

el bienestar y usted

Tu boletín informativo para miembros de Aetna Better Health®

SALUD MENTAL



Por qué la terapia es buena para todos

Tanto en los buenos como en los malos momentos, ver a un terapeuta puede conducir a una vida más feliz y saludable. Aquí hay algunas formas inesperadas en que la terapia puede ayudarte a mejorar tu bienestar.

✓ Puede mejorar tus relaciones

Tenemos todo tipo de relaciones: con nuestra pareja, hijos, padres y compañeros de trabajo. Los malentendidos y los momentos difíciles son una parte normal de todos ellos. La terapia puede ayudarte a conectarte de una manera más plena con las personas en tu vida. Un terapeuta puede ayudarte a encontrar formas de entender las emociones de los demás y comunicarte mejor.

✓ Puede ayudarte a lidiar con problemas médicos

La depresión y la ansiedad son comunes en personas con afecciones crónicas como diabetes y enfermedades cardíacas. Además, una mala salud mental puede dificultar el manejo de la enfermedad. Hablar con un terapeuta puede ayudarte a lo siguiente:

- Mantenerse al día con el tratamiento
- Pedir ayuda
- Enfocarte en el autocuidado
- Mantenerse lejos de los hábitos de afrontamiento

poco saludables, como fumar o beber alcohol

✓ Puede ayudarte a alcanzar tus metas

Todos tenemos sueños y metas: comer más sano, estar en mejor forma, encontrar un nuevo trabajo. Si te sientes estancado, un terapeuta puede ayudarte a romper con los patrones y hábitos antiguos que te están frenando. Los terapeutas pueden ayudarte a crear un plan para alcanzar tus metas y pueden compartir consejos para que mantengas la motivación. Eso es algo que todos necesitamos en diferentes momentos de la vida.



Aetna Better Health®
of New Jersey

¿Tienes preguntas? Visita [AetnaBetterHealth.com/newjersey](https://www.AetnaBetterHealth.com/newjersey)
o llámanos al 1-855-232-3596 (TTY: 711)



Cómo mantener tu corazón fuerte

El corazón es una de las partes más importantes del cuerpo. A continuación, te explicamos cómo cuidar tu corazón y qué hacer si sientes que algo no está bien.

Problemas cardíacos frecuentes

Presión arterial alta: ocurre cuando la fuerza que hace la sangre para empujar a través de los vasos sanguíneos es demasiado fuerte. Esto puede provocar problemas como enfermedades cardíacas, enfermedades renales y accidentes cerebrovasculares.

Colesterol alto: el colesterol es un tipo de grasa que puede acumularse en las arterias y bloquear el flujo sanguíneo.

Enfermedad cardíaca: incluye problemas como:

- Arterias obstruidas
- Latidos cardíacos irregulares
- Ataque cardíaco

Exámenes de salud cardíaca

Las pruebas de detección ayudan a detectar los problemas a tiempo, antes de que te sientas enfermo. Tu proveedor puede controlar tu salud cardíaca con pruebas como las siguientes:

Control de la presión arterial:

Mide la fuerza que la sangre hace para empujar en las arterias.

Prueba de colesterol: Controla la cantidad de colesterol que tienes en la sangre.

Electrocardiograma (ECG): Controla la actividad eléctrica del corazón.

Señales de una emergencia

Si tienes alguno de estos síntomas, llama al **911** o dirígete a la sala de emergencias:

- Dolor en el pecho
- Dificultad para respirar
- Desmayos o mareos repentinos

Medicamentos importantes para la salud del corazón

Tu proveedor de atención médica podría recetarte medicamentos para ayudar a controlar la salud del corazón. Siempre debes tomar el medicamento exactamente como te lo indique tu proveedor.

Estos son dos medicamentos comunes para el corazón:

Estatinas: ayudan a reducir el colesterol en la sangre.

Antagonistas del sistema renina-angiotensina (RAS): ayudan a reducir la presión arterial al relajar los vasos sanguíneos.

Consejos para la salud del corazón

Los hábitos diarios pueden ayudar a prevenir o controlar problemas cardíacos. Habla con tu proveedor sobre lo que puedes hacer todos los días.

- Come alimentos nutritivos como frutas, verduras, cereales integrales y carnes magras. Limita los alimentos salados, ya que pueden elevar la presión arterial.
- Mantente activo caminando o haciendo cualquier tipo de ejercicio que disfrutes.
- No fumes y trata de mantenerte lejos de las personas que fuman.
- Encuentra maneras de controlar el estrés. Prueba los ejercicios de respiración o la meditación.
- Consulta a tu proveedor para realizarte chequeos y pruebas de detección regulares.

