



Aetna Better Health® of New Jersey

A photograph of two women laughing joyfully together. The woman on the left is Black and wearing a denim jacket, while the woman on the right is white and wearing a light-colored tank top. They are both smiling broadly, showing their teeth.

# Todo sonrisas

Primavera/Verano 2020

## Tener unos dientes saludables significa estar más sano.

¿Tiene un dentista al que visita regularmente? ¿Sabía que sus beneficios cubren dos exámenes y limpiezas dentales por año? Una mayor frecuencia de determinados servicios dentales está cubierta para niños y adultos con necesidades especiales, lo que incluye exámenes y servicios preventivos hasta cuatro veces al año. Estos son solo algunos de los beneficios dentales para ayudarle a mantener la boca y los dientes sanos.

Aetna Better Health of New Jersey quiere ayudarle a cuidar su sonrisa y a tener encías y dientes sanos para proteger su salud general.

Los dientes deben durar toda la vida. Una sonrisa saludable es importante para todos a cualquier edad. Es importante ocuparse bien de los dientes y cepillarse con regularidad, usar hilo dental, consumir una dieta equilibrada y hacer visitas regulares al dentista. Visite a su dentista dos veces al año para un chequeo y una limpieza dental. Asegúrese de completar los planes de tratamiento recomendados por su dentista.

Para necesidades dentales urgentes o de emergencia, la mayoría de los dentistas tienen turnos disponibles en sus agendas diarias. Un miembro debe llamar a su dentista si tiene dolor de

dientes o encías, sangrado, un diente roto u otro problema que no sea un traumatismo.

Aetna Better Health of New Jersey ahora trabaja en colaboración con LIBERTY Dental Plan para administrar sus beneficios dentales. Si desea encontrar un dentista, llame al **1-855-225-1727 (TTY: 711)** o visite **[AetnaBetterHealth.com/NewJersey](https://www.aetna.com/betterhealth/newjersey)**.

Para obtener ayuda o hacer otras preguntas, llame a Servicios para Miembros gratis al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**. Puede llamar las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

## Póngase en forma sin gastar mucho dinero.

No necesita un gimnasio ni equipos costosos para mantenerse en forma. Muchas actividades gratis o de bajo costo pueden ser divertidas y buenas para usted.

Estas son algunas ideas:

### Haga ejercicio en su casa.

Puede hacer ejercicio con un DVD de ejercicios que obtenga en una biblioteca o mirar uno por Internet. También puede intentar armar su propia rutina de fuerza con planchas, lagartijas y sentadillas.

### Inscríbese en una clase de acondicionamiento físico gratis.

Llame a su centro comunitario o al departamento de parques y recreación de su área para ver qué le pueden ofrecer.

**Incorpore ejercicios breves a su rutina.** Por ejemplo, bájese del autobús antes y camine el resto del trayecto, si es seguro. Dé una vuelta por la manzana o el centro comercial antes de comprar. Ponga algo de energía adicional en las tareas cotidianas.

**Convierta el tiempo que pasa en familia en un tiempo activo.** Juegue a la pelota con sus hijos. Vayan juntos a una piscina comunitaria. En muchos lugares hay bicicletas disponibles y ofrecen un buen ejercicio.

¿Acaba de empezar? ¡Excelente! Su proveedor puede ayudarle. Pregunte cuánto ejercicio y qué actividades podrían ser mejores para usted.

*Fuentes: American Council on Exercise; American Heart Association*



## Conéctese con los demás: Es bueno para su salud.

La vida ajetreada nos lleva fácilmente a aislarnos. Agachamos la cabeza y seguimos adelante con nuestras actividades y plazos. La lista de cosas para hacer nunca termina.

### Tómese un tiempo para conectarse con los demás

Es importante tomarse un tiempo para conectarse con los demás. Las redes sociales son buenas para levantarnos el ánimo y también mejoran nuestra salud. Los vínculos sólidos con familiares, amigos y compañeros de trabajo pueden ayudar a:

- Aliviar el estrés.
- Reducir el riesgo de depresión.
- Mitigar la soledad.
- Reducir la presión arterial.
- Reforzar el sistema inmunitario.
- Aumentar la felicidad. Según un estudio, entre las personas felices y las personas desdichadas la diferencia clave está en las buenas relaciones.
- Brindar apoyo en caso de tener una enfermedad crónica.

Tener un círculo de apoyo también puede ayudarnos a vivir más.

### Fortalecer los lazos

Es cierto que las personas están preparadas por naturaleza para conectarse, pero a veces es necesario darle una vuelta de tuerca a lo preestablecido.

Tómese un tiempo para pensar en sus intereses. Hágase estas preguntas:

- ¿Qué cosas disfruta?
- ¿Qué le gustaría aprender?
- ¿Qué le gustaría hacer?

