



Alegres



AetnaBetterHealth.com/NewJersey

Aetna Better Health® of New Jersey

Pase un verano seguro



El verano es el momento para despreocuparse. Pensemos en sandalias, camisetas y barbacoas.

En verano es fácil relajarse en muchas cosas, pero no es buena idea relajarse en la seguridad. El clima cálido trae aparejado el riesgo de ciertas lesiones y problemas de salud. Algunos son lo suficientemente graves como para poner en peligro la vida.

Para mantenerles a usted y a su familia seguros:

Coloque protecciones en las ventanas de su casa. Abrir las ventanas es una necesidad si no se tiene aire acondicionado o si simplemente trata de mantener bajo control la factura de electricidad. Si hay niños en su casa, eso puede ser peligroso. Todos los años, miles de niños en los EE. UU. mueren o se lesionan por caídas desde ventanas.

Las mosquiteras no bastan para mantener seguros a los niños. Utilice protectores de ventanas o topes de ventanas. Se pueden

comprar por Internet o en ferreterías. Además, se recomienda tratar de mantener los muebles alejados de las ventanas para que los niños no trepen fácilmente.

El casco debe ser una prioridad. Muchos niños prácticamente viven montados en sus bicicletas durante el verano. Asegúrese de que usen casco. (Usted también debería usarlo.) El casco ayuda a reducir el riesgo de sufrir lesiones en la cabeza y de muerte por accidentes con bicicletas. El casco también

Continúa en la página 3

**Boletín de Medicaid
Primavera 2022**

957850-NJ-SP (6/22)
097-22-11
NJ-22-06-02

M-SPA



Salud dental: Por qué los controles son tan importantes

Ir al dentista es una buena idea para todas las personas. Las bacterias de nuestra boca producen una película pegajosa, llamada placa, y producen ácidos de los alimentos que comemos que contribuyen a la caries dental y a las enfermedades de las encías. Cepillarse y usar hilo dental ayuda, pero no elimina todo. Hacerse una limpieza dental regularmente en el dentista sacará lo que queda.

Su dentista puede detectar problemas de manera temprana, cuando es más fácil tratarlos. Por ejemplo, las caries son más fáciles de empastar cuando son pequeñas. Además, la enfermedad de las encías se puede revertir si se detecta en una fase temprana.

Cuándo ir al dentista

Su médico puede decirle la frecuencia con la que debe controlarse. Esto es lo que los expertos suelen recomendar:



Bebés. Lleve a su bebé al dentista cuando le salga el primer diente. Los bebés deben ir al dentista antes de cumplir 1 año.



Niños. La mayoría de los niños deberían ir al dentista cada seis meses. Los niños con necesidades especiales o caries en la primera infancia pueden necesitar visitas preventivas más frecuentes.



Adultos. La mayoría de los adultos deberían ir al dentista cada seis meses. Probablemente el dentista le sugiera que vaya más seguido si tiene un riesgo más alto de sufrir enfermedad de las encías o si tiene necesidades especiales de atención médica.

Durante la visita

Informe al dentista si hubo algún cambio en su salud. Las afecciones médicas pueden afectar sus dientes, especialmente si tiene:

- Sensibilidad dental.
- Encías inflamadas o que sangran.
- Mal aliento persistente.
- Dolor o hinchazón en la boca.
- Boca seca.
- Diabetes, enfermedad del corazón, un trastorno alimenticio o VIH.
- Antecedentes familiares de caries o enfermedad de las encías.
- Antecedentes de tabaquismo o consumo de tabaco.

Fuentes: American Dental Association; National Institutes of Health

¿Recibió una factura?

Como afiliado de Aetna Better Health of New Jersey, no debe recibir una factura de un proveedor por servicios necesarios por razones médicas que hayan sido autorizados o por servicios cubiertos, excepto según lo permitido por copagos en su plan. Si recibe una factura por cualquier servicio

médico cubierto, es importante que llame sin cargo a Servicios para miembros al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** para que podamos ayudarle.

Recordatorio: Siempre proporcione su tarjeta de identificación de Aetna Better Health of New Jersey en el momento de su visita para evitar problemas de facturación.

El agua es maravillosa: ¡A beber!