Prevén el cáncer a cualquier edad

Nunca es demasiado tarde para prevenir el cáncer. Muchas personas se enfrentarán al cáncer a lo largo de su vida. Por eso debes hacer todo lo posible para protegerte.

Hazte pruebas de detección

Habla con tu proveedor sobre tu riesgo de cáncer y qué pruebas de detección necesitas. Las pruebas de detección comunes incluyen las siguientes:

Cáncer de mama: las mujeres de hasta 74 años deben hacerse una mamografía (radiografía de las mamas) cada dos años (o más).

Cáncer colorrectal: todos los adultos de hasta 75 años deben hacerse una prueba de heces en el hogar o una colonoscopia.

Cáncer de próstata: los hombres de 55 a 69 años deben hablar con su proveedor para saber si deben o no hacerse las pruebas de detección.

No fumes

Fumar es una de las principales causas de cáncer. Si fumas, nunca es demasiado tarde para dejar de hacerlo.

Hay ayuda disponible. Habla con tu proveedor o equipo de atención si necesitas ayuda para dejar de fumar y para saber si debes hacerte pruebas de detección de cáncer de pulmón.

Bebe menos alcohol

Beber demasiado puede aumentar el riesgo de cáncer. Si bebes, límtate a menos de uno o dos vasos al día.

Protege tu piel

Usa protector solar, sombreros y camisetas de manga larga cuando estés al aire libre para ayudar a prevenir el cáncer de piel. Revisa tu piel para ver si hay algún cambio, o pídele a un proveedor que lo haga por ti.



Planifica tu cuidado a tu manera

Puede llegar un momento en el que estés demasiado enfermo para hablar con tu proveedor de atención primaria o tus familiares o amigos sobre el tipo de atención médica que deseas recibir. Es por eso que necesitas una instrucción anticipada. Se trata de un documento legal que detalla qué tipo de cuidado quieres y qué no quieres. Existen dos tipos principales de instrucciones anticipadas:

Testamento vital: proporciona instrucciones legales para tu cuidado.

Poder notarial para atención médica: te permite nombrar a alguien en quien confías para que tome decisiones de atención médica por ti si tú no puedes hacerlo.

Habla con tu proveedor acerca de las instrucciones anticipadas. Puedes cambiar tus decisiones en cualquier momento. Ve a [AetnaBetterHealth.com/newjersey/advance-directive.html](https://www.aetna.com/betterhealth/newjersey/advance-directive.html) para obtener más información.

Para obtener más información sobre tu plan, consulta el Manual para miembros.

Visita [AetnaBetterHealth.com/newjersey/member-materials-forms.html](https://www.aetna.com/betterhealth/newjersey/member-materials-forms.html) para ver el manual en línea. O bien, llámanos al 1-855-232-3596 (TTY: 711) para que te enviemos uno por correo.

Aprende a identificar las señales de maltrato a personas mayores

Los adultos mayores merecen atención, respeto y seguridad. El maltrato hacia adultos mayores ocurre cuando alguien les causa daño. Es más común de lo que mucha gente piensa. Conocer los tipos y las señales de maltrato puede ayudarte a proteger a un ser querido.

Tipos de maltrato a personas mayores

- **Abuso físico.** Cuando alguien causa dolor o una lesión.
- **Abuso emocional.** Cuando alguien asusta, avergüenza o hiere los sentimientos de otra persona.
- **Abuso financiero.** Cuando alguien te roba dinero o lo usa sin permiso.
- **Negligencia.** Cuando alguien no satisface las necesidades básicas de una persona.
- **Abandono.** Dejar a alguien solo sin planificar su cuidado.
- **Abuso sexual.** Incluye cualquier contacto sexual sin consentimiento.

Señales de maltrato a personas mayores

Presta atención a estas señales de advertencia:

- Moretones, quemaduras o cortes sin causa aparente.
- Miedo, tristeza o confusión, especialmente cuando tu ser querido está en presencia de un cuidador.
- Alejarse de los demás o cambios repentinos de humor.

- Ropa sucia, falta de higiene o pérdida de peso inesperada.
- Espacios de la vivienda inseguros o sucios.
- Úlceras de decúbito o infecciones no tratadas.
- Desaparición de objetos como anteojos, andadores o audífonos.
- Facturas impagas o problemas económicos repentinos.

Qué debes hacer

Si crees que alguien está en peligro, no lo ignores. Habla con la persona cuando estén a solas. Haz preguntas sencillas y escucha. A muchos adultos les da vergüenza denunciar el abuso. Visítalos con frecuencia.

Demuéstrales que te preocupas por ellos y que pueden confiar en ti.

