



Aprecio



[AetnaBetterHealth.com/NewJersey](https://www.aetna.com/BetterHealth.com/NewJersey)

Aetna Better Health® of New Jersey

¿Podría ser asma? Cómo detectar los síntomas

 Imagine lo difícil que sería respirar a través de un sorbete/popote durante minutos u horas.

Así es como a veces pueden sentir la respiración las personas que tienen asma. El asma es una enfermedad pulmonar crónica que hace que las vías respiratorias se estrechen. Eso puede dificultar la respiración.

Más de 25 millones de estadounidenses viven ahora con asma. Aunque el asma afecta a personas de todas las edades, suele comenzar cuando somos niños.

Es importante detectar los síntomas del asma y obtener ayuda médica.

¿Cuáles son los signos?

A veces los síntomas del asma son leves y desaparecen solos. Otras veces, los síntomas pueden empeorar. Cuando esto ocurre, podría ocasionar un ataque de asma. Los síntomas comunes del asma incluyen:

- Tos.
- Silbidos al respirar.
- Opresión en el pecho.
- Falta de aliento.

No todas las personas con asma tienen los mismos síntomas. Además, tener estos síntomas no

siempre significa que la persona tiene la enfermedad.

Si cree que tiene asma, acuda a su proveedor de atención médica. Él o ella puede determinar si tiene la enfermedad:

- Con su historial de salud.
- Mediante un examen físico.
- Con una simple prueba de la función pulmonar.

¿Cuál es la causa?

No siempre se sabe cuál es la causa del asma. Hay varias cosas, conocidas como desencadenantes, que pueden hacer que aparezcan los síntomas

Continúa en la página 2

Boletín de Medicaid Primavera 2023

957850-NJ-SP A (4/23)
097-22-49

M-SPA

¿Podría ser asma?

Continúa de la portada

o empeorarlos. Entre los factores desencadenantes comunes se encuentran:

- Alérgenos, como los ácaros del polvo; la caspa animal; el moho y el polen de árboles, hierbas y flores.
- Humo del cigarrillo, contaminación del aire y determinadas sustancias químicas.
- Infecciones respiratorias.
- Actividad física.
- Estrés.

Si tiene asma, su proveedor puede ayudarle a determinar cuáles son sus desencadenantes. Así podrá aprender a evitarlos.