Luego, piense en maneras posibles de disfrutar de esos intereses en un ámbito social.

Entablar relaciones sociales lleva tiempo y esfuerzo, pero es una destreza que puede usar toda su vida.

Después de todo, más allá de la edad que tenga, el abrazo de un amigo puede ayudar a aliviar una carga pesada. El apoyo de un compañero de trabajo puede levantarle el ánimo. Compartir momentos de alegría con amigos potencia las emociones positivas que pueden fortalecer la mente, el espíritu y la salud.

*Fuente: Mental Health America*

Tener vínculos sólidos con familiares y amigos efectivamente le puede ayudar a mantenerse saludable.

## Hablemos de garrapatas: Aprenda los aspectos básicos de estos desagradables bichos.

¡Ah! Cuán relajante puede ser dar un paseo por el bosque o jugar con su perro en un campo con hierba. Hay una sola cosa por la que tener cuidado: las garrapatas.

Las garrapatas pueden transmitir enfermedades cuando pican. Por eso es importante que se controle a usted, a sus hijos y a sus mascotas para detectar si tienen garrapatas después de cualquier momento en la naturaleza.

Las garrapatas son más activas durante los meses más cálidos. Sin embargo, en algunos lugares pueden encontrarse en todo el año.

### Cómo detectar garrapatas

Cuando llegue a casa, eche un vistazo a la ropa de todos por si le ha picado alguna garrapata. Pase un peine en el pelaje de su gato o perro y haga que cada persona se revise todo el cuerpo.

Preste especial atención a:

- Axilas.
- Oídos.
- Dentro del ombligo.
- Parte posterior de las rodillas.
- Dentro y alrededor del cabello.
- Entre las piernas.
- Alrededor de la cintura.

### Cómo eliminar una garrapata

Si encuentra una garrapata, no intente quitarla con vaselina, esmalte para uñas o un fósforo. Lo mejor es que usted mismo quite la garrapata de inmediato.

Siga estos pasos:

1. Tome la garrapata con unas pinzas de punta fina. Acérquese lo más posible a la piel.

2. Tire hacia arriba con presión constante y uniforme. No gire, aplaste ni dé un tirón a la garrapata.
3. Una vez afuera, limpie el área de la picadura con agua y jabón o con alcohol.
4. Tire la garrapata por el inodoro o tírela en una bolsa sellada.

Si tiene una erupción o fiebre en las próximas semanas, llame a su proveedor.

*Fuente: Centers for Disease Control and Prevention*



## Cuídese los días de sol.

El verano es sinónimo de días calurosos y aventuras al aire libre. También significa tomar medidas adicionales para mantener a la familia segura con tanto sol.

El sol puede dañar la piel. El exceso de sol puede causar arrugas, manchas de envejecimiento y cáncer de piel.

Las enfermedades causadas por el calor, como los golpes de calor, son otra preocupación. Los niños y los adultos mayores corren el mayor riesgo. Para protegerse contra las enfermedades causadas por el calor:

- Beba mucha agua para mantenerse hidratado.
- Quédese adentro cuando hace calor. Si hace mucho calor y no tiene aire acondicionado en su casa, vaya a un lugar más fresco, como la biblioteca.
- Quédese a la sombra cuando esté al aire libre.
- Utilice protector solar. Elija uno que tenga un factor de protección solar (SPF) de 30 como mínimo y que proteja contra los rayos UVA y UVB. Vuelva a aplicarse el protector cada dos horas.
- Use ropa que proteja la piel, como camisas de manga larga y sombreros de ala ancha.

# Introducción a los ^ cigarrillos electrónicos



American  
Heart  
Association.

Vaporear se ha convertido en una epidemia entre los adolescentes. En el 2018, el uso de cigarrillos electrónicos casi se duplicó entre los estudiantes de secundaria.

## ¿En qué consiste vaporear?

Vaporear es el acto de inhalar y exhalar el aerosol, a menudo llamado "vapor", producido por un cigarrillo electrónico o dispositivo similar. El uso de este término se debe a que los cigarrillos electrónicos no generan humo de tabaco, sino un aerosol que, aunque suele confundirse con vapor de agua, en realidad se compone de partículas finas. Muchas de estas partículas contienen sustancias químicas tóxicas en distintas cantidades que se asocian al cáncer y a enfermedades respiratorias y cardíacas.



## ¿Qué es un cigarrillo electrónico?

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos alimentados por batería que, a través de un aerosol, suministran nicotina y sabores al usuario. La mayoría tiene una batería, un elemento calentador y un compartimento que almacena un líquido o sales de nicotina. A pesar de que generalmente se consideran seguros (GRAS, por sus siglas en inglés), los sabores que hacen que los cigarrillos electrónicos sean tan atractivos pueden tener efectos tóxicos cuando se ingieren en comidas o bebidas.

