de plomo o platos esmaltados con plomo.
- Muebles y juguetes viejos pintados.
- Joyas y juguetes hechos en otros países.
- Plomadas de pesca, cartuchos de escopeta, productos de tabaco, puntas de cerillas y baterías.
- Plomo en el suelo procedente de pintura exterior antigua, escape de gases con plomo, contaminación industrial o fertilizantes antiguos a base de plomo.
- Polvillo con plomo de las superficies de ventanas y paredes y el suelo exterior por agitación del aire al pasar la aspiradora.
- El agua potable de cañerías con soldaduras de plomo para conectar tuberías.

### No use estos remedios caseros: contienen plomo

Se deben evitar los siguientes productos, ya que pueden tener un contenido de plomo de hasta el 90%:

- **Azarcón.** Polvo de color naranja brillante utilizado para los problemas estomacales.
- **Bala Goli.** Una alubia negra plana y redonda que se utiliza para los problemas estomacales.
- **Ghasard.** Polvo marrón para facilitar la digestión.
- **Greta.** Polvo amarillo utilizado para problemas estomacales.
- **Kandu.** Polvo rojo utilizado para problemas estomacales.
- **Kohl (Alkohol).** Polvo negro utilizado para infecciones cutáneas y maquillaje de los ojos.
- **Pay-loo-ah.** Polvo rojo utilizado para las erupciones o la fiebre.

Los niños de 0 a 6 años deben hacerse un análisis de sangre para detectar plomo todos los años.

Fuente: Krames



## Mócteles festivos para una temporada de fiestas sin alcohol

Para las personas que viven con una enfermedad crónica, tomar alcohol puede ser arriesgado. Pruebe una alternativa sabrosa: los mócteles. Si organiza una fiesta, estos tragos harán que todos estén felices. Además, hay muchas formas saludables de hacerlos.

### Paso 1: Comience con una base.

- Pruebe una de estas:
- Agua con gas.
  - Agua mineral.
  - Agua mineral sin gas.
  - Agua tónica sin azúcar.

### Paso 2: Añada sabor.

- Pruebe con un chorrito o dos de:
- Jugo 100% de fruta, como arándano, mango o manzana.
  - Té de hierbas.
  - Agua de coco.

### Paso 3: Añada un complemento bueno para usted.

Elija fruta fresca o congelada, cortada en rebanadas o entera. Incorpore sabor con ralladura de cáscara de cítrico, como limón o naranja. Las hierbas frescas son también una opción sabrosa: piense en la menta o el romero.

Para un grupo grande de personas, pruebe con un surtido de ingredientes. Sus invitados se divertirán mezclando y combinando. Añada arándanos y palitos de canela para lograr un toque festivo.

*Fuente: American Institute for Cancer Research*



## ¿Qué tan segura es su casa?

Nadie está a salvo de sufrir un accidente doméstico, pero usted puede ayudar a limitar la frecuencia y el grado de daño que causan.

Use las listas a continuación para comenzar un chequeo de seguridad de la casa.

### Para ayudar a prevenir accidentes

- Instale alarmas de incendio en cada piso. Añada detectores de monóxido de carbono para obtener buenas mediciones. Pruebe las baterías mensualmente y cámbielas dos veces al año.
- Mantenga los pisos y las escaleras despejados para evitar tropezar.
- ¿Utiliza un hogar a leña? Haga inspeccionar periódicamente la chimenea y el conducto.
- Tenga especial cuidado al subir una escalera. Revise la escalera para asegurarse de que no haya piezas sueltas o desgastadas. Asegúrese de que la escalera esté apoyada en un piso firme, y no suba muy alto.

- Los televisores grandes y las bibliotecas pueden caerse. Si puede, sujételos a la pared.

### En caso de lesión

- Guarde los números de emergencia en todos los teléfonos. Incluya el número del consultorio de su proveedor y la línea directa de control de intoxicaciones (**1-800-222-1222**).
- Tenga al menos un teléfono fijo en la casa. Los teléfonos celulares pueden quedarse sin batería.
- Asegúrese de que el número de su casa o edificio sea fácil de ver desde la calle.

Para obtener más consejos, visite [emergencycareforyou.org](http://emergencycareforyou.org).

*Fuente: American College of Emergency Physicians*

**CONSEJO DE SALUD:** ¿Palea nieve? Empuje, no levante — y trate de usar las piernas para hacer fuerza en lugar de la espalda.

# Fajitas de pavo con espinaca bebé y pimientos rojos

Rinde 4 porciones.