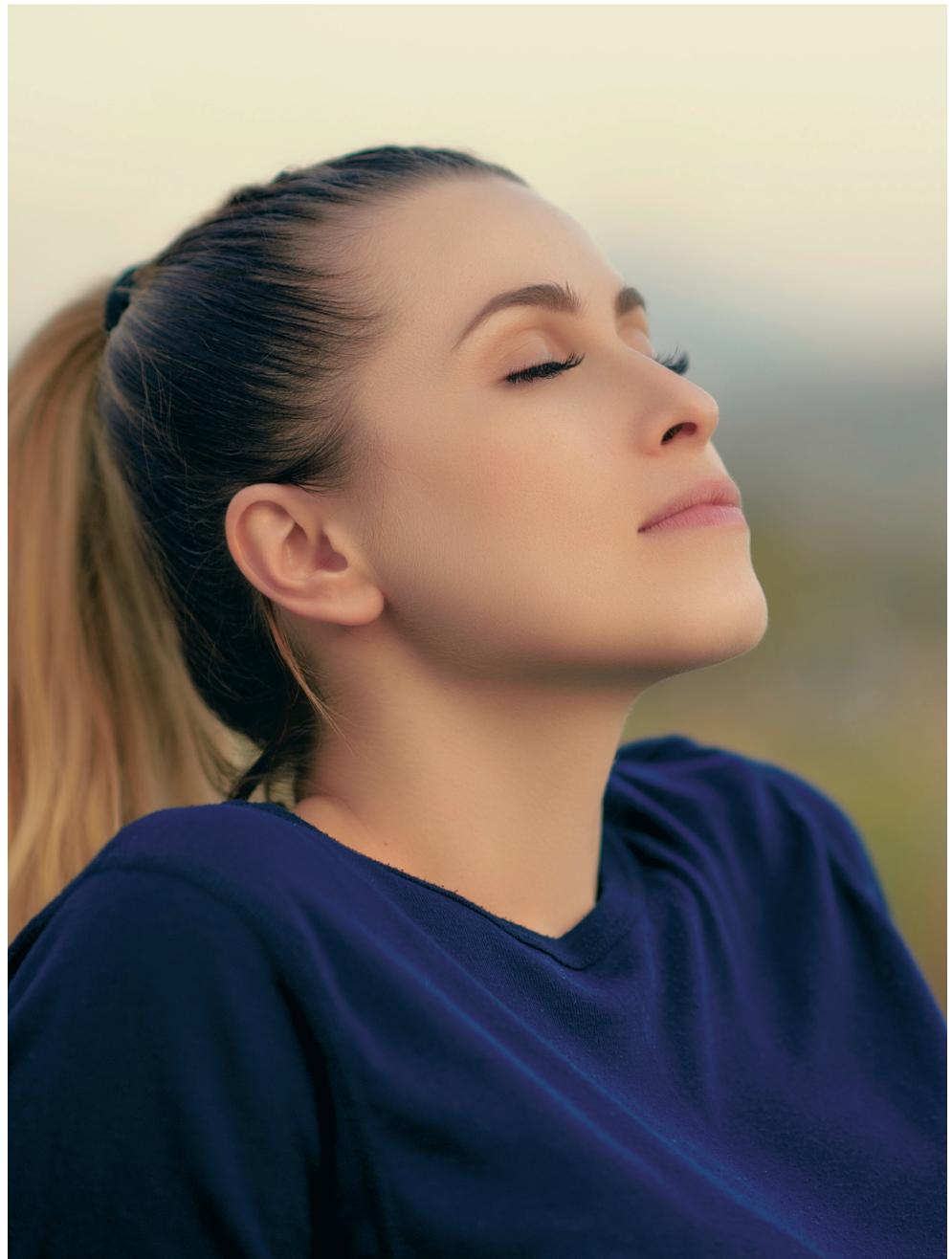
Tratamiento del asma

El asma no tiene cura, pero se puede manejar bien si usted aprende a controlarla. Es importante recibir atención continua y estar atento a los signos de empeoramiento de la enfermedad.

El asma se trata con dos tipos de medicamentos:

- **Medicamentos de alivio rápido.** Ofrecen un alivio transitorio de los síntomas del asma.
- **Medicamentos de control a largo plazo.** Se toman a diario para controlar la inflamación de las vías respiratorias.

Es importante que use los medicamentos para el asma de manera correcta. Asegúrese



de seguir las instrucciones de su proveedor.

La mayoría de las veces puede tratar los síntomas del asma por su cuenta, pero obtenga ayuda médica de inmediato si:

- Tiene problemas para caminar o hablar porque le falta el aire.
- Los labios o las uñas se ponen azules.

Si trabaja en forma conjunta con su proveedor y aprende a controlar el asma, podrá respirar libremente y llevar una vida activa.

Fuentes: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; National Heart, Lung, and Blood Institute

¿Qué es el envenenamiento con plomo?

La exposición al plomo puede causar muchos problemas a los niños. Puede dañarles el cuerpo y el cerebro, y causar problemas con:

- El aprendizaje.
- La conducta.
- El crecimiento.

Con un simple análisis de sangre se puede medir el nivel de plomo en la sangre de su hijo. Esta es la única manera de saber si su hijo estuvo expuesto al plomo.

¿Cómo se hace el análisis?

Se extrae una pequeña cantidad de sangre del brazo, un dedo o el talón de su hijo. A veces se extrae sangre de una vena del brazo (lo que se llama análisis de sangre venosa). Sin embargo, en los niños se utiliza con más frecuencia una prueba de “punción del dedo”, la cual está aprobada por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Esta prueba está a disposición de su hijo sin ningún costo.

¿Cuáles son los efectos del envenenamiento con plomo?

Los signos de envenenamiento con plomo no siempre son fáciles de ver. La mayoría de los niños han tenido

 Asegúrese de consultar al proveedor de atención médica de su hijo si tiene alguna pregunta sobre el envenenamiento con plomo o el resultado de la prueba de plomo de su hijo.

contacto con el plomo a través de pinturas viejas, la tierra, las cañerías u otras fuentes. Incluso niveles muy bajos de plomo pueden afectar al desarrollo cerebral, el crecimiento y la audición del niño. El análisis de plomo en sangre detectará si los niveles son demasiado altos. Pueden tratarse niveles altos de plomo en sangre. Hay recursos y organizaciones en la comunidad que pueden ayudarle.

¿Cómo identificar la fuente de plomo en el hogar?

En el caso de los niños identificados con un nivel alto de plomo en sangre, el proveedor de su hijo puede solicitar una investigación de plomo en el entorno en su casa para encontrar las fuentes de exposición al plomo. Un investigador experto en el área puede incluir algunos de los siguientes procedimientos o todos ellos:

- Observar todas las superficies pintadas.
- Hacerle preguntas sobre los hábitos del niño.
- Hacer recomendaciones para eliminar las fuentes de plomo en el hogar.



Línea de enfermería disponible 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 necesiten, sin costo alguno.

¿Necesita estas pruebas de detección?

Es posible que lo haya oído antes: Si fuma, come mal o no hace mucho ejercicio, podría estar en riesgo de problemas de salud más adelante, como enfermedad cardíaca y diabetes. Por eso es importante tomar decisiones saludables y acudir a su proveedor para atención preventiva.

La atención preventiva incluye hablar con su proveedor sobre las distintas maneras de mantenerse saludable. También incluye pruebas de detección. Algunas pueden detectar problemas a tiempo, cuando son más fáciles de tratar. La mayoría de esas pruebas se basan en la edad. No obstante,



otros factores de riesgo (como fumar o el sobrepeso) pueden influir.

Estas son algunas pruebas de detección que su proveedor puede ordenar y de qué manera le ayudan a cuidar su salud:

 **Examen físico anual.** Asegúrese de programar un chequeo anual con su proveedor donde pueda plantear cualquier inquietud de salud que tenga.

 **Visita dental.** Visite a su dentista una vez cada seis meses para un chequeo y una limpieza. Asegúrese de completar los planes de tratamiento recomendados por su dentista.

 **Controles de la presión arterial.** La presión arterial alta puede dañar el corazón y otros órganos. Probablemente se la controlen en cada visita al proveedor.