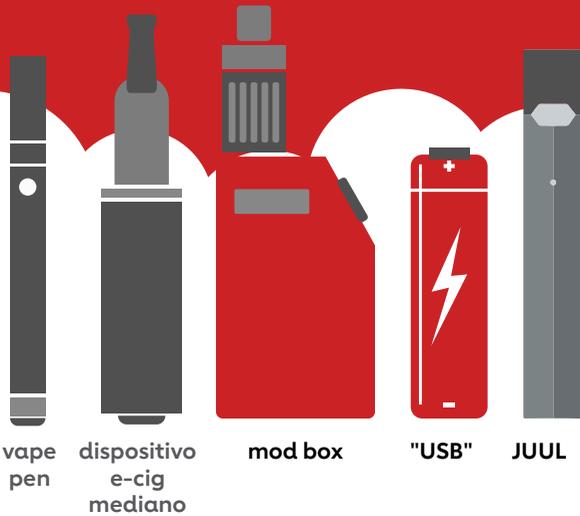
## ¿Por qué los cigarrillos electrónicos no son seguros para niños, adolescentes y adultos jóvenes?

- La nicotina puede dañar el cerebro adolescente en desarrollo.
- Los cigarrillos electrónicos contienen nicotina.
- La adicción a la nicotina que provoca el uso de cigarrillos electrónicos puede derivar en el consumo de productos de tabaco combustible.
- La adicción en sí, a la nicotina o a otra sustancia, puede derivar en comportamientos no deseados.





American  
Heart  
Association.



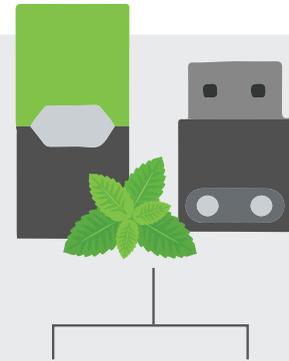
## ¿Qué aspecto tienen los cigarrillos electrónicos?

Los cigarrillos electrónicos se presentan en una gran variedad de formas y tamaños: **mini** (a menudo llamados cig-a-like), **medianos**, **vape pens**, **sistemas vape pod**, como **JUUL**, **e-hookahs**, **e-cigars**, **vaporizadores avanzados personalizados o mods** e incluso algunos con diseños que imitan bolígrafos o memorias USB.

## ¿En qué consiste JUUL?

JUUL es un tipo de cigarrillo electrónico que, desde su aparición en EE. UU. en el 2015, ha experimentado un rápido crecimiento. En la actualidad representa el 72% de la cuota de mercado de los productos de vapeo en Estados Unidos.

- JUUL resulta especialmente atractivo para los adolescentes y los adultos jóvenes gracias a su reducido tamaño **con forma de memoria USB** (permite ocultarlo con mayor facilidad).
- Está disponible en distintos colores y ofrece una gran variedad de sabores, muchos de los cuales resultan atractivos para los niños.
- **JUUL no emite grandes nubes de humo** y, por tanto, resulta idóneo para quienes prefieren un uso discreto.
- Además del alto contenido en nicotina de los pods JUUL, esta se presenta en una **sal de ácido benzoico** en lugar de una base libre, **lo que aumenta la proporción de nicotina suministrada** y reduce la sensación de aspereza en la boca y la garganta.



Las recargas de nicotina JUUL (llamadas "pods") **contienen la misma cantidad de nicotina que un paquete estándar de 20 cigarrillos**. La duración media de un pod es variable, pero puede llegar a las 200 caladas.

Debido al aumento sin precedentes del uso de cigarrillos electrónicos entre los jóvenes, en diciembre del 2018, el director general de Sanidad de los Estados Unidos emitió un aviso dirigido a padres, profesores y profesionales de la salud sobre las consecuencias negativas para la salud derivadas del uso de cigarrillos electrónicos en niños.

## ¿Qué pueden hacer los padres?

- No utilizar productos derivados del tabaco.
- **Hablar con sus hijos sobre los peligros de fumar y la importancia de evitar cualquier consumo de tabaco** (cigarrillos convencionales o electrónicos).
- Enseñar a sus hijos que **los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, una sustancia ALTAMENTE adictiva**.
- **Apoyar las políticas integrales de prevención del tabaco** (que incluyen los cigarrillos electrónicos).

## Cuidados prenatales para las futuras mamás.

Si está embarazada, es probable que la salud de su bebé sea su principal inquietud. Para que el bebé esté bien, es importante que usted se cuide.

Una atención prenatal regular por parte de su médico puede ayudarle a prevenir problemas o detectarlos temprano.