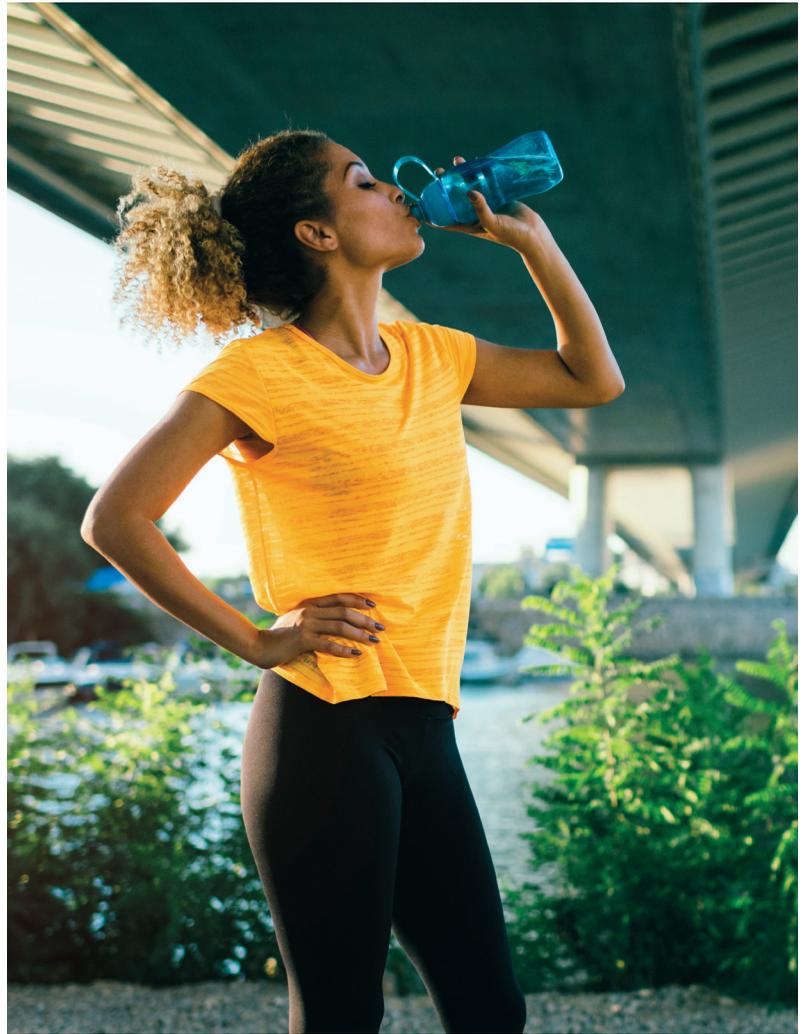
 El agua es una excelente opción cuando tenemos sed. Aporta muchos beneficios a nuestro cuerpo. Por ejemplo:

- Ayuda a mantener una temperatura corporal normal.
- Ayuda a que las articulaciones funcionen sin problemas.
- Ayuda al cuerpo a deshacerse de los desechos.
- No tiene calorías.

Más datos curiosos sobre el agua:

- El cuerpo humano está formado por aproximadamente un 60% de agua.
- Si bebe suficiente agua, su orina debe ser de color amarillo pálido.
- Las fresas tienen mucha agua, como también tienen mucha agua otras frutas como las uvas, las peras y los melones.
- Muchas verduras también son ricas en agua, como la lechuga, el apio y la espinaca.

Fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics; Centers for Disease Control and Prevention



Pase un verano seguro

Continúa de la portada

es una buena idea durante otras actividades, como:

- Montar en monopatín.
- Batear o correr entre bases de béisbol o softball.
- Andar en patines en línea.

Tenga cuidado con la insolación.

Constituye una emergencia médica. Los signos y síntomas incluyen temperatura corporal de 103 grados o más; piel caliente, enrojecida, seca o húmeda; pulso rápido y fuerte; y posible pérdida

del conocimiento. Llame al **911** enseguida si piensa que alguien tiene síntomas de insolación. Traslade a la persona a un lugar más fresco. Trate de bajarle la temperatura con paños fríos o un baño. No le dé a la persona ningún líquido.