 **Colesterol.** Una cantidad excesiva de esta sustancia similar a la grasa puede obstruir las arterias y provocar enfermedad cardíaca.

 **Índice de masa corporal.** Esto puede ayudar a mostrar si usted tiene un peso saludable o si debe adelgazar.

 **Pruebas de azúcar en sangre.** Estas pruebas detectan niveles altos de azúcar en sangre. Ese puede ser un signo de diabetes. Puede necesitar esta prueba especialmente si tiene 40 años de edad o más y tiene sobrepeso.

 **Prueba de detección de cáncer de pulmón.** Si fuma o fumaba mucho y es mayor de 55 años, su proveedor puede recomendarle esta prueba.

 **Prueba de detección de osteoporosis.** Esta prueba con radiografía controla la existencia de huesos que se hayan vuelto frágiles y puedan quebrarse con facilidad. Las mujeres mayores suelen necesitar esta prueba, pero los hombres y las personas jóvenes también pueden estar en riesgo.

 **Prueba de detección de cáncer de mama.** Las mamografías habituales pueden ayudar a detectar el cáncer de

mama en sus etapas tempranas. La detección temprana puede darle una ventaja a la hora de establecer un tratamiento. Las mujeres de 21 años en adelante deben realizarse una mamografía anual.

 **Prueba de detección de cáncer de cuello del útero.** Las mujeres de 21 años en adelante deben hacerse una prueba de Papanicolaou una vez cada tres años. Otra alternativa es hacerse una prueba de VPH combinada con una prueba de Papanicolaou una vez cada cinco años.

 **Prueba de detección de cáncer de próstata.** Los hombres mayores de 50 años con un riesgo promedio deben hablar con su proveedor sobre sus opciones de pruebas de detección. Recuerde: Si no sabe por qué su proveedor ordena una prueba, está bien preguntar. Mantenerse informado puede ayudarle a mantenerse sano.

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

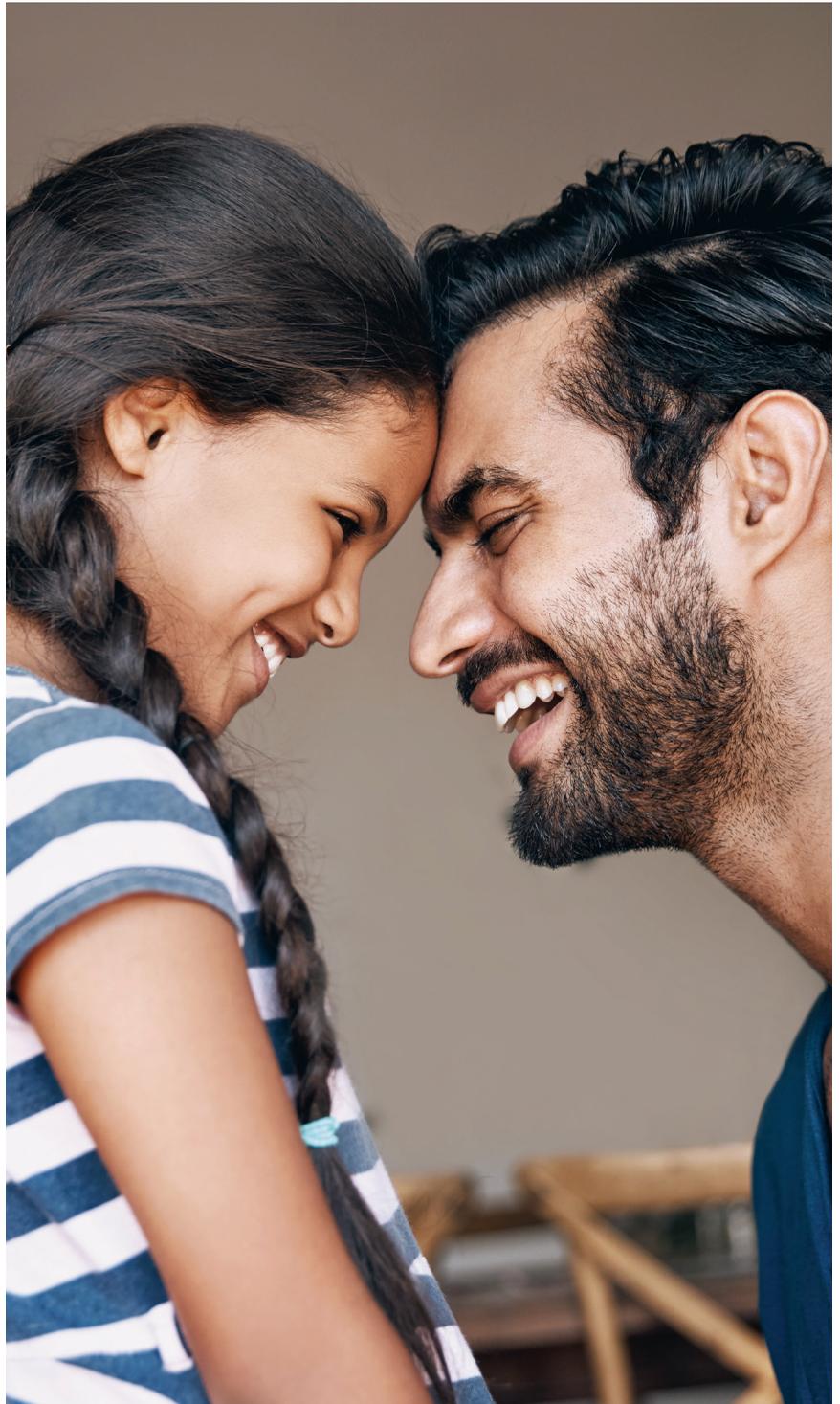
Mejora de la calidad en Aetna Better Health of New Jersey