### Programe citas con su proveedor

Apenas piense que está embarazada, llame a su proveedor, quien le dirá la frecuencia con la que tiene que realizar visitas. Es muy probable que lo visite:

- Una vez al mes entre la semana 4 y la 28.
- Dos veces al mes entre la semana 28 y la 36.
- Una vez a la semana desde la semana 36 hasta el nacimiento.

Es posible que algunas mujeres tengan que visitar a su proveedor con más frecuencia.

Recuerde: Es importante ir a todas las citas, aunque se sienta bien.

### Qué debe esperar

Cada vez que vea a su proveedor:

- La pesará.
- Le tomará la presión arterial.
- Le medirá el vientre.
- Escuchará los latidos del corazón del bebé.

**Queremos que nuestros miembros tengan un embarazo saludable y un bebé sano. Si necesita ayuda para buscar un proveedor, llámenos sin cargo al 1-855-232-3596 (TTY: 711).**



## Su chequeo postparto: Preguntas para hacer.

Si acaba de tener un bebé, probablemente haya visto mucho a su proveedor. Los chequeos prenatales eran importantes para su salud, al igual que el chequeo postparto.

Esa es la ocasión en la que el proveedor verá cómo se está recuperando después del nacimiento de su bebé. Es un excelente momento para hacer cualquier pregunta que tenga sobre su salud. Asegúrese de programar su visita postparto con su proveedor entre 21 y 56 días después del parto. Algunos ejemplos de preguntas para hacer:

### P: ¿Cuándo volveré a comenzar mi período?

**Por qué vale la pena preguntar:** Existe un rango normal. Si amamanta, lo cual posterga los períodos, podría tener el próximo dentro de unos meses. Su médico puede decirle qué puede esperar.

### P: ¿Qué opciones de anticoncepción tengo?

**Por qué vale la pena preguntar:** Volver a quedar embarazada el mismo año que dio a luz aumenta el riesgo

de que el bebé nazca muy antes de tiempo. Existen numerosas opciones de anticoncepción. Su proveedor puede ayudarle a decidir.

### P: ¿Cuál es la mejor manera de perder el peso que gané en el embarazo?

#### Por qué vale la pena preguntar:

La manera más segura es perder peso gradualmente, especialmente si está amamantando. Su proveedor puede darle consejos para una dieta saludable y un plan de ejercicio.

### P: ¿Cuándo volveré a sentirme como antes?

#### Por qué vale la pena preguntar:

Muchas flamantes mamás se sienten tristes o al borde de las lágrimas unos días después de dar a luz. Es normal.

Si la tristeza no se va, usted podría tener lo que se llama depresión postparto. Es una enfermedad grave que puede complicar el cuidado del bebé y su propio cuidado, pero se puede tratar. No dude en decir si está triste o deprimida.

*Fuentes: March of Dimes; Office on Women's Health*

## 5 datos que debe conocer sobre la enfermedad de Parkinson.

Casi un millón de personas en los EE. UU. viven con la enfermedad de Parkinson, un trastorno que afecta al movimiento y empeora con el tiempo. Estos son cinco datos clave que debe conocer sobre esta enfermedad demasiado común.

**1. El Parkinson es un trastorno del cerebro.** Tiene lugar cuando las células nerviosas del cerebro que producen una sustancia química llamada dopamina no funcionan correctamente o mueren. En consecuencia, las células producen menos dopamina, que ayuda a coordinar el movimiento. Esa disminución de la dopamina dificulta la capacidad para controlar el movimiento. Los científicos aún no saben lo que provoca que estas células dejen de funcionar o mueran.

**2. Un factor de riesgo es la edad.** El Parkinson generalmente se desarrolla alrededor de los 60 años. Sin embargo, hasta el 10% de las personas que la padecen presentan la enfermedad de Parkinson de inicio temprano, que comienza antes de los 50 años y suele ser hereditaria. La enfermedad de Parkinson afecta también a un 50% más de hombres que de mujeres.

**3. Los síntomas comienzan gradualmente.** A menudo, los síntomas de la enfermedad de

Parkinson comienzan en un lado del cuerpo y luego afectan a ambos lados. Los síntomas incluyen:

- Temblor de piernas, manos, brazos, mandíbula y cara.
- Rigidez en los brazos, las piernas y el tronco.
- Movimientos lentos.
- Equilibrio y coordinación deficientes.

A medida que los síntomas empeoran, la enfermedad de Parkinson puede hacer que resulte difícil caminar, hablar o realizar tareas sencillas. Las personas que padecen la enfermedad también pueden experimentar depresión, problemas para dormir, estreñimiento y dificultad para masticar o tragar. Algunas personas también tienen problemas de memoria.

**4. No hay pruebas de laboratorio para la enfermedad de Parkinson.** Eso significa que puede ser difícil de diagnosticar. Los proveedores utilizan el historial de salud de una persona y un examen neurológico para identificarla.