Si no te sientes seguro, pide ayuda. Estos servicios pueden ayudarte:

Los **Servicios de Protección para Adultos** ayudan a proteger a los adultos mayores del maltrato. Puedes encontrar su agencia local en su sitio web o llamar al **202-370-6292**.

El **Centro Nacional sobre Maltrato de Personas Mayores** puede ayudarte a denunciar el maltrato o a buscar ayuda. Visita su sitio web o **llama al 855-500-3537**.

Si alguien está en peligro urgente, llama al **911** de inmediato.





8 maneras de ejercitar tu cerebro

Prueba estos consejos divertidos y fáciles para estimular la memoria y la concentración.

1 Resolver crucigramas

Los crucigramas desafían a tu cerebro a pensar de nuevas maneras y recordar información. Puedes encontrar acertijos gratuitos en periódicos, revistas o en línea.

2 Cambia tu rutina

Toma un nuevo camino hacia la tienda, camina en un parque diferente o haz las compras en otro lado de vez en cuando. Estos pequeños cambios pueden desafiar a tu cerebro.

3 Aprende algo nuevo

Cuando se aprende algo, el cerebro crea nuevas

conexiones. Esto puede ayudar a tu memoria, incluso si ya tienes problemas de memoria. Intenta aprender un nuevo idioma o comenzar un nuevo pasatiempo.

8 Mantente activo

El ejercicio ayuda al cuerpo y al cerebro. Encuentra una actividad que disfrutes y trata de hacerla regularmente. Incluso una caminata de 10 minutos cada día puede ayudar.

7 Prioriza el sueño

Cuando duermes, tu cerebro descansa y se repara a sí mismo. Trata de dormir de siete a nueve horas por noche.

4 Jugar juegos de mesa

Invita a tus conocidos a una noche de juegos. Prueba con el ajedrez, Scrabble o Monopoly. Los juegos te hacen pensar y

resolver problemas. El tiempo social también ayuda a la salud del cerebro; puede ayudar al estado de ánimo y a disminuir el estrés.

5 Alimenta tu cerebro

Lo que comes puede afectar a tu cerebro. Los alimentos como los arándanos, las nueces y el pescado son excelentes para el cerebro. Tienen antioxidantes y ácidos grasos omega-3. Estos pueden proteger las células cerebrales y mejorar la función cerebral.

6 Controla el estrés

El estrés a largo plazo puede dañar el cerebro. Actividades como la meditación, la respiración profunda y el yoga pueden ayudarte a relajarte. Lo que sea que te ayude a sentirte tranquilo, hazlo parte de tu rutina diaria.

Estrategias inteligentes para el manejo de múltiples afecciones de salud

¿Haces malabares con los diferentes medicamentos, especialistas y citas? Estos consejos y herramientas pueden ayudar a que sea más fácil tomar el control de tu salud y sentirte lo mejor posible.

Revisa tus medicamentos

Si estás tomando más de un medicamento, es una buena idea revisarlos con tu médico cada año.

Por ejemplo, es posible que te sugieran un medicamento que combine la función de dos de tus medicamentos, lo que significa que tendrás menos píldoras de las cuales hacer seguimiento. O bien, podrían ofrecerte alternativas que te ayuden a mantenerte libre de efectos secundarios no deseados.

Lleva un registro de los resultados de tus pruebas

Solicita copias de tus registros hospitalarios y de laboratorio, así como de las notas de los médicos. De esta manera, puedes realizar un seguimiento de tu progreso y estar atento a los cambios. Además, te da tiempo para procesar tu información de salud.

Puedes hacer un seguimiento de tu historial de salud desde el portal para miembros en línea o la aplicación Aetna Better Health®. Visita [AetnaBetterHealth.com/newjersey/member-portal.html](https://www.aetna.com/betterhealth/newjersey/member-portal.html) para comenzar.

Lleva un diario de síntomas

Puede ser difícil hacer un seguimiento de los síntomas, especialmente si cambian o



son impredecibles, pero esos detalles pueden ayudarles a ti y a tu proveedor a tomar decisiones sobre tu tratamiento y los cambios en el estilo de vida.

Busca un cuaderno o un bloc de notas para usarlo como registro de síntomas. Anota qué síntomas tienes, con qué frecuencia los tienes y cómo te hacen sentir. Comparte esta información con tu proveedor cada vez que lo veas.

Mantente informado

No estamos hablando de leer miles de libros y artículos. Nos referimos a que debes tratar de aprender todo lo que puedas sobre las afecciones médicas que tienes.

Pídele a tu médico que te recomiende sitios web confiables donde puedas encontrar más información sobre las últimas investigaciones y tratamientos. Una vez que comprendas mejor tu situación de salud, será más fácil hacer las preguntas correctas en tus citas médicas.