Nuestro Departamento de Gestión de la Calidad quiere asegurarse de que usted reciba buenos servicios de salud y atención médica. Esto incluye:

- Programas de manejo de la salud según sus necesidades.
- Fácil acceso a atención médica, dental y de la salud del comportamiento.
- Ayuda con enfermedades o afecciones complejas o crónicas.
- Apoyo cuando más lo necesita.
- Gran satisfacción con sus proveedores y con nosotros.

Nuestras actividades para la mejora de la calidad cada año incluyen:

- Comunicarnos con usted para recordarle que debe recibir atención (como los chequeos de niño sano).
- Enviarle tarjetas o boletines sobre temas de salud.
- Revisar la cantidad, la calidad y los tipos de servicios que recibe.
- Recordarles a sus proveedores y a usted sobre la atención médica preventiva.
- Asegurarnos de que continúe recibiendo la atención que necesita.
- Verificar que sus llamadas se respondan con rapidez y que reciba la información correcta.
- Asegurarnos de que su proveedor tenga toda la información necesaria para cuidar de usted o de su hijo.



Contamos con muchos programas de calidad. Puede llamar a Servicios para Miembros al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** para obtener más información sobre lo que hacemos para mejorar su atención. También le entregaremos con gusto una copia impresa de los objetivos de nuestro programa y de cómo nos está yendo. Puede leer actualizaciones en nuestro sitio web en **[AetnaBetterHealth.com/NewJersey](https://www.AetnaBetterHealth.com/NewJersey)**.



Cuando la bebida se convierte en un problema

¿Le preocupa estar perdiendo el control de lo que bebe?

No hace falta tener una dependencia grave del alcohol para tener un problema. Si el alcohol le causa dificultades en cualquier área de su vida, es un problema. Por ejemplo, usted o algún conocido podría tener un problema con la bebida si notó algunos de estos signos durante el año pasado. Usted (o un ser querido):

- Bebió más de lo previsto.
- Intentó reducir lo que bebe o dejar de beber pero no pudo hacerlo.
- Dedicó mucho tiempo a beber o a sobreponerse de la resaca.
- Se dio cuenta de que el consumo de alcohol o la resaca se interpusieron con la vida doméstica, familiar o laboral.
- Tuvo una fuerte necesidad de beber.
- Siguió bebiendo aunque eso le causara problemas.
- Dejó de hacer otras cosas para poder beber.
- Se encontró en situaciones antes o después de beber en las que podría haber sufrido algún daño, como manejar un automóvil o tener relaciones sexuales no seguras.
- Siguió bebiendo aunque eso le causara malestar.
- Necesitó beber más para conseguir el mismo efecto.
- Tuvo síntomas de abstinencia cuando recuperó la sobriedad. Esto puede incluir cosas como temblores, sudoración o malestar de estómago, o ver cosas que no están allí.

El tratamiento ayuda

El tratamiento puede ayudar a las personas a dejar de beber. Las opciones pueden incluir asesoramiento, medicamentos y grupos de apoyo.

Si cree que usted o alguien que quiere tiene un problema con la bebida, pida ayuda. Su proveedor de atención primaria es un buen punto de partida. Llame a Servicios para Miembros al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**.

Fuente: National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

Opioides: usar con precaución

 Todos los días mueren unas 44 personas por sobredosis de opioides en los Estados Unidos. Estos medicamentos alivian el dolor, pero también conllevan graves riesgos. Es posible volverse adicto a ellos. Los opioides pueden hacer que la gente deje de respirar, en particular si se toman altas dosis.

¿Cómo puede mantenerse a salvo? Si su proveedor de atención médica le aconseja tomar opioides:

- **Pregunte sobre alternativas.** Averigüe si hay otras maneras de aliviar el dolor. Es posible que le pueda ayudar un medicamento menos arriesgado. El ejercicio o la terapia física también pueden ayudar.
- **Hable con sinceridad.** Informe a su proveedor si ha usado indebidamente o ha sido adicto al alcohol u otras drogas. Si es así, los opioides podrían ser muy arriesgados para usted.
- **Aclare qué otros medicamentos toma.** Indique además al proveedor todos los medicamentos que toma. Algunos medicamentos son peligrosos si se toman en conjunto con opioides.
- **Tómelos exactamente según las indicaciones.** No tome una dosis adicional o más alta si sigue teniendo dolor. En cambio, llame a su proveedor de atención médica.
- **Proteja a otras personas.** Nunca comparta los opioides. Guárdelos fuera del alcance de niños curiosos, sean adolescentes o niños pequeños. Incluso considere la posibilidad de guardar su medicamento en una caja de seguridad.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Food and Drug Administration

9 ejercicios que puede hacer en casa



Cuclillas con silla

Párese frente a su silla. Flexione el cuerpo hasta que su trasero toque el borde de la silla. Vuelva a ponerse de pie.