**5. Aunque no hay cura, el tratamiento puede ayudar.** Es habitual tomar una serie de medicamentos para controlar los síntomas, incluidos los que aumentan los niveles de dopamina en el cerebro. La cirugía y la estimulación cerebral profunda (ECP) también ayudan en los casos graves. Con la ECP, los proveedores implantan electrodos en el cerebro que estimulan las partes del cerebro que controlan el movimiento.

*Fuentes: National Institutes of Health; Parkinson's Foundation*



## Manejo de la atención.

Es posible que usted sea una persona que necesite más atención en este momento. Tal vez usted tenga necesidades especiales de atención médica o una afección médica grave. Puede obtener ayuda adicional si está en un programa de manejo de la atención. Los administradores de atención son enfermeros o asistentes sociales con licencia y trabajan con adultos y niños.

Nuestros administradores de atención pueden ayudarle a:

- Obtener servicios y atención.
- Trabajar con proveedores, agencias y organizaciones de atención médica.
- Ayudar con la programación de las visitas al proveedor y el transporte.
- Conocer más sobre su enfermedad.
- Establecer un plan de atención adecuado para usted.

Si tiene preguntas sobre su manejo de la atención, llame a Servicios para Miembros al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**.

## 7 datos sobre los opioides que todos debemos conocer.

Es fundamental conocer la información cuando se trata de los opioides recetados. Cuanto más sepa, más posibilidades tendrá de controlar mejor el dolor de una forma segura, lo que puede incluir evitar los opioides en su totalidad. Consulte la siguiente información y consejos:



- 1. No todos los problemas de dolor requieren un opioide.** Pregúntele a su proveedor sobre otras maneras de aliviar el dolor. Por ejemplo, los medicamentos no opioides y la fisioterapia tienen menos riesgos y efectos secundarios. A veces estos tratamientos alternativos funcionan mejor que los opioides.
- 2. Los opioides presentan riesgos graves, incluida la adicción.** Informe a su proveedor si tiene antecedentes personales o familiares de adicción. Esto puede aumentar su riesgo de adicción a los opioides.
- 3. Debe seguir las instrucciones cuando tome opioides.** Si usted y su proveedor deciden que los opioides son adecuados para usted, es extremadamente importante que los tome siguiendo las indicaciones. Por ejemplo, nunca tome opioides en dosis mayores o con más frecuencia de la debida. Esto puede causar una sobredosis, lo que podría provocar que una persona dejara de respirar y muriera.
- 4. Los opioides, el alcohol y algunos medicamentos no pueden mezclarse.** La combinación de opiáceos con alcohol o con determinados medicamentos puede aumentar el riesgo de sobredosis. Es especialmente peligroso tomar opioides y medicamentos para la ansiedad (como Xanax o Valium), somníferos (como Lunesta o Ambien) o relajantes musculares (como Soma o Flexeril).
- 5. Antes de tomar un opioide, debe conocer los posibles efectos secundarios.** Por ejemplo, los opioides pueden causar estreñimiento, náuseas y vómitos, depresión, disminución del deseo sexual e (irónicamente) aumento de la sensibilidad al dolor. Además, con el tiempo, algunas personas necesitan tomar más opioides para obtener el mismo efecto.
- 6. Los opioides pueden caer en las manos equivocadas.** Debe guardar sus opioides en un lugar seguro, como un armario cerrado con llave. No comparta nunca sus opioides con nadie más. Si le sobran pastillas cuando termine el tratamiento, pregúntele a su proveedor o farmacéutico qué debe hacer con ellas. Todo esto ayuda a reducir el riesgo de un uso indebido de los opioides.
- 7. Los opioides son eficaces para tratar el dolor en los pacientes con cáncer.** El dolor es un efecto secundario frecuente del cáncer y su tratamiento. Las directrices federales sobre la limitación del uso de opioides para controlar el dolor no son aplicables a las personas con cáncer.

*Fuentes: American Society of Clinical Oncology; Centers for Disease Control and Prevention*

## Recursos del estado de Nueva Jersey.

**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. Llame al **609-588-6654** o visite [State.NJ.US/humanservices/doas/services/phb/index.html](https://State.NJ.US/humanservices/doas/services/phb/index.html).

**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. Visite [State.NJ.US/humanservices/doas/services/move/index.html](https://State.NJ.US/humanservices/doas/services/move/index.html).

