



Aetna Better Health[®] of California



Viva bien

Verano 2019

Por qué son importantes los exámenes oculares regulares

Una puesta de sol deslumbrante. Un ramo de flores increíbles. La sonrisa de un bebé.

Estas son algunas de las alegrías especiales de la vida. Y para disfrutar de cada una al máximo, debe tener una buena visión.

Es por eso que los exámenes oculares tienen tanta importancia. Un oftalmólogo puede ayudarle a asegurarse de que sus ojos estén sanos y de que esté viendo bien. También puede detectar problemas de visión temprano, cuando pueden ser más fáciles de tratar.

En el examen

Durante un examen ocular, leerá cuadros con números y letras. Estos miden cuán bien ve usted.

El médico también puede realizar ciertas pruebas. A menudo, esto requiere colocar gotas en los ojos. Las gotas agrandan las pupilas y facilitan la detección de problemas oculares.

Su médico también puede hablar con usted sobre su salud general.

Cuándo debe visitar al oftalmólogo

La frecuencia con la que debe ver a su oftalmólogo depende de su edad.

El calendario para la mayoría de las personas es:

De 20 a 39 años: cada 3 a 5 años

De 40 a 64 años: cada 2 a 4 años

A partir de los 65 años: cada 1 o 2 años

Las personas con alto riesgo de problemas oculares pueden necesitar controles más frecuentes.

Hable con su médico sobre la frecuencia adecuada para usted.

Fuentes: American Academy of Ophthalmology; Prevent Blindness America

Vaya a lo seguro

Qué debe saber sobre los opioides recetados

Los opioides pueden utilizarse después de una cirugía o una lesión para aliviar el dolor. Pero tomarlos puede ser riesgoso, por eso es importante tener cuidado. Esto es lo que debe saber si su médico se los receta.

Los opioides tienen efectos secundarios graves

Estos medicamentos pueden ser adictivos. En un estudio se observó que 1 de cada 4 personas que los tomaron a largo plazo tenía problemas para dejarlos. Y tomarlos en exceso puede causar respiración lenta o la muerte.

Otros efectos secundarios son:
Necesidad de tomar más para controlar el dolor

Sensación de malestar cuando deja de tomarlos

Sensibilidad al dolor

Estreñimiento

Sensación de mucho sueño y mareos

Náuseas, vómitos o boca seca

Confusión

Depresión

Descenso de la testosterona en los hombres, lo que afecta la energía y la fuerza

Picazón y sudoración

Pregúntele a su médico si hay formas más seguras de tratar el dolor. También dígame si tiene antecedentes familiares de abuso de drogas o alcohol.

Cómo tomarlos en condiciones seguras

Si un opiode es su mejor opción, tome estas medidas por seguridad:

Siga las instrucciones de su médico.

Pregunte cuánto tiempo debe tomarlos y cómo dejar de tomarlos.

No beba alcohol.

No tome píldoras para la ansiedad, relajantes musculares, píldoras para dormir u otros opioides.

Llame a su médico si tiene efectos secundarios graves o sigue teniendo dolor.

No los comparta. Manténgalos alejados de otras personas y fuera del alcance de los niños.

Pregúntele a su médico si debería recibir el fármaco naloxona en caso de sobredosis.

Cuando ya no necesite el medicamento, deseche las píldoras que le sobraron por el inodoro o busque un programa de devolución de medicamentos en su área.

Fuentes: American Hospital Association; Centers for Disease Control and Prevention; National Center for Injury Prevention and Control; U.S. Food and Drug Administration

Cuándo empezar las pruebas de detección claves

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos recomienda las siguientes pautas para la mayoría de los hombres.

Hable con su médico sobre qué es lo adecuado para usted.

Edad	Pruebas para hombres
18	Presión arterial. Contrólese cada 3 a 5 años. Los pacientes con mayor riesgo de presión arterial alta deben realizarse un examen anual.
40	Presión arterial. Contrólese una vez al año. Colesterol. Comience con las pruebas de detección según los factores de riesgo. Diabetes. Comience con las pruebas de detección según los factores de riesgo.
50	Cáncer colorrectal. Hable con su médico sobre las opciones de pruebas de detección.
55	Cáncer de próstata. Pregúntele a su médico sobre la prueba de detección. Cáncer de pulmón. Contrólese una vez al año según sus antecedentes de tabaquismo.
65	Aneurisma de aorta abdominal. Contrólese una vez entre los 65 y 75 años si alguna vez fumó.

¿Necesita un médico de la red? Nosotros podemos ayudarle. Busque un proveedor en línea en aetnabetterhealth.com/california.

Controle su peso de manera saludable

Puede ser tentador probar algo exótico para bajar de peso rápidamente. Como por ejemplo, hacer una dieta a base de quinotos o un maratón de ejercicio el fin de semana.

Pero no sería saludable. Y es probable que vuelva a subir el peso que bajó.

Para bajar de peso, la mejor solución es un plan de comidas y ejercicio saludables a largo plazo. No es nada nuevo ni está de moda, pero funciona para la mayoría de las personas.

