

el bienestar y usted

Boletín informativo para miembros de planes de Aetna Better Health®

SALUD FAMILIAR



Protéjase con estas vacunas clave

La vacuna contra la influenza no es la única que puede ayudarles a usted y a su familia a mantenerse saludables este invierno. Le presentamos cuatro vacunas que debe conocer.

Contra la COVID-19

Las nuevas vacunas protegen contra las variantes recientes de la COVID. Pregúntele al proveedor si hay una vacuna nueva disponible y si debería aplicársela.

Contra la influenza

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todas las personas de 6 meses y mayores se vacunen contra la influenza cada año. Los bebés menores de 6 meses no deben vacunarse contra la influenza. Es posible que tampoco sea seguro para personas con

ciertas alergias. Pregúntele a su médico si es seguro que reciba la vacuna contra la influenza.

Contra la neumonía

La neumonía es una infección pulmonar que puede causar enfermedades graves en niños pequeños y en adultos mayores. Los CDC recomiendan que todos los niños menores de 5 años y los adultos mayores de 50 se vacunen contra la neumonía. Es posible que también necesiten la vacuna personas que tienen ciertas enfermedades. Pregúntele al médico si debe vacunarse.

Contra el virus sincicial respiratorio

El virus sincicial respiratorio (VSR) puede causar síntomas similares a los del resfrío y enfermar de gravedad a algunas personas. Los CDC recomiendan que las personas de 75 años o mayores reciban una dosis de la vacuna contra el VSR. También hay vacunas para proteger a los bebés y a las mujeres embarazadas. Pregúntele a su médico si son adecuadas para usted.

PROGRAME SU CITA PARA VACUNARSE CONTRA LA INFLUENZA

Puede vacunarse contra la influenza en el consultorio de su proveedor o en una farmacia local.

Para programar su cita para vacunarse contra la influenza, visite aetna.com/fa24nj-3es o escanee el código QR.



Aetna Better Health®
of New Jersey

¿Tiene preguntas sobre su plan de salud? Llame a Servicios al Cliente al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**. Estamos a su disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana. O visite AetnaBetterHealth.com/newjersey.



Cuidado de niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad: un esfuerzo conjunto

Quizá se necesite mucha gente para criar un hijo, pero se necesita un equipo para ayudar a niños que tienen trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) a progresar.

El cuidado en equipo, en el que el personal escolar y proveedores del cuidado de la salud trabajan juntos, puede facilitar el control del TDAH. Estos son algunos miembros esenciales que debe tener el equipo de cuidado del TDAH de su hijo.

1 Usted. Conoce a su hijo mejor que nadie. Se da cuenta de cuándo está bien o tiene algún problema. Y usted es su aliado principal.

2 Su hijo. Incluso los niños pequeños pueden participar en su equipo de cuidado. Asegúrese de que su hijo sepa que puede avisarle si tiene

problemas o si alguna parte del plan de cuidado no le está funcionando.

3 El médico de su hijo. Puede ser el médico familiar o el pediatra. Se encarga de administrar los medicamentos, el plan de cuidado y la salud general de su hijo.

4 El personal escolar.

Desde los maestros dentro del aula hasta los entrenadores, el personal escolar pasa una gran parte del día con su hijo. Podrían tener información para compartir. Además, pueden ayudar a adaptar las estrategias para el aula a las necesidades de su hijo. Y no se olvide del enfermero de la escuela. Puede ayudar a administrar los medicamentos durante la jornada escolar. También puede controlar el progreso diario.

5 El terapeuta de su hijo.

No todos los niños que tienen TDAH tienen problemas de salud mental. Sin embargo, un terapeuta puede ayudar con las habilidades sociales y el control de emociones. Tener un terapeuta capacitado le permite a su hijo examinar sus experiencias y buscar formas sanas de sobrellevar situaciones.

Obtenga ayuda en caso de crisis. Si atraviesa una crisis de salud emocional y psicológica, busque ayuda de inmediato. Puede comunicarse con nuestra línea para casos de crisis en cualquier momento. Llame al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** y elija la opción 9. Podrá conversar con un enfermero que le brinde ayuda.

¿Cuidado primario, cuidado de urgencia o cuidado de sala de emergencias?

Cuando se enferma o se lesiona, hay muchos lugares a los que puede acudir para recibir cuidado. Sin embargo, si va al lugar adecuado, puede obtener el cuidado que necesita en el momento justo (y por el precio que corresponde). Conozca sus opciones.