## Ingredientes

### Marinada de aderezo

- ½ cucharadita de chile en polvo
- ¼ de cucharadita de canela en polvo
- ¼ de cucharadita de comino en polvo
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- ⅛ de cucharadita de café molido fino
- ⅛ de cucharadita de pimienta negra en polvo

### Relleno

- ½ cucharada de aceite de canola
- 1 libra de chuletas de pavo o pechuga de pavo deshuesada, cortadas en trozos de ¾ de pulgada por 3 pulgadas
- 4 tortillas de trigo integral del tamaño de tacos (9 pulgadas)
- 1½ taza de espinaca bebé ligeramente compactada
- ½ taza de salsa verde
- 2 cebollas coloradas en rebanadas (½ pulgada), cortadas transversalmente
- 12 tiritas (½ pulgada) de pimiento rojo

## Preparación

- En un tazón pequeño, mezcle el chile en polvo, la canela, el comino, el ajo en polvo, el café y la pimienta negra.
- Coloque el aceite de canola y el pavo en un tazón para mezclar y añada la marinada de aderezo en seco. Con un tenedor o las manos, mezcle para embeber el pavo uniformemente con la marinada. Reserve de 20 a 30 minutos.
- Caliente una sartén de hierro fundido a fuego medio-alto. Despliegue una lámina grande de papel de aluminio sobre la superficie de trabajo. Caliente las tortillas de a una hasta que estén flexibles, aproximadamente 1 minuto, dándolas vuelta después de 30 segundos.
- Apile las tortillas en el papel

de aluminio y tápelas con una placa invertida hasta que todas las tortillas estén calientes, luego envuelva las tortillas en papel de aluminio y reserve.

- Caliente la plancha de asar o la parrilla de la cocina a fuego alto (para comprobar la temperatura, tire una gota de agua y escuche que crepita). Con las pinzas, coloque las piezas de pavo condimentado en hileras en la parrilla, con ½ pulgada de separación. Esto puede requerir cocinar el pavo en 2 tandas.
- Cocine unos 6 minutos, dando vuelta las piezas cada 1 minuto aproximadamente para que se asen parejo y evitar que se quemen. Coloque el pavo cocido en el plato para servir.

- Para montar las fajitas, coloque una tortilla caliente en el plato de la cena, preferiblemente caliente. Coloque ¼ de espinaca en el centro de la tortilla. Añada ¼ de pavo. Coloque con una cuchara ¼ de la salsa, cubra con media rebanada de cebolla y 4 tiritas de pimiento. Doble por la parte superior e inferior de la tortilla y luego por los lados. Sirva de inmediato.

## Información nutricional

Tamaño de la porción:  
1 fajita. Cantidad por porción: 317 calorías, 6g de grasa total (menos de 1 g de grasa saturada), 31g de carbohidratos, 34g de proteína, 2g de fibra dietética, 492mg de sodio.

Fuente: American Institute for Cancer Research

Cocine el pavo a 165 grados para ayudar a prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos.



## Sus comentarios nos ayudan a mejorar nuestra calidad

Aetna Better Health of New Jersey trabaja arduamente para brindar servicios de gran calidad a nuestros miembros. Es importante que midamos nuestro desempeño para asegurarnos de que estamos satisfaciendo sus necesidades. Lo hacemos de muchas formas a lo largo del año. Una de ellas es a través de encuestas. Nuestras encuestas se pueden hacer por teléfono o por correo. Una de las encuestas que hacemos todos los años es para determinar la satisfacción de los miembros. Esa encuesta se llama CAHPS®. CAHPS® es en inglés Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, y significa “evaluación de los consumidores sobre los proveedores y sistemas de atención de la salud”. Nos permite saber cómo se siente usted con su proveedor y los servicios de su plan de salud.

Gracias por su opinión. Si recibe una encuesta como esta en el futuro, por favor tómese el tiempo para completarla. Seguiremos trabajando arduamente para ofrecerle acceso a una buena atención médica y a un buen servicio al cliente.

También medimos nuestro desempeño a través de HEDIS®. HEDIS® es en inglés Healthcare Effectiveness Data and Information Set, y significa

“conjunto de datos e información sobre la efectividad en la atención médica”. Es una herramienta que analiza muchos aspectos de los servicios que usted recibe de los proveedores en nuestra red. HEDIS® evalúa la eficacia con la que nuestros proveedores les brindan a usted y a su familia servicios como:

- Visitas al proveedor de atención primaria para niños y adolescentes sanos.
- Atención para diabetes.
- Atención para el asma.