[AetnaBetterHealth.com/NewJersey](https://AetnaBetterHealth.com/NewJersey)

# #kNOWLEAD

Proteja a su hijo de la exposición al plomo.  
Conozca las fuentes de exposición al plomo:



## Pintura en base a plomo

Si su casa fue construida antes de 1978



## Productos importados

Algunos productos importados tales como juguetes, cosméticos, golosinas y especias



## Remedios naturales

Algunos remedios naturales y medicinas caseras



## Tuberías de plomo

Tuberías viejas de agua hechas con plomo



## Artículos de cerámica

El plomo ha sido utilizado desde hace mucho en el esmalte de piezas de cerámica

Haga que su hijo sea examinado a la edad de 1 y 2 años, y conozca la realidad acerca del plomo en [nj.gov/health/childhoodlead](http://nj.gov/health/childhoodlead) o siga #kNOWLEAD

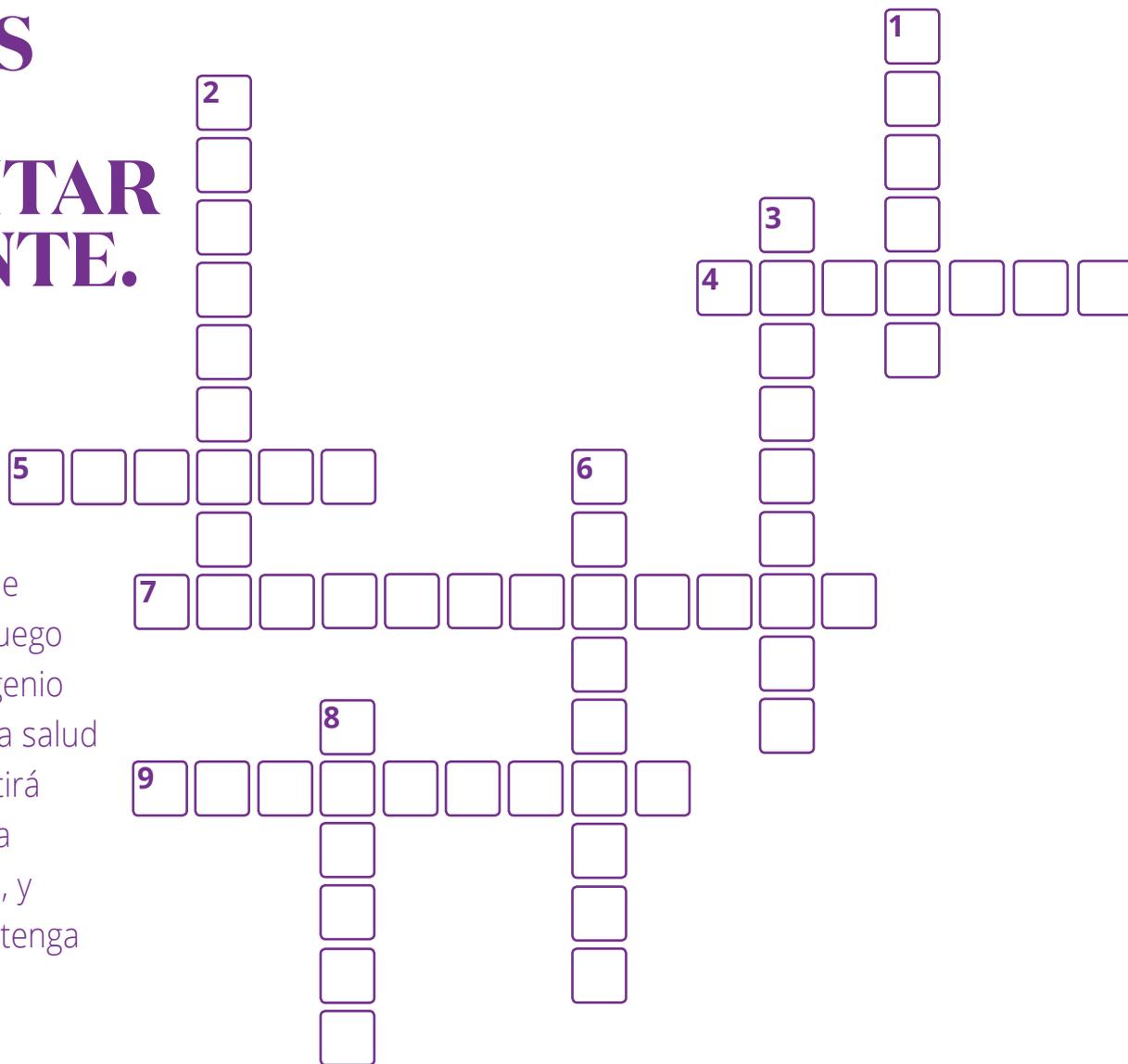


# JUEGOS PARA EJERCITAR LA MENTE.



Pruebe este juego de ingenio para la salud

cerebral. ¡Se divertirá poniendo a prueba sus conocimientos, y quizás también obtenga algunos consejos!



