



Aetna Better Health® of New Jersey



Felices juntos

Primavera/Verano 2019

Disminuya su riesgo de caídas

Puede hacer pequeños cambios para ayudar a prevenir las caídas. Uno de cada 4 adultos mayores se cae cada año. Las caídas pueden causar fracturas de huesos, dificultad para desplazarse y otros problemas de salud, especialmente si tiene 65 años o más. Una fractura (un hueso roto) puede causar dolor y discapacidad. También puede dificultar las actividades cotidianas sin ayuda, como preparar una comida o ducharse. Las fracturas de cadera son una causa importante de problemas de salud y muerte en los ancianos.

No tiene por qué temer caerse. Siga estos pasos para prevenir las caídas:

Hable con su proveedor de atención médica sobre las caídas y cómo prevenirlas.
Haga ejercicio para mejorar el equilibrio y la fuerza de las piernas.
Revise todos sus medicamentos con su proveedor o farmacéutico. Algunos medicamentos pueden causar mareos o somnolencia.
Contrólese la vista con un oftalmólogo una vez al año o cada dos años.
Renueve sus anteojos o lentes de contacto cuando haya cambios en su visión.
Haga que su casa sea más segura. Por ejemplo, añada barrales de sujeción dentro y fuera de la bañera o la ducha,

y coloque pasamanos a ambos lados de las escaleras.
Las alfombras también pueden causar tropezones, resbalones o caídas. Quite cualquier alfombra del lugar para evitar lesiones.
Tenga los artículos de la cocina que utiliza a menudo en armarios de fácil acceso.

Siga estos consejos de seguridad:

Utilice siempre zapatos con suelas antideslizantes, incluso dentro de su casa. No camine descalzo ni use pantuflas o calcetines en lugar de calzado.
Levántese lentamente si está sentado. Si está acostado, incorpórese primero y luego levántese lentamente.

Fuente: Health.gov

El autocuidado es para toda la vida: siéntase bien las 24 horas del día, los 7 días de la semana

El autocuidado es una fórmula simple pero poderosa: Hábitos saludables + cuidado de afecciones menores y de larga duración = autocuidado.

Si necesita más ayuda o apoyo para comprender los Siete pilares del cuidado personal, comuníquese con Manejo de la Atención al **855-232-3596**.

Fuente: Modificado de isfglobal.org/what-is-self-care/ (International Health Care Foundation)



Una sonrisa ganadora

Cinco consejos para tener dientes saludables

Una buena salud bucal va más allá de la caries. El cuidado de los dientes puede prevenir enfermedades dentales y proteger su salud general. Siga estos cinco pasos para mantener los dientes y las encías en buen estado y saludables.

- 1. Busque un dentista que le guste y le despierte confianza.** Es importante tener constancia en la atención dental. Tómese el tiempo que necesite para elegir un dentista que sea adecuado para usted. Si necesita ayuda para encontrar un dentista, llame a DentaQuest al **1-855-225-1727**.
- 2. Visite a su dentista por lo menos dos veces al año.** Las visitas regulares le permiten al dentista controlar y tratar problemas. Complete todos los tratamientos recomendados.
- 3. Diga abiertamente si las visitas al dentista lo ponen nervioso.** De este modo, los proveedores estarán mejor preparados para llevar adelante las visitas dentales.
- 4. Cepílese los dientes dos veces al día durante dos minutos.** Esto ayuda a prevenir la caries y la enfermedad dental. Sujete el cepillo de dientes en un ángulo de 45 grados con respecto a las encías. Cepille todos los lados de los dientes. Reemplace el cepillo de dientes tres o cuatro veces al año.
- 5. Limpie los espacios entre los dientes todos los días.** Use hilo dental o un producto que le recomiende su dentista. Las bacterias que causan caries dental y enfermedades de las encías pueden permanecer, incluso después del cepillado.

Fuentes: Academy of General Dentistry; American Dental Association

Ensalada de atún primavera

Rinde 2 porciones.