Rodillas elevadas

Párese con los pies separados a la anchura de las caderas. Corra sin desplazarse, elevando las rodillas hacia el pecho lo más alto posible mientras mueve los brazos de arriba a abajo.

Levantamiento de pantorrillas

Exhale y levante lentamente los talones del piso, manteniendo las rodillas extendidas y sin girar los pies. Apoye las manos en la pared para sostener el cuerpo.

Superhombre/ supermujer

Túmbese boca abajo con los brazos por encima de la cabeza. Levante suavemente los brazos y las piernas del suelo. Vuelva a la posición inicial. Repita.

Abducción de cadera lateral

Túmbese de costado con el brazo bajo la cabeza. Levante suavemente la pierna y vuelva a la posición inicial.

Patadas de burro

Comience apoyándose sobre manos y rodillas. Empuje la rodilla derecha hacia el pecho. Patee con la pierna derecha hacia el cielo y luego hacia abajo. Repita en el otro lado.

Postura del niño

Comience tumbándose con la cabeza apoyada en el suelo y las rodillas dobladas, luego junte las rodillas y los pies mientras apoya el trasero sobre los talones y estira los brazos hacia adelante.

Gato-vaca

Comience apoyándose sobre manos y rodillas. Inhale mientras baja el vientre. Levante la barbilla y el pecho, y mire hacia el techo. Exhale y redondee la espalda hacia el techo.

Flexión de bíceps con latas de sopa

Doble el brazo derecho, sosteniendo una lata de sopa en la mano, y exhale al subir el brazo hasta el hombro. Inhale al bajar el brazo derecho por el costado hasta la posición inicial. Repita en el otro lado.

Guiso de pollo

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos

Tiempo total: 65 minutos

Rinde 8 porciones

Ingredientes

- 8 piezas de pollo (pechugas o muslos)
- 1 taza de agua
- 2 dientes de ajo pequeños, picados
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 3 tomates medianos, picados
- 1 cucharadita de perejil picado
- ¼ de taza de apio picado finamente
- 2 papas medianas, peladas y cortadas en trozos
- 2 zanahorias pequeñas, picadas
- 2 hojas de laurel



Preparación

- Retire la piel y toda la grasa extra del pollo. En una sartén grande, coloque el pollo, el agua, el ajo, la cebolla, la sal, la pimienta negra, los tomates y el perejil. Tape bien y cocine a fuego lento durante 25 minutos.
- Agregue el apio, las papas, las zanahorias y las hojas de laurel, y siga cocinando durante 15 minutos más o hasta que el pollo y las verduras estén tiernos.

Retire las hojas de laurel antes de servir.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 trozo de pollo y verduras. Cantidad por porción: 206 calorías, 6g de grasa (2g de grasa saturada), 75mg de colesterol, 489mg de sodio.

Fuente: *National Institutes of Health*

Nutrición para necesidades especiales

Las personas con discapacidades intelectuales, cognitivas o del desarrollo pueden tener dificultades para comer saludablemente o controlar su peso. Esto podría deberse a la dificultad para masticar o tragar o a la preferencia por ciertas texturas.

Algunos consejos para ayudarle a seguir una dieta saludable:

- Corte los alimentos en trozos pequeños.
- Sirva alimentos blandos como yogur, compota de manzana, puré de papas o sopas licuadas.
- Evite los alimentos que puedan causar ahogo, como frutos secos, palomitas de maíz o zanahorias crudas.
- Destine el tiempo suficiente para cada comida, sin prisa.

Recuerde: Su proveedor o un dietista registrado debe darle cualquier recomendación o suplemento dietético especial.

¡Vamos H₂O!

Si el agua natural no le seduce, ¿qué le parece hacer un cambio refrescante? Estos son algunos potenciadores del sabor naturalmente saludables. Además, también puede divertirse experimentando con lo que tiene a mano.



Manténgase hidratado con estas sabrosas variantes del agua				
Rompa el hielo	Expresión frutal	Infusión de hierbas	Una dulce pareja	Una combinación fresca
Prepare cubos de hielo saborizados con jugo 100 por ciento de fruta, té sin endulzar o fruta picada.	Agregue melón en cubos o frutas del bosque frescas o congeladas. Añada rebanadas de naranja, limón o lima, o incorpore un poco de jugo exprimido.	Las hierbas frescas, como las hojas de albahaca y menta, añaden notas únicas y sabrosas.	Menta y sandía	Lima y pepino

Fuentes: American Diabetes Association; American Institute for Cancer Research

¡Viva el desayuno!