## Horizontal

4. La pérdida de \_\_\_\_\_ no siempre indica demencia. También puede tener otras causas.

5. \_\_\_\_\_ lo suficiente todas las noches puede ayudar a mantener sano el cerebro.

7. Diferentes tipos de demencia requieren diferentes \_\_\_\_\_, por eso es importante tener un diagnóstico preciso.

9. Mueva el cuerpo para proteger el cerebro. Se ha demostrado que el \_\_\_\_\_ regular aumenta la función cerebral y mejora la salud mental.

## Vertical

1. Tener vida social puede ayudar a mantener el cerebro despierto. Hágase tiempo para sus \_\_\_\_\_ y su familia, ¡es bueno para usted!

2. Aunque es la más común, la enfermedad de \_\_\_\_\_ no es la única clase de demencia.

3. Un \_\_\_\_\_ es un tipo de doctor que se especializa en el tratamiento del cerebro y la médula espinal.

6. El ejercicio no es solo para el cuerpo. Para ayudar a mantener activo el cerebro, lea, juegue a juegos, haga juegos de \_\_\_\_\_ (¡como crucigramas!) y pruebe nuevos pasatiempos.

8. Siga una dieta con suficientes \_\_\_\_\_ y verduras, cereales integrales, pescado y frutos secos.

## Respuestas:

Horizontal: 4. Memoria 5. Dormir 7. Tratamientos 9. Ejercicio  
Vertical: 1. Amigos 2. Alzheimer 3. Neurólogo 6. Acertijos 8. Frutas

## Caprese de pasta.

Rinde 4 porciones.

### Ingredientes

- 8 onzas de espaguetis delgados de trigo integral
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 tomates grandes, lavados, sin corazón y cortados en cubos
- ¼ taza de hojas de albahaca frescas, lavadas, secas y cortadas en tiras de ½ pulgadas de ancho
- 3 onzas de queso mozzarella parcialmente descremado (paquete de porciones), en cubos
- 8 aceitunas negras picadas, cortadas en tiras largas

### Preparación

- En una cacerola de 4 litros, ponga a hervir 3 litros de agua a fuego alto.



- Agregue los espaguetis y cocine según las instrucciones del paquete durante el menor tiempo recomendado, alrededor de 6 minutos. (La pasta de trigo integral tiende a deshacerse si se cuece en exceso).
- Reserve 1 taza del agua de cocer y déjela aparte. Escorra los espaguetis.
- Vuelva a agregar los espaguetis a la cacerola de la pasta. Mezcle con aceite de oliva y suficiente agua reservada para cubrir bien.
- Añada los tomates, la albahaca, la mozzarella y las aceitunas. Mezcle suavemente hasta que se mezcle bien.

- Divida la pasta de manera uniforme entre 4 platos (aproximadamente 2¼ tazas cada uno). Sirva de inmediato.

### Información nutricional

Tamaño de la porción: 2¼ tazas de pasta. Cantidad por porción: 342 calorías, 10g de grasa total (3g de grasa saturada), 11mg de colesterol, 52g de carbohidratos, 13g de proteína, 9g de fibra dietética, 233mg de sodio.

Fuente: *National Heart, Lung, and Blood Institute*

## Cómo ayudarse a sí mismo o ayudar a un ser querido a comer bien.

Todos necesitamos comer bien para tener una buena salud. Eso puede ser difícil si resulta complicado moverse debido a una discapacidad. También puede ser un desafío ayudar a comer alimentos saludables a quienes tienen problemas de memoria, como demencia, o a quienes padecen otras necesidades especiales.

Si la alimentación nutritiva es difícil para usted:

- Dígase a su proveedor. También debe informarle si ha perdido peso.
- Pida a sus amigos o familiares que lo lleven a comprar alimentos.
- Evalúe los servicios o asistentes domésticos que entregan comidas.

### Cómo ayudar

Si cuida a un ser querido, estos consejos pueden ayudarle a tener una dieta saludable:

**Haga que el momento de comer sea agradable.** Apague el televisor y concéntrese en la comida. Ponga una bonita mesa, y tal vez algo de música.

**No ofrezca muchas opciones de comidas.** Ofrecer más de dos opciones puede ser confuso.

**Aliente a su ser querido a comer.** Si rechaza la comida, no lo presione. A veces es mejor ofrecer:

- Comidas más pequeñas y con más frecuencia (para quienes no comen las tres comidas tradicionales).
- Un alimento a la vez en lugar de comidas completas.
- La comida en platos más pequeños (puede parecer menos abrumador).

**Ofrezca comida para comer con la mano si es difícil utilizar un tenedor.** Los sándwiches son una opción.

**Consiga ayuda si tiene problemas para tragar.** Un terapeuta del habla puede ayudar con los problemas para tragar.

**Condimente con especias.** Algunos alimentos saben insípidos para las personas mayores. Añadir especias puede hacer que la comida resulte más agradable.