Utilizamos los resultados de la encuesta CAHPS® y las calificaciones de HEDIS® para mejorar la calidad, eficiencia y disponibilidad de la atención y los servicios que le brindamos para estar seguros de tener buenos proveedores para su cuidado.

## ¡Recibí la factura de un proveedor por correo! ¿Qué hago?

Aquí en Aetna Better Health, entendemos que recibir una factura médica por correo mientras se tiene cobertura médica puede ser una experiencia confusa e intimidatoria. Como miembro de Aetna Better Health of New Jersey y del programa NJ FamilyCare, la ley prohíbe que se le cobren la mayoría de los servicios médicos. Lamentablemente, a menudo se producen errores y nuestros miembros informan que recibieron facturas.

Queremos tratar de evitar estos errores siempre que



sea posible. Asegúrese de tener su tarjeta de *Aetna Better Health of New Jersey* con usted en todo momento y de presentarla cada vez que visite a su proveedor. Aunque tenga Aetna como cobertura principal comercial, o para Medicare, su tarjeta de Aetna Better Health es independiente. Muchos errores de

facturación se producen porque los proveedores u hospitales no saben que nuestros miembros tienen cobertura adicional de Aetna Better Health.

Si recibe una factura, comuníquese con nuestro equipo de Servicios para Miembros para que puedan informarle cuáles son los pasos a seguir.

Probablemente le pidan que nos envíe una copia por correo o fax; conserve la copia original para usted. Le enviaremos una carta cuando recibamos la factura y abramos su caso, y otra carta una vez que podamos resolver el tema en su nombre.



## Cómo sobrevivir a las fiestas

Las fiestas pueden ser estresantes incluso para las personas más saludables. Pueden ser una época todavía más difícil si usted tiene una enfermedad crónica.

Tenga en cuenta que puede optar por no asistir a cualquier evento festivo si no tiene ganas. Está bien decir que no. Cuando sí participe:

- Deje que otra persona sea el anfitrión.
- Planifique con anticipación cómo quiere pasar el tiempo —y con quién.
- Descanse un poco de las actividades sociales si siente que se le acaba la energía.
- ¿Se siente cansado? Está bien dormir una siesta.
- Evite el alcohol. Puede empeorar el mal humor o las emociones negativas.



- Cúidese y consuma comidas equilibradas.
- Permítase expresar sus emociones. No trate de forzar una sonrisa si realmente está de mal ánimo.
- Intente caminar al sol. Los días grises pueden provocar un trastorno afectivo estacional, un tipo de depresión. La exposición al sol puede mejorar el estado de ánimo.
- Descanse lo suficiente para tener la energía necesaria para los eventos favoritos.

Fuentes: *Alzheimer's Association; American Cancer Society; National Alliance on Mental Illness*

## Hay cambios en las farmacias de nuestra red

Usted deberá pagar el costo total de su medicamento si utiliza una farmacia que no está en nuestra red a partir del 1 de enero de 2020.

Para asegurarse de que Aetna Better Health of New Jersey pague sus medicamentos recetados cubiertos, obténgalos siempre en una farmacia de la red. Estas son las farmacias incluidas en su plan. Sus farmacias de la red incluyen:

- Cualquier CVS Pharmacy® (incluidas las que se encuentran dentro de las tiendas Target®).
- La mayoría de las farmacias locales del vecindario.
- Muchas farmacias de hospitales.

Es posible que este cambio no le afecte en este momento. Simplemente, recuerde

que lo mejor es obtener siempre su medicamento en una farmacia de la red. Si surte medicamentos recetados en una farmacia que ya no estará en la red, pronto recibirá una carta sobre cómo:

- Buscar una nueva farmacia.
- Transferir (mover) sus medicamentos recetados actuales a esta farmacia.

Como miembro de Aetna Better Health of New Jersey, no tiene que pagar los medicamentos recetados cubiertos si los surte en una farmacia de la red.

Puede visitar [aetnabetterhealth.com/newjersey](https://aetnabetterhealth.com/newjersey) o llamar a Servicios para Miembros al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** para obtener una lista de las farmacias de la red.

[aetnabetterhealth.com/newjersey](https://aetnabetterhealth.com/newjersey)

## Prevenga la propagación de la gripe

#FighttheFluNJ



### Cúbrase cuando tose y estornuda

Use pañuelos de papel; tosa o estornude en la manga de la ropa.