Ingredientes

- 1 lata (6 onzas) de atún blanco en agua
- $\frac{3}{4}$ de taza de manzana Honeycrisp, Gala o Fuji finamente picada
- $\frac{1}{2}$ taza de pimiento verde finamente picado
- $\frac{1}{2}$ taza de cebollín finamente picado, con la parte verde y blanca
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- Sal y pimienta negra molida, a gusto
- 1 cucharada de aceite de canola
- $\frac{1}{3}$ de taza de eneldo fresco picado
- 2 cucharaditas de ralladura de limón
- 4 hojas de lechuga mantecosa o Boston
- 4 rebanadas de pepino europeo (inglés)
- 2 tazas de ramilletes de berro no muy llenas

Preparación

En un bol, desmenuce bien el atún con un tenedor. Incorpore la manzana, el pimiento verde y el cebollín. Añada el jugo de limón, sal y pimienta a gusto y revuelva para mezclar. Rocíe con aceite de canola. La ensalada puede conservarse tapada y refrigerada hasta 4 horas.

En el momento de servir, añada el eneldo y la ralladura de limón. En 2 platos de ensaladas, coloque 2 hojas de lechuga y 2 rebanadas de pepino. Haga un montículo con la mitad de la ensalada de atún en cada plato.

Disponga alrededor el berro y sirva.

Información nutricional

Tamaño de la porción: $\frac{1}{2}$ receta.
Cantidad por porción:
220 calorías; 10g de grasa total (1g de grasa saturada); 12g de carbohidratos; 22g de proteína; 3g de fibra dietética; 55mg de sodio.

Fuente: American Institute for Cancer Research

Combata el calor con refrigerios de verano refrescantes

El calor aprieta en el verano. Es importante saber qué comer para estar más frescos. Estas son algunas ideas para preparar alimentos y bebidas saludables y refrescantes:

De frutas a batido. Mezcle sus frutas frescas favoritas con un poco de yogur bajo en grasa y hielo en una licuadora. Bébalo en el momento o congélelo y cómalo con una cuchara.

Fruta al natural. La fruta de verano es dulce y fresca por sí sola. Guarde algunas frutas lavadas en la nevera para ir comiendo en el día.

¡A salsear! Trate de hacer las salsas con frutas para salir de lo común. Mezcle fresas y sandía en dados con menta fresca. Sirva sobre salmón a la parrilla o con chips integrales.

Lleve su té helado a otro nivel. Esta es una bebida de verano refrescante y fácil de preparar: lleve 2¼ tazas de agua a punto de hervor. Añada dos saquitos de té verde y 1 cucharada de hojas de menta. Macere de tres a cinco minutos. Añada 2 cucharadas de miel y reserve. Licúe 1 taza de trozos de sandía del tamaño de un bocado y 1 taza de frambuesas. Añada la fruta al té, cuele las semillas y refrigere. Cuando esté frío, vierta en vasos con hielo. Decore con lima y menta.



Haga una comida sin cocinar. No necesita la estufa para esta ensalada mexicana de frijoles llena de proteínas. Escorra y enjuague frijoles negros enlatados. Mezcle con maíz fresco, tomate, pimientos y cebolla colorada. Añada aguacate, jícama o mango en dados si lo desea. Agregue jugo de lima y aceite de oliva y mezcle bien. Sirva sobre hojas de lechuga romana o chips integrales.

¿Qué tal un cheesecake refrescante?

Prepare un postre fácil con 8 onzas de requesón y ½ taza de arándanos. Sirva sobre 2 cucharadas de galletas graham trituradas.

Fuentes: American Academy of Nutrition and Dietetics; American Council on Exercise; American Heart Association; American Institute for Cancer Research

Manténgase saludable e independiente con el paso del tiempo

Puede tomar medidas para mantenerse saludable e independiente a medida que envejece. Lo importante es:
Mantener el cuerpo y la mente activos.
Elegir alimentos saludables.
Dormir lo suficiente.
Hablar con su proveedor de atención médica sobre cualquier duda relacionada con la salud.
Tomar medidas para prevenir accidentes.
Manténgase activo para vivir más y mejor.

La actividad física regular puede ayudarle a:
Reducir el riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares y algunos tipos de cáncer.

Evitar las caídas y otras lesiones.
Vivir con independencia más tiempo.
Mejorar su estado de ánimo.
Reducir los síntomas de depresión.
Sentirse mejor consigo mismo.
Mejorar su capacidad para pensar, aprender y tomar decisiones.

Recuerde que nunca es demasiado tarde para hacer cambios saludables en su vida.

Fuente: nia.nih.gov/health

6 maneras de comer bien a medida que envejecemos

1. Consuma una variedad de alimentos saludables en cada comida, lo cual incluye frutas, verduras, granos, proteínas y lácteos. Puede ver cómo preparar un plato saludable en **ChooseMyPlate.gov**.