**Sea paciente con los niños.** Como todos los niños, quienes tienen necesidades especiales a veces necesitan tiempo para probar nuevas comidas.

Fuentes: *Family Caregiver Alliance; My Child Without Limits; National Council on Aging*

ADULTOS

MÚEVETE  
A TU MANERA™

Es tu turno. Tú decides.

Sabes que necesitas la actividad física para mantenerte sano.

Pero, ¿sabías que la actividad física también ofrece otros beneficios?



Mejora tu estado de ánimo



Mejora tu capacidad de concentración



Reduce tu estrés



Mejora tu calidad del sueño

**Vuélvete más activo y comienza a sentirte mejor hoy mismo.**

## ¿Cuánta actividad necesito?

### Actividades aeróbicas moderadas

Todo lo que haga que el corazón lata más rápido cuenta



¿Tienes poco tiempo esta semana? **Comienza apenas con 5 minutos.** Todo se va sumando.

O recibe los mismos beneficios en la mitad del tiempo. Si te esfuerzas más y realizas **actividades aeróbicas intensas**, trata de hacerlo durante al menos **75 minutos** por semana.

## ¿Es moderada o intensa? Averígualo con la “prueba del habla.”

Cuando estés haciendo la actividad, trata de hablar:

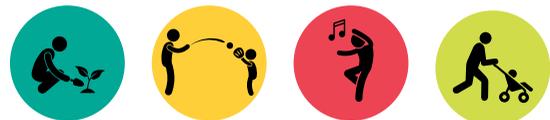
- Si respiras más rápido pero todavía puedes conversar fácilmente, es una **actividad moderada**
- Si solo puedes decir unas pocas palabras antes de tomar aliento, es una **actividad intensa**.

## ¿Qué cuenta como actividad física?

¡Cualquier cosa que te haga mover!



Incluso las cosas que tienes que hacer de todas formas.



Incluso las actividades que no parecen ejercicio.

## Puedes volverte más activo.

Solo o acompañado, sin importar quién seas ni dónde vivas. Puedes encontrar una forma que te dé resultado.



Con el tiempo, la actividad física puede contribuir a que lleves una vida más larga y más sana.

- ✓ Reducir el riesgo de tener enfermedades como diabetes y ciertos cánceres
- ✓ Controlar la presión arterial
- ✓ Mantener un peso saludable

Da el primer paso. Vuélvete un poco más activo cada día. **Muévete a tu manera.**

Aquí encontrarás consejos para ponerte en movimiento y hacer un plan semanal de actividad física.

[health.gov/MoveYourWay/Activity-Planner/es](https://health.gov/MoveYourWay/Activity-Planner/es)



# 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

## 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 કૉલ 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۔

## Cáncer de cuello de útero: ¿Es hora de comenzar con las pruebas de detección?

¿Sabía que con solo hacerse exámenes podría ayudar a protegerse del cáncer de cuello de útero? Hay dos pruebas:

**La prueba de Papanicolaou** busca cambios celulares que podrían convertirse en cáncer si no se tratan.

**La prueba del VPH** busca el virus que causa estos cambios celulares. Se llama virus del papiloma humano (VPH).

### ¿Cuándo debe hacerse las pruebas?

Las mujeres deben hacerse la primera prueba de Papanicolaou a los 21 años de edad. De allí en adelante, deberá hacerse una prueba cada tres a cinco años. La frecuencia exacta depende de su edad y de qué prueba (o pruebas) decida hacerse.

Pregúntele a su proveedor cuál es el cronograma adecuado para usted.

### ¿Y la vacuna contra el VPH?

Las adolescentes no necesitarán pruebas de detección de cáncer de cuello uterino hasta que sean mayores, pero hay algo que los padres pueden hacer para proteger a las preadolescentes. Asegúrese de que reciban la vacuna contra el VPH antes de cumplir 13 años. Esta vacuna puede ayudar a protegerlas del virus del VPH.



El VPH es muy común. La mayoría de las personas que tienen relaciones sexuales se infectan con algún tipo de VPH en el transcurso de sus vidas. Recibir la vacuna temprano en la vida puede proteger contra el cáncer de cuello de útero en el futuro.

Lo mejor es aplicarse estas vacunas entre los 11 y los 12 años de edad. (Los varones también las necesitan). Quienes no se vacunaron a esa edad, todavía pueden aplicarse la vacuna más adelante. Pregúntele a su proveedor.

*Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Preventive Services Task Force*

## 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.

### Comuníquese con nosotros



Servicios para Miembros  
**1-855-232-3596**  
las 24 horas, los 7 días de la semana  
**TTY: 711**  
**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**

LIBERTY Dental Plan  
**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**  
**TTY: 1-800-955-6765**

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.