Conozca los signos de la anafilaxia. Se trata de una reacción alérgica potencialmente mortal. Los desencadenantes más comunes son alimentos, picaduras de insectos, medicamentos y el látex. Los signos y síntomas pueden incluir sarpullido rojo (que

generalmente pica) con ampollas o pústulas; hinchazón de la garganta u otras partes del cuerpo; silbidos al respirar; y dificultad para respirar o tragar.

La anafilaxia requiere atención médica inmediata. Eso incluye aplicar una inyección de epinefrina e ir a la sala de emergencia del hospital.

Fuentes: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; Centers for Disease Control and Prevention; Safe Kids Worldwide; U.S. Consumer Product Safety Commission



Envenenamiento con plomo: lo que los padres deben saber

El plomo solía estar por todas partes a nuestro alrededor, y aún está en muchas cosas. Puede estar en la pintura vieja, en las cañerías de agua e incluso en el suelo. Eso es un problema porque cuando los niños tragan plomo, eso les puede afectar el cerebro.

Ahora existen leyes diseñadas para ayudar a mantener el plomo fuera de las casas. Sin embargo, si vive en un edificio más antiguo, es posible que su hijo siga estando expuesto. Como padre/madre, usted puede hacer mucho para reducir el riesgo

de envenenamiento con plomo. Por ejemplo:

Averigüe si su casa fue sometida a prueba. Hable con el departamento de salud local sobre cómo realizar una prueba de plomo en su casa si fue construida antes de 1978. En ese año se prohibió el plomo en la pintura. Si alquila, pregúntele a su arrendador sobre el plomo, idealmente antes de firmar el contrato.

 **Reduzca el plomo en el agua.** Si no abrió el grifo durante más de seis horas, deje correr el agua durante varios minutos antes de usarla. Utilice agua fría para preparar leche maternizada, y para beber y cocinar. El agua caliente contiene

más plomo procedente de las tuberías viejas.

 **Limpie con frecuencia las casas más antiguas.** Utilice un trapeador o trapo mojado para limpiar los pisos y los bordes de las ventanas. Esto ayuda a evitar que el polvo con plomo se propague.

 **Mantenga a los niños alejados de la pintura descascarada.** Cúbrala con cinta de tela reforzada o con papel adhesivo hasta que pueda quitarse de forma segura.

 **Si hace renovaciones, tenga cuidado.** Las reparaciones que no se realizan correctamente pueden generar polvillo con plomo. Asegúrese de que el contratista esté certificado por la Agencia de Protección Ambiental.

 **Observe dónde juega su hijo.** Si vive cerca de casas más antiguas, podría haber plomo en el suelo. Los niños no deben jugar en esa tierra.

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

¿Debería hacerle pruebas a su hijo?

Todos los niños elegibles para Medicaid y NJ FamilyCare deben someterse a una prueba de plomo a la edad de 1 año (12 meses) y nuevamente a los 2 años (24 meses). Cualquier niño de 25 a 72 meses de edad que no se haya sometido previamente a la prueba deberá someterse inmediatamente a la misma. Un análisis de sangre es la única manera de saber si su hijo tiene intoxicación con plomo. Si existe alguna posibilidad de que sus hijos hayan estado en contacto con el plomo, pregúntele a su médico si es el momento de hacerles un análisis.

Diferencias entre urgencia y emergencia

¿Adónde va usted cuando necesita atención médica con rapidez; por ejemplo, debido a un golpe, un hematoma o un dolor de estómago? Los centros de atención de

urgencia pueden manejar muchas enfermedades y lesiones menores, pero algunos síntomas requieren atención de emergencia.

No corra riesgos. Esto no es un consejo médico ni una lista completa. Si cree que tiene algo grave o que su vida está en riesgo, busque atención de emergencia de inmediato.