2. Apunte a los nutrientes importantes. Coma suficientes proteínas, frutas y verduras, cereales integrales, lácteos bajos en grasa y vitamina D.

3. Lea las etiquetas nutricionales. ¡Sea un comprador inteligente! Busque artículos con menos grasa, azúcares añadidos y sodio.

4. Respete las porciones recomendadas. Conozca las porciones diarias recomendadas para adultos mayores de 60 años en **heart.org**.

5. Manténgase hidratado. ¡El agua también es un nutriente importante! Beba líquidos continuamente a lo largo del día.

6. Haga rendir el dinero que gasta en comida. Obtenga ayuda para comprar alimentos saludables en **BenefitsCheckUp.org/getSNAP**.

Fuente: National Council on Aging

Cómo detectar señales de abuso de personas mayores

Aproximadamente 1 de cada 10 adultos mayores de 60 años es víctima de abuso, negligencia o explotación financiera.

Hay muchos tipos de abuso:

- Físico.
- Negligencia.
- Financiero.
- Emocional.
- Sexual.
- Abandono.

Cualquier persona mayor puede sufrir abuso de parte de un ser querido, un cuidador contratado o un extraño. El abuso puede ocurrir en el hogar, en la casa de un familiar o en un centro de atención de personas mayores.

Esté atento a estos signos de abuso si advierte que una persona:

- Parece deprimida, confusa o retraída.
- Está aislada de amigos y familiares.
- Tiene lastimaduras, quemaduras o cicatrices inexplicables.
- Se ve sucia, mal alimentada, deshidratada, sobremedicada o poco medicada, o no recibe la atención necesaria por problemas médicos.
- Tiene escaras u otras afecciones evitables.
- Muestra cambios recientes en los patrones de consumo o manejo bancario.

Hable con el adulto mayor y luego comuníquese con los Servicios de Protección de Adultos, la Defensoría de Atención a Largo Plazo o la policía local.

Fuente: National Institute on Aging

 **Visite nia.nih.gov/health/topics/elder-abuse** para obtener más

información sobre el abuso de ancianos y cómo obtener ayuda.

¿Es simplemente envejecimiento o es Alzheimer?

¿De nuevo no encuentra las llaves del automóvil? Tal vez no logre recordar una palabra que usó muchas veces antes. Todos olvidamos cosas de vez en cuando. Sin embargo, a medida que pasan los años, es posible que se pregunte si estos deslices son en realidad signos de la enfermedad de Alzheimer.

Lo primero que debe saber: Los olvidos pasajeros suelen ser una parte normal del envejecimiento. Lo preocupante es cuando los problemas de memoria se hacen cada vez más y más serios.

Conozca los signos

- El Alzheimer es una enfermedad del cerebro. Afecta a la memoria, el pensamiento y el razonamiento. Y va empeorando con el tiempo. Los signos suelen aparecer alrededor de los 65 años. Dichos signos incluyen:
 - Perderse en lugares conocidos.
 - Tener problemas para pagar facturas o administrar el dinero.
 - Poner las cosas en lugares extraños. Por ejemplo, la correspondencia en el congelador.
 - Hacer la misma pregunta una y otra vez.
 - Necesitar más tiempo del habitual para realizar las tareas diarias.

- Perder la noción del día o del año.
- Tener dificultad para seguir las conversaciones.
- No reconocer a personas familiares.
- Tener dificultad para hacer tareas de varios pasos, como vestirse.
- Tener comportamientos impulsivos, como desnudarse en momentos inadecuados.
- Mostrar cambios de personalidad o en el lenguaje.

Pida ayuda

Si le preocupan los problemas de memoria, el primer paso es hablar con un proveedor. Estos signos pueden tener otras causas, muchas de las cuales son tratables.

No existe cura para la enfermedad de Alzheimer. Pero hay medicamentos que pueden retrasar su evolución. Es bueno buscar tratamiento temprano.

Fuentes: Alzheimer's Association; National Institute on Aging



Errores con los medicamentos

Los adultos mayores suelen tomar sus medicamentos incorrectamente.

Estas son algunas razones comunes:

Varios medicamentos recetados	Complican la administración de las dosis justas.
Problemas de visión	Dificultan la lectura de las etiquetas.
Efectos secundarios	Pueden hacer que las personas omitan dosis.
Costo	Puede hacer que las personas hagan recortes en sus medicamentos.
Problemas de memoria	Pueden provocar la omisión de una dosis.
Ver a más de un proveedor	Puede conducir a duplicados.