### Lávese las manos



### Quédese en casa si está enfermo



### ¡Vacúnese contra la gripe!

- Si tiene 6 meses o más.
- La temporada de gripe puede durar hasta mayo.

Fuente: [nj.gov/health/fighttheflunj](https://nj.gov/health/fighttheflunj)

## Haga oír su voz

Expresar sus ideas y mejorar su plan

Todos podemos mejorar, ¿verdad? Ahora puede participar en el **Consejo Asesor de Miembros (Member Advisory Council, MAC)**. Los cuidadores también pueden unirse. El MAC se reúne para revisar los datos del plan, compartir ideas y hablar sobre cambios o nuevos programas.

Para participar, simplemente llame al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**.

Para unirse al MAC, debe:

- Tener 18 años como mínimo.
- Ser miembro (o cuidador de un miembro) de Aetna Better Health of New Jersey durante al menos los últimos 90 días.
- Estar dispuesto a asistir a reuniones en persona o por teléfono entre cuatro y seis veces al año.

No debe preocuparse por los gastos de traslado. Si asiste a las reuniones en persona, podrá organizar los traslados. Recuerde, su opinión importa y con sus ideas las cosas mejoran para todos.



## Compruébelos

¿Conoce los signos de advertencia del cáncer de mama?

Si le pedimos a una mujer que diga un signo o síntoma de cáncer de mama, lo más probable es que diga “un bulto en la mama”.

Por supuesto, tendría razón. Un nuevo bulto o masa es el síntoma más frecuente del cáncer de mama. Pero no es lo único. Como lo mejor es la detección temprana del cáncer de mama, es importante conocer todos los posibles signos y síntomas de la enfermedad.

### Esté alerta

Estar familiarizado con el aspecto y la sensación al tacto de las mamas es un componente fundamental de la salud de la mama. Si nota alguno de los siguientes signos o síntomas en un pecho, debe acudir a un proveedor de inmediato:

- Un bulto. Los bultos mamarios cancerosos suelen ser duros, indoloros e irregulares (en lugar de redondeados) en los bordes.
- Hinchazón total o parcial de una mama, o a veces en la axila o la zona de la clavícula, aunque no sienta un bulto al tacto.
- Piel de la mama irritada o con hoyuelos.
- Dolor de la mama o el pezón.
- Un pezón que apunta hacia adentro.
- Enrojecimiento, descamación o engrosamiento de la piel del pezón o de la mama.

- Secreción de los pezones, que puede ser sanguinolenta o transparente.

Cualquiera de estos signos y síntomas, incluidos los bultos, puede deberse a otras cosas que no sean cáncer. Solo un proveedor puede decírselo con certeza.

### ¿Qué sucede después?

Si tiene un bulto o un cambio en el pecho, su proveedor le examinará las mamas. También puede pedir pruebas y análisis para un examen más detallado. Pueden incluir una mamografía de diagnóstico, que es igual que una mamografía de detección, salvo que se toman más radiografías; una ecografía de mama, que utiliza ondas de sonido para crear una imagen del interior de la mama; o una biopsia para detectar cáncer en una muestra de tejido mamario.

Es importante recordar que los cambios en las mamas son muy frecuentes y que la mayoría no son cancerosos. Es fundamental que se haga las pruebas de seguimiento que solicite su proveedor.

*Fuentes: American Cancer Society; National Cancer Institute*

## Pruebas de detección claves por edad

Estas recomendaciones son para la mayoría de las mujeres y los hombres. Hable con su proveedor sobre qué es lo adecuado para usted.

Para mujeres	
	<b>Clamidia y Gonorrea</b> Si es sexualmente activa, contrólese anualmente hasta los 24 años.
20	<b>Presión arterial</b> Contrólese al menos cada 2 años.
	<b>Colesterol</b> Contrólese cada 4 o 6 años.
21	<b>Cáncer de cuello de útero</b> Debe realizarse una prueba de Papanicolaou cada 3 años.
25	<b>Clamidia y Gonorrea</b> Continúe con las pruebas si tiene mayor riesgo de infección.
30	<b>Cáncer de cuello de útero</b> Hágase una prueba de Papanicolaou junto con un análisis de detección de VPH cada 5 años (preferentemente) o una prueba de Papanicolaou cada 3 años.*
45	<b>Cáncer de mama</b> Comience a realizarse mamografías.
	<b>Cáncer colorrectal</b> Hable con su proveedor sobre las opciones de pruebas de detección.
	<b>Diabetes</b> Contrólese al menos cada 3 años (o comience antes según los factores de riesgo).
55	<b>Cáncer de pulmón</b> Contrólese anualmente según sus antecedentes de tabaquismo.
65	<b>Osteoporosis</b> Comience con las pruebas de detección (o comience antes según los factores de riesgo).