¿Qué hay en su plato?

Una dieta saludable combina pocas calorías con una mejor nutrición.

Puede obtener ambas cosas con una dieta que: Contenga en su mayoría frutas, verduras, cereales integrales y productos lácteos con bajo o cero contenido de grasa

Incluya carnes magras, pescado, huevos, frijoles y nueces

Limite las grasas poco saludables, la sal y los azúcares añadidos

Tenga el objetivo de bajar entre 1 y 2 libras por semana. Es una meta saludable y que puede lograr. Esto habitualmente significa comer entre 500 y 1,000 calorías menos por día.

Trate de llevar un registro de todo lo que come. Esto puede ayudar a detectar problemas en su dieta.

Hora de ponerse en actividad

El ejercicio es excelente en muchos sentidos. Al quemar calorías, ayuda a controlar el peso. También:

Disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y otros problemas de salud a largo plazo

Fortalece los pulmones y los músculos

Le ayuda a dormir mejor

Fije como objetivo hacer 150 minutos de ejercicio repartidos durante toda la semana. Pero mientras más ejercicio haga, mejor.



Si tiene preguntas sobre la cantidad adecuada de ejercicio que debe hacer, hable con su médico.

¿Los medicamentos son una opción?

Si ha tratado de bajar de peso pero no lo ha logrado, pregúntele a su médico sobre los medicamentos para adelgazar.

No harán que pierda peso solo por tomarlos, pero le ayudarán si los suma a una dieta y a un plan de ejercicio.

Muchos de estos medicamentos tienen efectos secundarios. Así que pregúntele a su médico sobre los riesgos y los beneficios.

Fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics; National Institutes of Health



Para bajar de peso, lo mejor para la mayoría de las personas es un plan saludable de comidas y ejercicios a largo plazo.

En el camino de la seguridad

Ahora que el clima es agradable, es posible que le tiente la idea de hacer senderismo. Antes de salir a explorar el aire libre, tenga en cuenta estos cinco consejos de seguridad:

Tenga un plan. Y compártalo. Infórmele a alguien adónde va y cuándo planea regresar. Si hará senderismo en grupo, decidan dónde se encontrarán si se separan. Podría ser al comienzo del camino, en el auto o en una roca grande.

Vístase para el éxito. Use ropa y calzado apropiados para el terreno y la estación. Si hay muchas garrapatas, use una camisa con mangas largas, pantalones largos y zapatos — no sandalias. Utilice repelente de insectos que incluya el ingrediente DEET.

¿Llevará a los niños? Asegúrese de vestirlos con colores fuertes para que pueda verlos con facilidad.

Edúquese. Si va a caminar por donde crece hiedra, roble o zumaque venenosos, aprenda a reconocerlos para poder esquivarlos; así evitará también los sarpullidos molestos y la picazón que pueden darle.

Empaque lo adecuado. Lleve agua, comida, un teléfono celular, un mapa y una brújula o GPS, un silbato, una lámpara de cabeza y una linterna.

Piense a la hora de elegir. Haga senderismo por un camino establecido, y manténgase alejado de las áreas restringidas a los senderistas.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; National Park Service



Su inhalador de rescate Llévelo adonde vaya

Esto es algo que siempre necesita a su lado: su medicamento para el alivio rápido del asma, o un inhalador de rescate.

Este medicamento puede detener los síntomas y ataques de asma. Actúa rápidamente para relajar los músculos tensos de los pulmones y así le ayuda a volver a respirar mejor.

Existen diferentes tipos de medicamentos de alivio rápido.

Uno se llama albuterol. Su médico puede ayudarle a decidir cuál es el adecuado para usted.

Conozca su inhalador

Es importante que use el medicamento de alivio rápido de la manera correcta. Pídale al médico o enfermero que le muestre cómo hacerlo.

Y sepa cuándo debe usar el inhalador. Funciona mejor apenas empieza a tener síntomas de asma, como tos o dificultad para respirar. Algunas personas también deben usar el inhalador antes de hacer

ejercicio. Esto ayuda a prevenir los síntomas del asma durante la actividad.

Si nota que usa el inhalador más de dos veces por semana, dígaselo a su médico. Podría significar que necesita un cambio en su plan de tratamiento del asma.

Por último, no olvide llevar el inhalador cuando viaje.

Fuentes: American College of Asthma, Allergy & Immunology; National Institutes of Health

Visitas de niño sano: una idea saludable

P: ¿Para qué llevar a un niño sano al médico?

R: Para ayudarle a que se siga sintiendo bien.

Suena raro, pero es un buen consejo. Las visitas de niño sano pueden servir de mucho para que su hijo no se enferme.

Las visitas de niño sano son chequeos regulares. La frecuencia con la que se realizan generalmente depende de la edad del niño. Durante un tiempo, el médico le pedirá ver a su bebé más o menos una vez al mes. Para los niños más grandes, un chequeo al año puede ser suficiente.