Para obtener ayuda para comprender cómo tomar sus medicamentos correctamente, comuníquese con Manejo de la Atención al **1-855-232-3596**.

No deje de ir a las citas con el proveedor de atención médica

Las visitas al proveedor no son solo para los días en que estamos enfermos. Usted también necesita chequeos de rutina, incluso cuando se siente bien.

Los chequeos también se conocen como visitas de bienestar. Estas citas tienen como objetivo prevenir problemas para que pueda mantenerse bien. Hasta pueden ayudarle a vivir más tiempo.

Durante el chequeo, su proveedor puede:

Detectar algunos problemas de salud antes de que usted tenga dolor o note un problema. En ese momento suelen ser más fáciles de tratar.

Administrarle vacunas para que esté al día con el calendario.

Hablar de cualquier cambio en su cuerpo, nuevas afecciones o enfermedades en su familia.

Darle consejos sobre dieta, ejercicio, tabaco, alcohol o estrés.

Su proveedor puede ayudarle a hacerse cualquier prueba de detección adecuada para usted en este momento. Por ejemplo, podría ser el momento de un control de la presión arterial, un análisis de colesterol o una prueba de detección de cáncer. Las pruebas que puede necesitar dependen de factores como su edad y sus antecedentes médicos familiares. Su proveedor puede ayudarle a determinar qué necesita.

Encare su bienestar con inteligencia

Los chequeos también son un buen momento para hacer cualquier pregunta que pueda tener. Anote sus dudas antes de ir al médico. ¿Ha notado

un dolor nuevo u otro síntoma? ¿Le gustaría comer bien, hacer más ejercicio o dejar de fumar? Su proveedor está allí para brindarle buenos consejos y atención de calidad.

Programe una cita hoy mismo

Su proveedor de atención médica puede hacerle un chequeo de rutina. Una buena idea es programar una visita una vez al año. Anote la fecha o ponga un recordatorio en su teléfono celular por si se olvida. Los chequeos regulares son muy importantes como para pasarlos por alto o faltar.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; Centers for Disease Control and Prevention

Recursos gratuitos/de bajo costo del estado de Nueva Jersey

Programa de eliminación del estrés para cuidadores familiares

Se trata de un programa de nueve semanas que consiste en sesiones semanales de 90 minutos con un pequeño grupo de cuidadores. Los cuidadores aprenden muchas habilidades nuevas, como información sobre cómo les afecta el estrés, técnicas de manejo del estrés y otros temas. Ha sido diseñado para mejorar la calidad de vida de los cuidadores familiares que proporcionan atención para personas con enfermedades crónicas; y para ayudar a los cuidadores a manejar el estrés y llevar mejor sus vidas. Para encontrar una clase en su zona, llame a la División de Servicios para Personas Mayores (DoAS, por sus siglas en inglés) al **609-588-6654**.

caregiverstressbusters.org.

Programa estatal de cuidados de relevo

Este programa proporciona servicios de cuidados de relevo para ancianos y personas con impedimentos funcionales a partir de los 18 años de edad para liberar a sus cuidadores no remunerados del estrés que genera la responsabilidad de proporcionar cuidados diarios. Un objetivo secundario del programa es proporcionar el apoyo necesario para ayudar a las familias a evitar la internación de sus parientes en

residencias para personas mayores. Para comunicarse con el Programa estatal de cuidados de relevo de su condado, llame al Centro de Recursos para Personas Mayores y Discapacitadas (ADRC, por sus siglas en inglés) al número gratuito **1-877-222-3737**.

Proyecto Healthy Bones

Este programa de ejercicio y educación de 24 semanas para personas con osteoporosis, o con riesgo de padecerla, incluye ejercicios dirigidos a los grupos musculares más grandes del cuerpo para mejorar la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad.

state.nj.us/humanservices/doas/services/phb/index.html; **609-588-6654**.

Move Today

Move Today es una clase de ejercicio no aeróbico de 30 a 45 minutos de duración diseñada para mejorar la flexibilidad, el equilibrio y la resistencia. Los participantes evalúan su salud, bienestar físico e intención de hacer cambios de conducta antes y después de completar el programa. Los ejercicios y las pautas se basan en los estándares vigentes con reconocimiento nacional y en la ciencia.

state.nj.us/humanservices/doas/services/move/index.html.