\*Las mujeres que se han realizado pruebas en forma regular y obtuvieron resultados normales pueden decidir dejar de hacerse controles a partir de los 66 años.

Para hombres	
20	<b>Presión arterial</b> Contrólese al menos cada 2 años.
	<b>Colesterol</b> Contrólese cada 4 o 6 años.
45	<b>Cáncer colorrectal</b> Hable con su proveedor sobre las opciones de pruebas de detección.
	<b>Diabetes</b> Contrólese al menos cada 3 años (o comience antes según los factores de riesgo).
50	<b>Cáncer de próstata</b> Pregúntele a su médico sobre la prueba de detección.*
55	<b>Cáncer de pulmón</b> Contrólese anualmente según sus antecedentes de tabaquismo.
65	<b>Aneurisma de aorta abdominal</b> Contrólese una vez entre los 65 y 75 años si alguna vez fumó.
70	<b>Osteoporosis</b> Comience con las pruebas de detección (o antes según los factores de riesgo).

\*Los hombres afroamericanos deben hablar con su proveedor a los 45 años.

Fuentes: American Cancer Society; American Diabetes Association; American Heart Association; National Osteoporosis Foundation; U.S. Preventive Services Task Force

Estas recomendaciones son para la mayoría de las mujeres y los hombres. Hable con su proveedor sobre qué es lo adecuado para usted.





# Inteligente y seguro

## Control de los medicamentos opioides

Conozca a Stephanie. El accidente automovilístico del mes pasado la dejó dolorida, por lo que ha estado tomando un medicamento opioide de manera constante para ayudarle a controlar el dolor. A medida que se va terminando el medicamento, Stephanie piensa en cómo continuar con el tratamiento. Quiere aprender otras formas de aliviar el dolor y manejar los opioides con seguridad. Stephanie va a ver a su proveedor, quien la asesora sobre los pasos siguientes:



### 1. Encuentre otras soluciones

Su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) habla sobre formas de ayudar a controlar el dolor sin opioides, como ejercicio, medicamentos de venta libre y antiinflamatorios recetados.



### 2. Esté preparado con Narcan®

El PCP de Stephanie también le habla sobre Narcan (naloxona) como medida de seguridad. Narcan es un medicamento que se utiliza para las personas que sufren una sobredosis. Puede salvar vidas.



### 3. Mantenga los opioides lejos de los demás

Stephanie tiene dos hijos, de 11 y 7 años. Es importante mantener los medicamentos en condiciones seguras y lejos de los demás, especialmente de los niños pequeños.



### 4. No espere

Stephanie se siente segura de que puede controlar los opioides. Usted también puede hacerlo. Nosotros podemos ayudarle. Simplemente, llame al Servicio para Miembros al número que está al dorso de su tarjeta de identificación.

## ¿Qué es OBAT?

Aetna Better Health of NJ tiene un programa nuevo. El programa tiene por objetivo asistir a nuestros miembros que buscan ayuda con el uso de sustancias. El programa respalda el tratamiento asistido con medicamentos (MAT, por sus siglas en inglés). El nuevo programa se llama Office Based Addiction Treatment (OBAT, por sus siglas en inglés) o

Tratamiento de la Adicción en el Ámbito del Consultorio. Los PCP y los especialistas pueden participar siempre que tengan la formación necesaria. Los miembros podrán ir al consultorio de un proveedor de OBAT y recibir medicamentos que les ayuden con el uso de sustancias. En el consultorio también habrá un Navegador. El Navegador ayudará a desarrollar un plan de atención y determinar servicios de asesoramiento, recursos para apoyo

en la recuperación y educación familiar.

**Puede encontrar los proveedores** en nuestro directorio de proveedores en la sección Office Based Addiction Treatment (OBAT). O puede llamar a Servicios para Miembros al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** para recibir asistencia.

## Diferencias entre urgencia y emergencia

¿Dónde va usted cuando necesita atención médica con rapidez; por ejemplo, por un golpe, un hematoma o dolor de estómago? Los centros de atención de urgencia pueden tratar muchas enfermedades y lesiones menores. Pero algunos síntomas requieren atención de emergencia.