- **Cuidado primario:** Su proveedor de cuidado primario es la fuente de acceso al cuidado de salud. Visítelo para hacerse controles regulares y para resolver problemas de salud. También puede acudir si tiene problemas de salud que no sean urgentes.
- **Cuidado de urgencia:** Estas clínicas pueden brindar cuidado en casos de emergencia que no representan un riesgo para la vida. Puede visitarlas por cuestiones como un esguince de tobillo, cortes y quemaduras menores o enfermedades leves, como la influenza.
- **Sala de emergencias (ER):** Estas salas manejan emergencias que ponen en riesgo la vida. Incluye lesiones graves, quemaduras graves, envenenamiento o síntomas de ataque cardíaco y derrame cerebral.

Consulte el cuadro a continuación para ver ejemplos de dónde ir en diferentes situaciones. Recuerde llevar su tarjeta de identificación de miembro a donde quiera que vaya para recibir cuidado.

Hable con un enfermero en cualquier momento



¿Todavía no tiene la certeza de adónde ir para recibir cuidado? Llame a la línea de enfermería las 24 horas al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**. Haremos que se comuniquen con un enfermero registrado que pueda responder sus preguntas. Pueden ayudarle a decidir a dónde ir para recibir cuidado o a tratar el problema de salud en casa. ¿Y lo mejor de todo? Puede recibir este servicio sin costo adicional.







PROBLEMA	DÓNDE OBTENER CUIDADO
Se cortó la mano y necesita sutura.	Cuidado de urgencia. Se verificará que no tenga lesiones en los nervios ni en los tendones y se realizará una sutura, si es necesario.
Encontró una peca o un lunar extraños.	Cuidado primario. Aquí podrán ver si la mancha es un problema y lo remitirán a un dermatólogo (si necesita uno).
Resbaló, se cayó sobre el brazo y le preocupa haberse fracturado.	Cuidado de urgencia. En muchos centros pueden realizarle una radiografía y colocarle un yeso (si se trata de una fractura). Además, puede obtener una receta para analgésicos si los necesita.
Se golpeó la cabeza y perdió el conocimiento (se desmayó).	Sala de emergencias. Es posible que necesite una tomografía por emisión de positrones o una tomografía computarizada para detectar lesiones graves. Aquí los proveedores pueden recetar medicamentos si los necesita.
Siente confusión y debilidad en el rostro, en un brazo o en una pierna de manera repentina.	Estos podrían ser indicios de un derrame cerebral. Llame al 911 de inmediato.

Mantenga sus beneficios al alcance de la mano. Puede obtener acceso a los beneficios de su plan desde cualquier lugar a través del portal para miembros en línea o de la aplicación Aetna Better Health®. Visite [AetnaBetterHealth.com/newjersey/member-portal.html](https://www.aetna.com/newjersey/member-portal.html) para comenzar.

Abastezca la despensa con alimentos saludables

Alimentarse de manera saludable no siempre es fácil, pero es importante para estar bien y sentirse lo mejor posible. Por suerte existe un truco sencillo para asegurarse de que las comidas estén repletas de nutrientes: abastezca la despensa con los productos adecuados que tengan vida útil larga. A continuación presentamos seis alimentos económicos que los dietistas recomiendan tener en la cocina.



SUPERALIMENTO	POR QUÉ LE HACE BIEN	QUÉ PREPARAR
 Frijoles enlatados	Todos los frijoles tienen nutrientes como proteínas, hierro, zinc, fibra y potasio. Además, pueden durar hasta cinco años en la despensa.	Prepare un almuerzo rápido: pise los frijoles enlatados y úntelos sobre una tostada con su aderezo favorito.
 Mantequilla de maní	La mantequilla de maní está repleta de proteínas y aminoácidos, que le dan energía y ayudan a fortalecer los músculos.	Un clásico sándwich de mantequilla de maní y jalea. Use pan de trigo integral para obtener más nutrientes.
 Arroz integral	El arroz integral es un grano entero que está lleno de fibra. Se desintegra lentamente en el cuerpo y no aumenta tanto los niveles de azúcar en sangre como el arroz blanco.	Acompañe el arroz con pollo y con sus vegetales favoritos para lograr una cena simple.
 Pasta integral	Los alimentos integrales son granos enteros. Según investigaciones, comer más granos enteros reduce el riesgo de muerte por derrame cerebral y ataque cardíaco.	Intente preparar espagueti con salsa marinara para tener una cena rápida. Las salsas a base de tomate tienen pocas calorías y grasas saturadas.
 Pescado en lata	El pescado es una buena fuente de omega 3, que ayuda a mantener sanos al corazón y las arterias.	Mezcle pescado en lata con mayonesa dietética o yogur griego para lograr una ensalada sencilla.
 Frutos secos y semillas	Los frutos secos y las semillas son pequeños pero poderosos. Contienen proteínas y minerales, que son necesarios para mantener los huesos y músculos sanos.	Guárdelos en la despensa para tener un refrigerio sencillo, rápido y nutritivo.