 <p>Vaya a su proveedor de atención primaria:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Para controles de rutina y atención preventiva. • Para manejar afecciones, enfermedades o dolor crónicos. • Para manejar medicamentos a largo plazo, incluidos cambios o actualizaciones en los medicamentos. • Para mantener expedientes médicos completos y precisos.
 <p>Vaya a un centro de atención de urgencia para problemas leves o menores, como los siguientes:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reacciones alérgicas o erupciones. • Cortes, quemaduras o heridas. • Dolores de cabeza. • Enfermedades como resfriados, dolor de garganta, dolor de oídos y fiebre baja. • Lesiones como dolor de espalda, esguinces y torceduras. • Náuseas o vómitos.
 <p>Llame al 911 o acuda a la sala de emergencias en los siguientes casos:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reacciones alérgicas con dificultad para respirar, urticaria o hinchazón. • Dolor en el pecho que dure más de unos minutos. • Dificultad para respirar. • Hemorragia intensa, quemaduras graves o heridas profundas. • Fiebre alta con dolor de cabeza o rigidez en el cuello. • Lesión en el cuello, la columna o la cabeza, especialmente con otros síntomas. • Desmayo, mareo o convulsiones. • Intoxicación o sobredosis. • Lesiones graves como fracturas de huesos. • Vómitos o diarrea intensos y persistentes. • Dolor de cabeza o dolor intenso repentino, como en la mandíbula o el brazo. • Confusión repentina, debilidad, pérdida del equilibrio, parálisis facial, visión borrosa o habla desarticulada.

Fuentes: American College of Emergency Physicians; National Institutes of Health

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 necesiten, sin costo alguno.

Invite a sus hijos a la cocina

¿Quiere que sus hijos sean comensales aventureros? Invítelos a la cocina para que le ayuden a cocinar.

Los niños que ayudan a sus padres a cocinar tienen más probabilidades de probar todos los alimentos que preparan, incluso si no les gustan en un principio. La cocina les enseña a los niños sobre nutrición y seguridad de los alimentos, sin mencionar matemáticas y ciencia. Y es menos probable que un niño que adquiere habilidades en la cocina coma alimentos poco saludables cuando tiene hambre.

¿Está listo para que sus hijos comiencen a cocinar? Estos son algunos consejos para que los niños le ayuden en la cocina.



Comience con la seguridad alimentaria.

Asegúrese de que sus hijos conozcan lo básico, como:

- Lavarse las manos con agua corriente y jabón antes y después de manipular alimentos.
- Mantener limpias las superficies de trabajo.
- Mantener la carne, las aves y el pescado crudos separados de otros alimentos.
- Esperar hasta que los alimentos estén cocinados antes de probarlos.
- Cocinar los alimentos a las temperaturas adecuadas.

Déjelos explorar con sus sentidos. Amasar la masa. Lavar los productos. Romper las hojas de lechuga y quebrar las judías verdes. Estas actividades despertarán la curiosidad del niño por la comida con otros sentidos además del gusto. Si su hijo se muestra reacio a probar un alimento, invítelo a olerlo primero. Pruébelo usted mismo y cuénteles lo bueno que está.

Enséñeles a leer (y seguir) una receta.

Muéstreles a sus hijos cómo reunir los ingredientes y utensilios para una receta. Dígalos por qué es importante medir la cantidad correcta de cada ingrediente para que la receta salga bien.

Insista en las habilidades seguras en la cocina.

Enséñele a su hijo cómo usar correctamente los utensilios de cocina para evitar lesiones. Es posible que no estén preparados para usar cuchillos, incluso con supervisión de un adulto, hasta que tengan entre 10 y 12 años. Muéstreles cómo usar manoplas para horno para protegerse de las quemaduras y explique por qué deben girar las manijas de sartenes hacia adentro para evitar chocar con ellas. Asegúrese de que sepan cómo encender y apagar los electrodomésticos.



Cocinar con sus hijos puede encaminarlos hacia una alimentación saludable al tiempo que crean recuerdos familiares divertidos.

Fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics; American Academy of Pediatrics

Filete de flanco al estilo griego con salsa de yogur agria

Rinde 4 porciones.

Ingredientes

1 filete de flanco de ternera (12 onzas)

Para el adobo:

¼ de taza de jugo de limón

1 cucharada de aceite de oliva

2 cucharaditas de orégano fresco, lavado, secado y picado (o ½ cucharadita de orégano deshidratado)

1 cucharada de ajo picado (aproximadamente 2 a 3 dientes)

Para la salsa de yogur:

1 taza de pepino, pelado, sin semillas y picado

1 taza de yogur natural sin grasa

2 cucharadas de jugo de limón

1 cucharada de eneldo fresco, lavado, secado y picado (o 1 cucharadita de eneldo deshidratado)

1 cucharada de ajo picado (aproximadamente 2 a 3 dientes)

½ cucharadita de sal

Preparación

- Para el adobo, combine el jugo de limón, el aceite de oliva, el orégano y el ajo en un bol grande.
- Coloque el filete en un recipiente plano con laterales y vierta el adobo sobre el filete. Deje

marinar el filete al menos 20 minutos (o hasta 24 horas en la nevera), girando varias veces.