**No corra riesgos.** Esto no es un consejo médico ni una lista completa. Si cree que tiene algo grave o que pone en riesgo su vida, busque atención de emergencia de inmediato.

### Vaya a su proveedor de atención primaria:

- Para controles de rutina y atención preventiva.
- Para manejar afecciones crónicas, enfermedades o dolor.
- Para manejar medicamentos a largo plazo, incluidos cambios o actualizaciones en los medicamentos.
- Para mantener expedientes médicos completos y precisos.

### Vaya a un centro de atención de urgencia para problemas leves o menores, como los siguientes:

- Reacciones alérgicas o erupciones.
- Cortes, quemaduras o heridas.
- Dolores de cabeza.
- Enfermedades como resfriados, dolor de garganta, dolor de oídos y fiebre baja.
- Lesiones como dolor de espalda, esguinces y torceduras.
- Náuseas o vómitos.



### Llame al 911 o acuda a la sala de emergencias en los siguientes casos:

- Reacciones alérgicas con dificultad para respirar, urticaria o hinchazón.
- Dolor en el pecho que dure más de unos minutos.
- Dificultad para respirar.
- Hemorragia intensa, quemaduras graves o heridas profundas.
- Fiebre alta con dolor de cabeza o rigidez en el cuello.
- Lesión en el cuello, la columna o la cabeza, especialmente con otros síntomas.

- Desmayo, mareo o convulsiones.
- Intoxicación o sobredosis.
- Lesiones graves como fracturas de huesos.
- Vómitos o diarrea intensos y persistentes.
- Dolor de cabeza o dolor intenso repentino, como en la mandíbula o el brazo.
- Confusión repentina, debilidad, pérdida del equilibrio, caída de la cara, visión borrosa o habla desarticulada.

*Fuentes: American College of Emergency Physicians; National Institutes of Health*

## Línea de enfermería las 24 horas

Nuestros miembros pueden llamar a nuestra línea de asesoramiento médico sin cargo al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Cada llamada

es atendida por profesionales médicos capacitados. Ellos están siempre listos para ayudar con preguntas y problemas médicos. Usted y su familia pueden recibir consejos de salud cada vez que lo necesitan, sin costo alguno.

# 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 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۔



## ¿Cuánto necesita dormir realmente?

Buenas decisiones. Buen estado de ánimo. Buena salud. ¿Qué tienen en común?

Una buena noche de sueño, todas las noches.

El cuerpo repara las células y los tejidos mientras dormimos. También produce hormonas importantes. Si no duerme lo suficiente, podría terminar con problemas de salud graves. Las enfermedades cardíacas, la diabetes y la obesidad se han relacionado con la falta de sueño o con un sueño de mala calidad.

Algunas personas necesitan dormir más. Otros necesitan menos. Esta es la cantidad recomendada de horas de sueño a la que usted y su familia deben apuntar:

Edad	Horas
Recién nacidos (0-3 meses)	14-17 horas
Bebés (4-11 meses)	12-15 horas por la noche
Niños pequeños (1-2 años)	11-14 horas (incluidas siestas durante el día)
Niños de edad preescolar (3-5 años)	10-13 horas
Niños de edad escolar (6-13 años)	9-11 horas
Adolescentes (14-17 años)	8-10 horas
Adultos jóvenes (18-25 años)	7-9 horas
Adultos (26-64 años)	7-9 horas
Adultos mayores (65 años en adelante)	7-8 hours

Fuentes: National Institutes of Health; National Sleep Foundation

## Programa de manejo de afecciones crónicas

Nuestro objetivo en Aetna Better Health of New Jersey es ayudar a que usted y su familia mantengan un estilo de vida saludable. Para ello, hemos creado programas que se centran en ayudar a nuestros miembros a vivir de manera saludable. Podemos ayudarle a tomar el control de su salud y enseñarle cómo manejar afecciones crónicas, como asma, EPOC, enfermedad arterial coronaria, hipertensión, diabetes, depresión y enfermedad de Alzheimer, entre otras. Si desea obtener más información sobre cómo vivir con afecciones crónicas, llame a su administrador de atención de la salud al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**.

### Comuníquese con nosotros



Servicios para Miembros  
**1-855-232-3596**  
 las 24 horas, los 7 días de la semana  
**TTY: 711**  
[aetnabetterhealth.com/newjersey](http://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**

DentaQuest  
**1-855-225-1727**  
**TTY: 711**

Transporte médico (LogistiCare)  
**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**

 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.