Descubra las cinco formas en las que lo beneficia un desayuno saludable

Encuentre estas palabras:	V	C	S	O	P	R	E	C	X	P	X	S	J
	G	A	Z	K	E	Y	O	O	B	W	Z	B	G
Energía	C	L	O	X	S	N	E	N	E	R	G	I	A
Buena salud	O	I	G	K	O	A	L	C	S	N	U	A	L
Concentración	W	F	O	Y	S	J	N	E	K	H	D	G	J
Mejores calificaciones	M	I	D	Y	A	T	L	N	N	A	V	D	C
Peso saludable	G	C	H	A	L	A	E	T	L	H	W	O	A
	M	A	T	B	U	E	N	R	A	P	U	D	V
	E	C	T	W	D	U	O	A	G	C	L	S	W
	J	I	L	W	A	E	W	C	Y	M	H	D	C
	O	O	T	E	B	K	V	I	H	X	E	G	X
	R	N	H	X	L	T	Q	O	K	K	J	L	A
	E	E	B	W	E	C	A	N	Z	S	D	L	J
	S	S	B	U	E	N	A	S	A	L	U	D	M

Búsqueda de proveedores: Elija bien

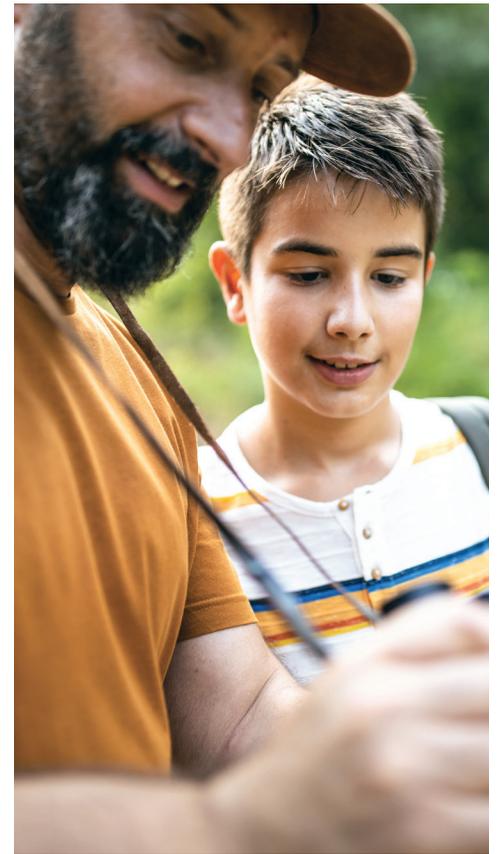
Todos necesitamos un proveedor de atención primaria. Esta persona es el médico, enfermero profesional o asistente médico que lo ve para hacerle chequeos y también cuando se enferma. Lo conoce a usted y conoce su historial de salud; y puede ayudarle a mantenerse bien. Piense en su proveedor de atención primaria como su socio en la salud.

Los niños también necesitan un proveedor, para sus visitas de niño sano. Estas son tres razones por las cuales las consultas preventivas para niños sanos pueden ser una buena idea:

1. Estos chequeos le permiten al proveedor ver cómo está creciendo el niño.
2. Son una buena manera de asegurarse de que su hijo esté al día con las vacunas.
3. Pueden ser una ocasión para hablar con su proveedor sobre cualquier cosa que tenga en mente. Eso es difícil de hacer si programó una cita porque su hijo está enfermo.

Si usted y sus hijos todavía no tienen un proveedor, es hora de comenzar a buscar. No siempre es fácil encontrar un proveedor que sea adecuado para usted. Tener estas preguntas en mente mientras realiza la búsqueda puede ayudarle a tomar la decisión adecuada:

- ¿El proveedor acepta su seguro?
- ¿El proveedor acepta pacientes nuevos?
- ¿Qué tan lejos de su hogar o su trabajo queda el consultorio del proveedor?
- ¿Hay estacionamiento disponible?
- ¿Los horarios de atención son adecuados para usted?
- Si el proveedor no se encuentra en su consultorio o ya no quedan más citas, ¿a quién vería?
- ¿Con qué hospital trabaja el proveedor? ¿Le queda cerca?
- ¿Qué ocurre si necesita hablar con su proveedor fuera del horario de atención?
- ¿Qué tan rápido puede programar una cita? ¿Se pueden programar citas en el mismo día?



Puede reunirse con varios proveedores antes de decidir. Vale la pena tomarse el tiempo, por el bien de su salud.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; U.S. Department of Health and Human Services; American Academy of Pediatrics

Servicios de intérprete: ¡Solo tiene que preguntar!

Para recibir la mejor atención médica posible, es importante que usted y su proveedor puedan hablar claramente. Pero, ¿qué sucede si su proveedor no habla el idioma que usted conoce mejor? Nosotros podemos ayudarle.

 Puede llamar a Servicios para Miembros al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**.

El área de Servicios para Miembros puede:

- Buscar un proveedor que hable su idioma.
- Hacer arreglos para que haya un intérprete con usted en sus citas.
- Ofrecer un intérprete para las llamadas telefónicas con su proveedor.

Sarpullidos: Evitar la hiedra, el roble y el zumaque venenosos

El roble, la hiedra y el zumaque venenosos son plantas que pueden causar erupciones en la piel. El problema es un aceite de savia, llamado *urushiol*, que está presente en estas plantas. Si es alérgico al *urushiol*, el contacto con una de estas plantas puede causarle reacciones en la piel. En cuestión de horas o días puede presentar una erupción roja, hinchada y con picazón. No es posible detener la erupción, pero sí se puede aliviar el picor.