- Combine todos los ingredientes para la salsa de yogur. Reserve la salsa de yogur durante al menos 15 minutos para mezclar los sabores. (La salsa se puede preparar hasta 1 hora antes y refrigerar.)
- Precaliente la parrilla del horno a alta temperatura, con la rejilla a 3 pulgadas de la fuente de calor.
- Ase el filete durante unos 10 minutos por cada lado (hasta una temperatura interna mínima de 145 grados). Deje enfriar durante 5 minutos antes del corte.
- Corte a contraveta en 12 rodajas finas (1 onza cada una).

- Sirva tres rodajas de carne con ½ taza de salsa de yogur al costado.

Pruébalo en un sándwich con pan pita, lechuga y tomate.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 3 onzas de carne, ½ taza de salsa de yogur. Cantidad por porción: 181 calorías, 7g de grasas totales (2g de grasa saturada), 36mg de colesterol, 9g de carbohidratos, 21g de proteína, 0g de fibra dietética, 364mg de sodio.

Fuente: National Heart, Lung, and Blood Institute



6 maneras de evitar caídas

Las caídas son la causa número 1 de lesiones en los estadounidenses de edad avanzada. Sin embargo, eso no significa que las caídas sean una parte normal del envejecimiento. Estas son seis cosas que puede hacer para prevenir caídas.

- 1. Trabaje en su equilibrio y la fuerza de la parte inferior del cuerpo.** El tai chi es una buena actividad que combina esos objetivos.
- 2. Hágase un control de la vista y la audición una vez al año.** Usar gafas nuevas o un audífono pueden mejorar su reconocimiento del entorno.
- 3. Revise sus medicamentos con su proveedor.** Pregunte si alguno de ellos lo pone en riesgo de caídas.
- 4. Haga que su casa sea más segura.** Deshágase de los peligros de tropezar. Si es necesario, instale barras de sujeción junto al inodoro y fuera de la ducha o bañera. Los tapetes antideslizantes también pueden ayudar.
- 5. Agárrese bien.** Sujétese siempre de las barandillas cuando utilice escaleras.
- 6. Hable con su proveedor sobre su riesgo de caídas.** Informe a su proveedor sobre cualquier caída que haya tenido, incluso si no se lesionó.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; National Council on Aging; National Institutes of Health

Lidiando con los desencadenantes estacionales del asma durante todo el año



Manejar bien el asma es un trabajo de todo el año. Comienza con mantener sus desencadenantes bajo control.

Los desencadenantes del asma son cosas que pueden empeorar la tos, la opresión en el pecho y la respiración.

No todos tienen los mismos desencadenantes, y diferentes desencadenantes pueden aparecer en diferentes momentos del año.

Consulte esta tabla para obtener consejos para sobrellevar algunos desencadenantes comunes de la temporada.

Desencadenante del asma	Consejos para sobrellevarlos
Polen	<p>Planifique actividades al aire libre para evitar las horas pico de polen:</p> <ul style="list-style-type: none">• En primavera y verano, el polen de árboles y gramíneas es peor por la noche.• A finales del verano y principios del otoño, el polen de la maleza es peor por la mañana. <p>Cierre las ventanas durante la estación del polen.</p> <p>Haga que todos se quiten los zapatos en la puerta.</p> <p>Dúchese y cámbiese de ropa cuando llegue al interior.</p>
Humo	<p>Escuche las alertas meteorológicas locales. Cuando la calidad del aire sea mala:</p> <ul style="list-style-type: none">• Quédese adentro.• Cierre puertas, ventanas y respiraderos.• Si es posible, haga circular aire limpio mediante los sistemas de aire acondicionado.
Moho	<p>No perturbe las áreas donde puede crecer el moho, como pilas de hojas, o troncos o hierbas en descomposición.</p>
Aire frío	<p>Cúbrase la boca y la nariz con una bufanda cuando salga.</p> <p>Haga ejercicio en el interior cuando haga mucho frío fuera.</p>

Fuentes: American Academy of Pediatrics; American College of Allergy, Asthma & Immunology; American Lung Association; Asthma and Allergy Foundation of America



Diabetes tipo 2: Actúe ahora para reducir el riesgo

Todos vivimos con riesgos para nuestra salud. Hacemos lo que podemos para reducirlos. Por ejemplo, nos abrochamos el cinturón de seguridad cuando nos subimos a un automóvil. Tomamos nuestros medicamentos según las indicaciones. También obtenemos las vacunas que necesitamos.