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

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.

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 number **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

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

ARABIC: ملحوظة: إذا كنت تتحدث باللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل على الرقم الموجود خلف بطاقتك الشخصية أو على **1-800-385-4104 (للصم والبكم: 711)**.

TAGALOG: PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng wikang Tagalog, mayroon kang magagamit na mga libreng serbisyo para sa tulong sa wika. Tumawag sa numero na nasa likod ng iyong ID card o sa **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

RUSSIAN: ВНИМАНИЕ: если вы говорите на русском языке, вам могут предоставить бесплатные услуги перевода. Позвоните по номеру, указанному на обратной стороне вашей идентификационной карточки, или по номеру **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

FRENCH CREOLE: ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd nan lang ou pale a ki disponib gratis pou ou. Rele nan nimewo ki sou do kat Idantifikasyon (ID) w la oswa rele nan **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

HINDI: ध्यान दें: यदि आप हिंदी भाषा बोलते हैं तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएं नि:शुल्क उपलब्ध हैं। अपने आईडी कार्ड के पृष्ठ भाग में दिए गए नम्बर अथवा **1-800-385-4104 (TTY: 711)** पर कॉल करें।

VIETNAMESE: CHÚ Ý: nếu bạn nói tiếng việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi số có ở mặt sau thẻ id của bạn hoặc **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

FRENCH: ATTENTION: si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le numéro indiqué au verso de votre carte d'identité ou le **1-800-385-4104 (ATS: 711)**.

URDU: توجہ دیں: اگر آپ اردو زبان بولتے ہیں، تو زبان سے متعلق مدد کی خدمات آپ کے لئے مفت دستیاب ہیں۔ اپنے شناختی کارڈ کے پیچھے موجود نمبر پر یا **1-800-385-4104 (TTY: 711)** پر رابطہ کریں۔

Cuide de sí mismo mientras cuida a los demás

Es posible que usted cuide a un familiar o a un amigo enfermo. El cuidado de otras personas suele ser un trabajo de sol a sol. Usted coopera regularmente con las tareas diarias básicas, que pueden incluir:

Ayuda para vestirse.
Quehaceres domésticos.
Compra de comestibles y preparación de comidas.
Citas con los proveedores de atención médica.

Tómese un descanso

Establezca prioridades y recuerde que está haciendo lo mejor que puede. Tomar los descansos necesarios le ayudará a ser más paciente y concentrarse. Los cuidadores tienen mayor riesgo de:

Depresión.
Privación del sueño.
Estrés.
Problemas de salud físicos y emocionales.

Cuídese

Duerma lo suficiente.
Manténgase activo y coma sano.
Pida ayuda cuando la necesite.
Dedique tiempo a sí mismo y descanse.
Únase a grupos de apoyo en persona o en línea.

Acepte ayuda

Recuerde que está bien que pida ayuda y se centre en sus propias necesidades. Cuidarse a sí mismo le ayudará a cuidar mejor a su ser querido. El cuidado de relevo ayuda a aliviar a los cuidadores para que puedan tomarse un descanso —un relevo— de las demandas de la atención constante a un tercero. Ofrece descanso físico y mental. El cuidado de relevo puede ser durante unas horas o incluso durante una semana.



Es importante recordar que cuidarse a sí mismo es tan importante como cuidar a su ser querido. Para obtener información sobre el cuidado de relevo local en su comunidad, visite archrespice.org/respitelocator.

Fuente: nia.nih.gov

Póngase en forma sin gastar

El ejercicio es una de las claves para un envejecimiento saludable.

La actividad física puede fortalecer los músculos, aumentar la frecuencia cardíaca, mejorar el equilibrio y estirar los músculos, para nombrar algunos beneficios.

Pruebe los 4 tipos de ejercicio para obtener el máximo beneficio: resistencia, fuerza, equilibrio y flexibilidad.

¿No está seguro de cómo empezar a moverse? Estas son algunas ideas que no le costarán nada.

Haga sus propias pesas con botellas de agua u otros artículos del hogar.

Participe en una limpieza o caminata/carrera popular auspiciada por la comunidad.
Únase a una liga deportiva recreativa local.

Camine o pasee en su silla con amigos o familiares en el centro comercial o por el vecindario.

Visite go4life.nia.nih.gov/get-fit-for-free para obtener más ideas de ejercicio gratis.

Fuente: *National Institute on Aging*

Comuníquese con nosotros



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

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.