Cómo identificar estas plantas

Usted puede ayudar a prevenir la erupción producida por el roble, la hiedra o el zumaque venenosos. Sepa cómo son estas plantas. Luego evítelas. Crecen en forma de enredaderas, plantas pequeñas o arbustos grandes. En la mayoría de los casos, el roble venenoso y la hiedra venenosa tienen tres hojas por tallo. El zumaque venenoso tiene entre 7 y 13 hojas por tallo. Esté atento a estas plantas cuando salga al aire libre, desde el jardín silvestre de un amigo hasta zonas agrestes. El *urushiol* está presente en estas plantas durante todo el año, incluso cuando han perdido las hojas. Esté siempre atento.

¿Qué causa una reacción?

El roble, la hiedra y el zumaque venenosos prosperan principalmente en zonas al aire libre sin mantenimiento. Si toca estas plantas, podría tener una erupción. También puede sufrir una reacción si toca algo que entra en contacto con el *urushiol*. Podría ser un perro o gato, ropa o elementos varios. Sin embargo, la erupción causada por estas plantas no es contagiosa.

Pasos para la prevención

Cuando salga al aire libre, siga estos pasos preventivos:

- Evite tocar cualquiera de estas plantas.
- Use pantalones largos y camisa de manga larga.
- Si va a una zona con muchos árboles o arbustos, póngase también guantes, gorro y botas.
- Si es muy sensible, aplíquese crema tópica de bentoquatam al 5 por ciento en todas las zonas expuestas de la piel. Esto crea una capa de protección entre la piel y cualquier aceite de la savia que pueda tocar.
- Si entra en contacto con estas plantas o con el aceite, lávese con agua y jabón lo antes posible.
- Lave también las prendas y bañe a los animales que entren en contacto con estas plantas. El *urushiol* puede permanecer sobre ellos y causarle una erupción cuando los toque en el futuro.

Fuente: Krames





Las cosas sencillas hacen que envejecer saludablemente sea posible

Sin dudas la edad provoca cambios en nuestras vidas. Y preferiríamos evitar algunos de ellos.

No obstante, envejecer también puede traer cambios positivos. Una encuesta determinó que muchas personas de edad avanzada dicen que tienen menos estrés que antes y más tiempo para su familia, intereses y pasatiempos. De hecho, la gran mayoría de las personas mayores dicen que están satisfechas con su vida.

En gran medida, usted envejecerá según cómo viva ahora. También depende de cómo afronte los cambios que se le crucen por el camino. Usted no puede volver el tiempo atrás. Pero puede tomar medidas para que envejecer sea algo más sencillo y placentero. Estos son algunos consejos:

Decida tener una mente y un cuerpo activos. Recuerde el dicho: “úselo o lo perderá”.

Elija participar. El aislamiento puede contribuir a la depresión y otros problemas de salud. Por eso,

manténgase en contacto con familiares y amigos. Las relaciones sociales pueden ayudar a garantizar que siempre tenga apoyo físico y emocional pase lo que pase.

Escoja un estilo de vida saludable. Trate de:

- Comer bien.
- Conservar un peso saludable.
- Descansar lo suficiente.
- Dejar de fumar si fuma.
- Hacer lo que pueda para mantenerse a salvo.
- Visitar a su proveedor regularmente.

Aproveche al máximo el tiempo libre. Haga cosas que le gusten y permítase descansar un poco. Demasiado estrés puede provocar una serie de problemas de salud.

Practique maneras saludables para hacer frente a todo. Confíe en usted y recuerde lo siguiente: usted puede manejar cualquier cosa que se le presente.

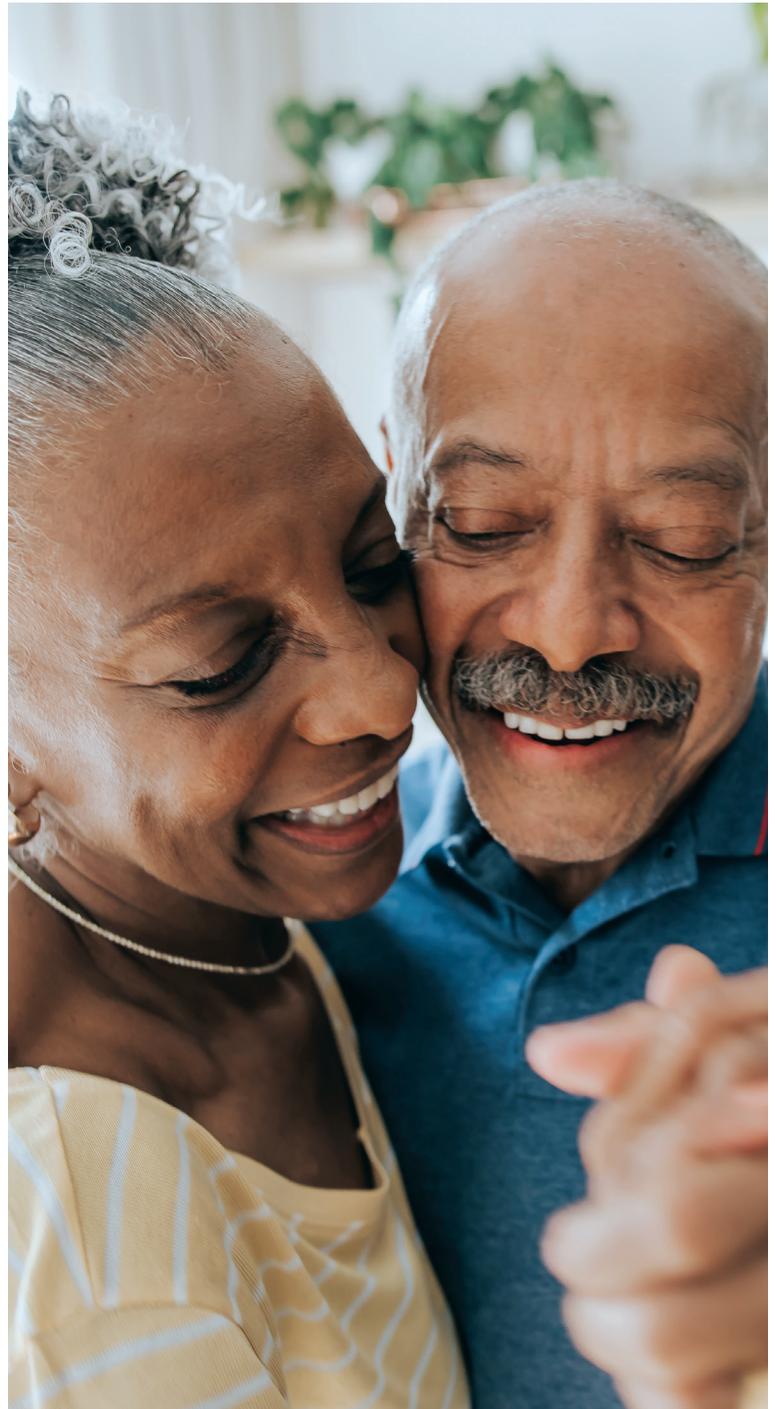
Fuentes: AARP; Mental Health America; National Institutes of Health