¡Queremos escuchar su opinión!

Únase a nuestro comité asesor de miembros (MAC) para ayudarnos a mejorar nuestros servicios. Visite [AetnaBetterHealth.com/newjersey/member-advisory-committee.html](https://www.aetna.com/betterhealth/newjersey/member-advisory-committee.html) para obtener más información.

Actualización sobre los beneficios de salud mental

A partir del 1 de enero del 2025, Aetna Better Health® of New Jersey podrá administrar sus beneficios de salud mental. Este cambio se aplica a los planes A/ABP, B, C y D de NJ Family Cares. Actualmente, Aetna Better Health of New Jersey solo administra los servicios de internación en el hospital. Pero con este cambio administrará la mayoría de sus beneficios ambulatorios.

Esto significa que debe llamarnos si necesita encontrar proveedores de salud mental y de servicios por abuso de sustancias. Sus proveedores facturarán estos servicios a Aetna en lugar de a Medicaid.

¿Ya recibe servicios de salud mental? Hable con su proveedor sobre cómo podría afectarle este cambio. Estamos trabajando en estrecha colaboración con todos los proveedores para que este cambio sea lo más sencillo posible para usted.

¿Necesita comenzar a recibir servicios de salud mental antes del 1 de enero? Llame a NJ Mental Health Cares al **1-866-202-4357**. Ellos pondrán contactarle con proveedores del cuidado de la salud mental. Para recibir cuidado por consumo de sustancias, llame al **1-844-REACHNJ (732-2465)**.

El Departamento de Servicios al Cliente también puede ponerle en contacto con servicios de cuidado de salud mental. Llámenos al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** y pida hablar con un administrador de cuidado.



Salud mental y medicamentos

Asegúrese de hacer un seguimiento mensual con su proveedor de salud mental. Esto le ayudará a cumplir su plan de cuidado.

El tratamiento mensual puede incluir:

- Sesiones de asesoramiento
- Análisis de sangre (prueba de glucosa y de colesterol)
- Receta para reabastecer los medicamentos (electrónica o en papel)

Recuerde obtener los medicamentos con receta justo después de su cita. Esto es importante para su salud y bienestar. Tome los medicamentos como fueron recetados para controlar los síntomas.



¿Necesita renovar su cobertura?

Debe renovar la cobertura del plan todos los años. Busque el aviso de renovación en el correo. Visite aetna.com/fa24nj-1es o escanee el código QR para obtener más información.

Cuidar la salud desde el nacimiento

Su hijo crece y cambia mucho en sus tres primeros años de vida. Por eso es importante que asista a las consultas médicas de niños sanos. Durante estas visitas, el médico de su hijo comprobará su crecimiento y le administrará vacunas si es necesario. Cada visita también es una oportunidad para entablar una relación con el médico y hacerle preguntas. Asista a todas las consultas médicas de niños sanos durante los tres primeros años de vida de su hijo.



BEBÉS (menores de 1 año)

Consulte al médico cuando el niño tenga:

DE 3 A 5 DÍAS	1 MES	2 MESES
4 MESES	6 MESES	9 MESES

¿Qué ocurre en la consulta?

Su bebé recibirá vacunas para prevenir el sarampión, la tosferina y otras infecciones graves.

Puede obtener ayuda con la lactancia materna y la alimentación con leche de fórmula, así como información sobre cuándo añadir otros alimentos.

Aprenderá a mantener seguro a su bebé en el automóvil, en casa y mientras duerme.

Puede hacer preguntas y obtener consejos sobre todo tipo de temas, desde la dermatitis del pañal hasta los patrones de sueño.

NIÑOS (de 1 a 3 años)

Consulte al médico cuando el niño tenga:

12 MESES	15 MESES	18 MESES
2 AÑOS	2 AÑOS Y MEDIO	3 AÑOS

¿Qué ocurre en la consulta?