Tu administrador de atención dedicado puede ayudarte a encontrar

proveedores, administrar citas, obtener información sobre tu salud y más. También tenemos programas especiales que pueden ayudarte a manejar ciertos problemas de salud. Llámanos al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** y pide hablar con un administrador de atención para comenzar.



Haz que tu hogar sea a prueba de caídas

Las caídas pueden ocurrir en cualquier lugar de cualquier habitación. Hacer pequeños cambios puede marcar una gran diferencia. Comienza por tener una mejor iluminación y despejar los pasillos. Luego, utiliza los siguientes consejos para cada habitación.

HABITACIÓN	CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS
✓ Sala de estar	Quita las alfombras: si no puedes, asegúralas con cinta adhesiva para que permanezcan en su lugar. Usa muebles de apoyo: las sillas con apoyabrazos resistentes pueden ayudarte a ponerte de pie.
✓ Dormitorio	Despeja los pisos: deshazte del desorden y mantén los caminos libres. Utiliza una iluminación brillante: usa luces de noche y asegúrate de que las habitaciones estén bien iluminadas.
✓ Baño	Instala barras de apoyo: colócalas cerca del inodoro y dentro de la ducha. Utiliza alfombrillas antideslizantes: coloca alfombrillas antideslizantes en la ducha y en el piso.
✓ Cocina	Organiza tus armarios: mantén los productos de uso diario en los estantes inferiores. Usa un taburete resistente: usa un taburete estable con agarre si necesitas alcanzar estantes altos.
✓ Escaleras y pasillos	Instala una buena iluminación: las luces con sensor de movimiento facilitan la deambulación. Marca los pasos: usa cinta adhesiva brillante en los bordes de las escaleras para mayor visibilidad.

Aviso de no discriminación

Aetna Better Health of New Jersey cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Aetna no excluye a nadie ni las trata de manera diferente por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, estado de salud o necesidad de servicios de atención médica.

Aetna hace lo siguiente:

- Brinda ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
 - o Intérpretes de lengua de señas calificados
 - o Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y otros formatos)
- Brinda servicios de idiomas gratuitos a las personas cuya lengua materna no es el inglés, como los siguientes:
 - o Intérpretes calificados
 - o Información escrita en otros idiomas

Si necesita un intérprete calificado, información escrita en otros formatos, servicios de traducción u otros servicios, llame al número que aparece en su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104**.

Si considera que Aetna no le proporcionó estos servicios o lo discriminó de alguna otra manera por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante nuestro coordinador de Derechos Civiles:

Dirección:	Attn: Civil Rights Coordinator PO Box 818001 Cleveland, OH 44181-8001
Teléfono:	<u>1-888-234-7358</u> (TTY <u>711</u>)
Correo electrónico:	<u>MedicaidCRCoordinator@aetna.com</u>

Puede presentar una queja en persona, por correo postal o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, nuestro coordinador de Derechos Civiles está disponible para brindarle ayuda.

También puedes presentar un reclamo sobre derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos por vía electrónica a través del portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, o por correo postal o teléfono en: 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).

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

Este aviso está disponible en el sitio web de Aetna Better Health:
AetnaBetterHealth.com/NewJersey.

Aetna es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías subsidiarias de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales.

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 no verso do seu cartão de identificação ou **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

GUJARATI: ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો ભાષા સહાય સેવાઓ, મફતમાં, તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. તમારા ID કાર્ડની પાછળના નંબર પર અથવા **1-800-385-4104 (TTY: 711)** પર કોલ કરો.

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)**.

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

ARABIC: ملاحظة: إذا كنت تتحدث العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوفر لك مجانًا. اتصل على الرقم الموجود في ظهر بطاقة ID أو **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)**.

RUSSIAN: ВНИМАНИЕ: если вы говорите на русском языке, отличном от английского, вам доступны бесплатные услуги перевода. Позвоните по номеру, указанному на обратной стороне вашей идентификационной карты, 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 pou ou gratis. Rele nan nimewo ki sou do kat Idantifikasyon (ID) w lan oswa rele nan **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

HINDI: ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं, तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएं नि: शुल्क उपलब्ध हैं। अपने ID कार्ड के पीछे दिए गए नंबर पर कॉल करें या **1-800-385-4104 (TTY: 711)** पर कॉल करें।

VIETNAMESE: CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt, chúng tôi có sẵn các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Hãy gọi số có ở mặt sau thẻ ID của quý vị 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: دھیان دیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو زبان کی مدد کی خدمات، آپ کے لیے مفت دستیاب ہیں۔ اپنے شناختی کارڈ کے پچھلے حصے پر درج نمبر یا **1-800-385-4104 (TTY: 711)** پر کال کریں۔