4 formas de aliviar el dolor de la artritis

Es cierto lo que dicen: el dolor de la artritis se puede presentar realmente en cualquier articulación que le afecte. Sin embargo, es posible dominar el dolor de la artritis, o al menos controlarlo.

Empiece por consultar a su proveedor de atención médica. El mejor tratamiento para la artritis depende de muchas cosas, incluido el tipo de artritis que tenga. Sin embargo, en general, estos pasos de cuidado personal pueden ayudarle a sentirse mejor:

-  **Manténgase activo.** Tal vez suene extraño, pero mover las articulaciones puede ayudar a que duelan menos. Su proveedor puede decirle cómo hacer ejercicio de manera segura. Las opciones podrían incluir actividades de fortalecimiento, ejercicios en el agua, caminar, andar en bicicleta o hacer estiramientos suaves.
-  **Pierda esas libras que le sobran.** El exceso de peso supone una sobrecarga y dolor en las articulaciones, especialmente en las caderas y las rodillas. Bajar aunque sea un poco de peso puede ayudar a aliviar las articulaciones. Controlar el tamaño de las porciones y estar activo puede ayudarle a alcanzar o mantener un peso saludable.
-  **Preste atención a sus medicamentos.** Los medicamentos, incluidos algunos que puede comprar sin receta, pueden aliviar el dolor y la rigidez de la artritis. Si toma medicamentos de venta con o sin receta, hágalo según las indicaciones.
-  **Utilice remedios calientes y fríos.** Las duchas calientes por la mañana (o compresas frías) pueden aliviar las articulaciones doloridas y rígidas. Incluso puede preparar su propia compresa fría envolviendo verduras congeladas en una toalla.



Fuentes: American Academy of Orthopedic Surgeons; Arthritis Foundation; National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases

Planificación familiar y ETS

Planificación familiar

Los servicios de planificación familiar le ayudan a planificar o controlar el embarazo. **No necesita una derivación de su proveedor de atención primaria para recibir servicios o suministros de planificación familiar.** Si tiene menos de 21 años, no necesita obtener el permiso de sus padres para recibir servicios o suministros de planificación familiar.

Puede obtener servicios de planificación familiar de su proveedor de atención primaria, o puede acudir a cualquier proveedor de planificación familiar que forme parte de nuestro directorio de proveedores.

Enfermedades de transmisión sexual

Una enfermedad de transmisión sexual (ETS) es una enfermedad que se contagia durante las



relaciones sexuales. (Las enfermedades de transmisión sexual también se denominan infecciones de transmisión sexual).

Puede contraer una ETS si tiene relaciones sexuales con alguien que padece una ETS. Cualquier relación sexual que implique el pene, la vagina, el ano o la boca puede contagiar enfermedades. Algunas ETS se contagian a través de los fluidos corporales, como el semen, el líquido vaginal o la sangre. Otras se contagian por el contacto con la piel afectada.

¿Cuáles son los tipos de servicios disponibles para la planificación familiar?

- Un chequeo anual.
- Una visita al consultorio o clínica por un problema, asesoramiento o consejo.
- Análisis de laboratorio.
- Medicamentos recetados y suministros anticonceptivos como píldoras anticonceptivas, diafragmas y preservativos.
- Prueba de embarazo.

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 (Modivcare)
Modivcare.com
1-866-527-9933
TTY: 1-866-288-3133

Transporte no médico (Access Link: la aprobación inicial puede demorar hasta 30 días)
973-491-4224
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.

2023 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

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.

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 번호나 **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 numer **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۔