El médico le preguntará sobre el comportamiento, las habilidades de lenguaje y otros hitos de su hijo.

Le hará exámenes a su hijo para detectar envenenamiento por plomo (recomendado para todos los bebés y niños).

Le preguntará por los hábitos alimenticios de su hijo y le dará consejos sobre alimentación.

Para obtener más información, visite [AetnaBetterHealth.com/health-wellness/well-child-visit.html](https://www.aetna.com/better-health/health-wellness/well-child-visit.html).



Qué debe hacer si se enferma

Las infecciones de las vías respiratorias superiores, como la tos, el resfrío y el dolor de garganta, son más frecuentes en invierno. Los antibióticos son el mejor tratamiento, pero no siempre son la mejor opción.

Los antibióticos solo actúan contra las infecciones causadas por bacterias. Muchas infecciones de las vías respiratorias superiores son causadas por virus, y los antibióticos no ayudan a tratar infecciones víricas.

Si se ha contagiado de un virus, visite al médico o acuda a un centro de cuidado de urgencia. Ahí, podrán hacerle pruebas para comprobar si se trata de una infección bacteriana o vírica. Y le recetarán medicamentos u otros tratamientos para ayudarlo a sentirse mejor.

Su plan de acción para respirar con facilidad

Si tiene asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o incluso alergias estacionales, un plan de acción puede ayudarle a prepararse para un ataque. Su proveedor de cuidado primario (PCP) puede ayudarle a elaborar un plan personal. Siga estos pasos para respirar con más facilidad.



✓ Conozca sus desencadenantes.

Preste atención a los motivos que dificultan la respiración. Entre los factores desencadenantes más comunes, se incluyen la contaminación del aire, el humo del tabaco y el polen.

✓ Planifique con anticipación.

Evite los desencadenantes tanto como le sea posible. Además, tenga a mano sus medicamentos para que le ayuden a manejar los síntomas cuando salga.

✓ Tome sus medicamentos.

Para el cuidado diario, tome sus medicamentos como se lo indique el médico. También sepa cómo y cuándo tomar los medicamentos de emergencia. Si las alergias empeoran los síntomas, pruebe remedios sin receta (OTC), como antihistamínicos. Pregúntele a su médico qué medicamentos OTC le recomienda.

✓ Deje de fumar.

Dejar de fumar no es fácil. Sin embargo, no hay razón por la cual no pueda recibir ayuda. Su médico puede ayudarle a diseñar un plan para dejar de fumar. Además, puede recomendarle medicamentos con receta o productos sin receta que pueden ayudar. También puede visitar [njquitline.org](https://www.njquitline.org) para obtener asesoramiento y apoyo gratuitos que le ayudarán a dejar de fumar.

Para obtener más información sobre vivir con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), visite [AetnaBetterHealth.com/health-wellness/copd.html](https://www.aetna.com/health-wellness/copd.html). Para obtener más información sobre vivir con asma, visite [AetnaBetterHealth.com/health-wellness/asthma.html](https://www.aetna.com/health-wellness/asthma.html).

Aetna complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

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)**。



Aetna Better Health® of New Jersey
3 Independence Way, Suite 104
Princeton, New Jersey 08540-6626

<Recipient's Name>

<Mailing Address>

4038407-12-01-FA-ES (12/24)
097-24-72

Aproveche al máximo el *Manual para miembros*

El *Manual para miembros* de Aetna Better Health® of New Jersey incluye todo lo que necesita saber sobre su plan de salud, como lo siguiente:

- ✓ Cómo presentar una queja, una queja formal o una apelación.
- ✓ Cómo tomamos decisiones sobre su cuidado (esto se denomina “administración eficaz de la cobertura”).
- ✓ Cómo evaluamos la nueva tecnología como un beneficio cubierto.
- ✓ El *Aviso de prácticas de privacidad*.
- ✓ Sus derechos y responsabilidades como miembro.



Miembros de NJ FamilyCare:



Visite aet.na/fa24nj-2es o escanee el código QR.

Miembros de apoyo y servicios administrados a largo plazo (MLTSS):



Visite aet.na/fa24nj-2es-mltss o escanee el código QR.

¿Prefiere una copia impresa del *Manual para miembros*?

Llame a Servicios al Cliente al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** para que le envíen una copia por correo. Infórmenos si la necesita en otro idioma, en letra más grande o en otros formatos.