Sin embargo, existe otro grave riesgo para la salud que muchos de nosotros pasamos por alto: la diabetes tipo 2.

La diabetes tipo 2 puede dañar nuestro cuerpo de la cabeza a los pies. Si no está bien controlada, la diabetes tipo 2 puede causar enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, problemas en los ojos y los pies, y más.

Afortunadamente, hay formas de prevenir o retrasar esta forma más común de diabetes.

¿Quiénes están en riesgo?

Puede correr el riesgo de tener diabetes tipo 2 si:

- Tiene sobrepeso u obesidad.
- Tiene 45 años o más.
- Tiene antecedentes familiares de diabetes.

- Es afroamericano, nativo de Alaska, indígena americano, asiático americano, hispano/latino, nativo de Hawái o isleño del Pacífico.
- Tiene la presión arterial alta.
- Tiene un nivel bajo de colesterol HDL o un nivel alto de triglicéridos.
- Ha tenido diabetes gestacional o ha tenido un bebé que pesaba 9 libras o más.
- Está físicamente inactivo.
- Tiene antecedentes de enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular.
- Tiene síndrome de ovario poliquístico (PCOS).
- Tiene *acantosis nigricans* (piel oscura, gruesa y aterciopelada alrededor del cuello o las axilas).

¿Cómo puedo ayudar a prevenirla?

La diabetes tipo 2 no tiene por qué estar en su futuro. Los hábitos saludables de alimentación y ejercicio pueden reducir significativamente su riesgo.

Estas son tres cosas que puede probar hacer:



Quítese unas cuantas libras de encima, si tiene sobrepeso. Perder solo entre el 5% y el 7% de su peso inicial puede marcar la diferencia. Por ejemplo, si pesa 200 libras, establezca el objetivo de perder entre 10 y 14 libras.



Muévase. Realice al menos 30 minutos de actividad física cinco días a la semana. Si ha estado inactivo, consulte con su proveedor de atención médica cuáles son las mejores actividades para usted. Comience despacio y alcance su objetivo.



Coma alimentos saludables, pero no demasiado. Reduzca su ingesta diaria de calorías comiendo porciones más pequeñas. Por ejemplo, llene la mitad del plato con verduras y frutas. Llene un cuarto con cereales integrales. Utilice solo una cuarta parte para una proteína baja en grasas. Elija alimentos bajos en grasas que no tengan mucha azúcar, sal o calorías. Beba agua en lugar de bebidas azucaradas. Mantenga contentas a sus papilas gustativas: Utilice especias y hierbas en lugar de condimentos salados, grasos y azucarados para dar sabor a la comida.

¡Usted puede hacerlo!

Si está en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, puede tomar el control, a partir de hoy. Hable con su proveedor sobre más formas de prevenir esta enfermedad.

Fuente: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

Cómo los controles pueden ayudarle a mantenerse saludable

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

Los chequeos también se conocen como visitas de bienestar, cuyo objetivo es prevenir problemas, a fin de mantenerse bien. Incluso pueden ayudarle a vivir más tiempo.

Durante el chequeo, su proveedor puede:

- Detectar algunos problemas de salud antes de que usted note un problema.
- Administrarle vacunas para protegerle de enfermedades graves.
- Hablar sobre cualquier cambio en su cuerpo.
- Preguntarle sobre afecciones o enfermedades hereditarias 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 una buena ocasión para hacer cualquier pregunta que pueda tener. Anótelas antes de la visita. ¿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 tratamiento.

Pida una cita

Una buena idea es programar una visita una vez al año. Coloque un recordatorio en su calendario o hágalo aproximadamente por la misma época todos los años, como su cumpleaños o un día festivo. Los chequeos regulares son muy importantes como para pasarlos por alto.

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

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)
www.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.

2022 © 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 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۔