Estas son tres razones por las cuales las visitas de niño sano pueden ser una buena idea:

Estos chequeos le permiten al médico ver cómo está creciendo el niño.

Son una buena manera de asegurarse de que el niño esté al día con las vacunas.

Le dan a usted la oportunidad de hablar con su médico sobre cualquier cosa que le preocupe. Eso es difícil de hacer si programó una cita porque su hijo está enfermo.



Fuente: American Academy of Pediatrics

 **CONSEJO DE SALUD:** Escriba las preguntas que se le vayan ocurriendo. Lleve esa lista a la próxima cita de su hijo.

Contáctenos  Aetna Better Health® of California
10260 Meanley Drive
San Diego, CA 92131

 Servicios para Miembros: **1-855-772-9076 (TTY: 711)**
24 horas al día, los 7 días de la semana
aetnabetterhealth.com/california

 *Here For You* es una publicación al servicio de la comunidad para amigos y miembros de Aetna Better Health® of California. Esta es información general de salud y no debe sustituir el consejo o la atención que reciba de su proveedor. Siempre pregúntele a su proveedor acerca de sus propias necesidades de atención médica. Las fotos y las ilustraciones pueden incluir modelos.

2019 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

CA-19-04-02

aetnabetterhealth.com/california



AETNA BETTER HEALTH® OF CALIFORNIA

Aviso de no discriminación

La discriminación es ilegal. Aetna Better Health of California cumple con las leyes federales de derechos civiles. Aetna Better Health of California no discrimina, excluye a las personas ni las trata de manera diferente por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Aetna Better Health of California brinda lo siguiente:

- Ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para ayudarlos a comunicarse mejor, tales como los siguientes:
 - Intérpretes de lenguaje de señas calificados
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios de idiomas gratuitos a las personas cuya lengua materna no sea inglés, tales como los siguientes:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con Aetna Better Health of California durante las 24 horas, los 7 días de la semana llamando al **1-855-772-9076**. O bien, si tiene problemas auditivos o del habla, llame al número **TTY 711**.

Cómo presentar una queja

Si usted cree que Aetna Better Health of California no le ha proporcionado estos servicios o si se sintió discriminado de otra forma por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede

interponer una queja ante Aetna Better Health of California. Puede presentar una queja por teléfono, por escrito, en persona o de manera electrónica:

Por teléfono: comuníquese con Aetna Better Health of California durante las 24 horas, los 7 días de la semana llamando al

1-855-772-9076. O bien, si tiene problemas auditivos o del habla, llame al número **TTY 711**.

Por escrito: complete un formulario de reclamo o escriba una carta y envíela a la siguiente dirección:

Aetna Better Health of California

10260 Meanley Drive

San Diego, CA 92131

En persona: visite el consultorio de su médico o Aetna Better Health of California e indique que quiere presentar una queja.

De manera electrónica: Visite el sitio web de Aetna Better Health of California en **aetnabetterhealth.com/california**

Oficina de Derechos Civiles

Además puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos por teléfono, por escrito o de manera electrónica:

Por teléfono: llame al **1-800-368-1019**. Si tiene problemas auditivos o del habla, llame al número **TTY/TDD 1-800-537-7697**.

Por escrito: complete un formulario de reclamo o envíe una carta a la siguiente dirección:

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue, SW

Room 509F, HHH Building

Washington, D.C. 20201

Los formularios de quejas están disponibles en **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

De manera electrónica: Visite el portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**.

Multi-language Interpreter Services

ENGLISH: ATTENTION: If you speak 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**)。

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**).

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**).

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.

ARMENIAN: Ուշադրություն՝ եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Ջանգախարեք ձեր ID քարտի հետևի մասում գտնվող հեռախոսահամարով կամ **1-800-385-4104** (TTY (հեռախոս)՝ **711**):

PERSIAN: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، به صورت رایگان می توانید به خدمات کمک زبانی دسترسی داشته باشید. با شماره درج شده در پشت کارت شناسایی یا با شماره **1-800-385-4104** (TTY: **711**) تماس بگیرید.

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**).

JAPANESE: 注意事項:日本語をお話になる方は、無料で言語サポートのサービスをご利用いただけます。IDカード裏面の電話番号、または**1-800-385-4104** (TTY: **711**)までご連絡ください。

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**)

PANJABI: ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਆਪਣੇ ID ਕਾਰਡ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ ਜਾਂ **1-800-385-4104** (TTY: **711**) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

MON KHMER: ប្រយ័ត្ន៖ បសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្អូល គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ ទៅលេខនៅខាងក្រោយនៃ អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ (ID Card) របស់អ្នក ឬ **1-800-385-4104** (TTY: **711**) ។

HMONG: LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau tus nab npawb xov tooj nyob rau sab qab ntawm koj daim ID lossis **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।

THAI: ข้อควรระวัง: ถ้าคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทรติดต่อหมายเลขที่อยู่ด้านหลังบัตร ID ของคุณ หรือหมายเลข **1-800-385-4104** (TTY: **711**)