

el bienestar y usted

Boletín informativo para miembros de Medicaid de Aetna Better Health®

VIDA SALUDABLE

Realícese pruebas de detección hoy para tener una vida más saludable mañana

Las personas mayores no son las únicas que deben realizarse exámenes de salud. Comience por hacerse estos cinco exámenes en su juventud para tomar el control de su salud.



¿TIENE QUE RENOVAR?

Debe renovar la cobertura de NJ FamilyCare (Medicaid) todos los años. Busque el aviso de renovación en el correo. Visite aetna.com/su24nj-1es o escanee el código QR para obtener más información.



Presión sanguínea

Todas las personas adultas deberían hacerse un control de la presión sanguínea cada tres a cinco años. Si tiene más de 40 años, controle su presión sanguínea todos los años.

Colesterol

Las personas expertas recomiendan controlarse los niveles de colesterol cada cuatro a seis años. Consulte con su médico si ya es hora de hacerlo.

Cáncer de cuello uterino

Las mujeres de entre 21 y 65 años de edad deben realizarse pruebas cada tres a cinco años.

Diabetes

La American Diabetes Association recomienda que todas las personas comiencen a realizarse pruebas de detección de la diabetes a partir de los 35 años. Sin embargo, su médico puede recomendarle que lo haga antes si usted tiene un riesgo alto.

Infecciones de transmisión sexual

Si tiene una vida sexual activa, hable con su médico sobre la posibilidad de realizarse exámenes para detectar infecciones de transmisión sexual como VIH, gonorrea y clamidia.

Es posible que el médico le recomiende realizarse pruebas de detección con más frecuencia o con anticipación según sus antecedentes médicos. Para obtener más información sobre nuestras Pautas de práctica clínica, visite AetnaBetterHealth.com/newjersey/providers/clinical-guidelines-policy-bulletins.html.

Para obtener más información sobre pruebas de detección y vacunas preventivas, visite aetna.com/kramesonline.com/Search/22,C,6



Aetna Better Health®
of New Jersey

¡Queremos escuchar su opinión! Únase a nuestro Comité Asesor de Miembros (MAC) para compartir su opinión. Visite AetnaBetterHealth.com/newjersey/member-advisory-committee.html para obtener más información.

Estrategias inteligentes para manejar varias enfermedades

¿Le cuesta coordinar los diferentes medicamentos, especialistas y citas? Estos consejos y herramientas pueden ayudar a que sea fácil tomar el control de su salud y sentirse lo mejor posible.

Revise sus medicamentos

Si está tomando más de un medicamento, es una buena idea revisarlos junto con su médico cada año.

Le puede sugerir un medicamento que combine lo que hacen dos de ellos, por ejemplo. Eso significa que no tendrá que llevar un registro de tantas píldoras. O bien, podría ofrecerle alternativas para ayudar a evitar efectos secundarios indeseados.

Lleve un registro de su progreso

Pida copias de los registros hospitalarios y de laboratorio, además de las notas de los médicos. De esta manera, puede llevar un registro de su progreso y prestar atención a cualquier cambio.



Además, esto le da tiempo para procesar su información de salud.

Puede hacer un seguimiento de sus antecedentes médicos en el portal para miembros en línea o en la aplicación Aetna Better Health®. Visite [AetnaBetterHealth.com/newjersey/member-portal.html](https://www.aetna.com/betterhealth/newjersey/member-portal.html) para comenzar.

Lleve un diario de los síntomas

Puede ser difícil llevar un registro de los síntomas, en especial si cambian o son impredecibles. Sin embargo, esa información puede ayudarles a usted y a su proveedor a tomar decisiones sobre el tratamiento y cambios en el estilo de vida.

Busque un cuaderno o un bloc de notas para registrar los síntomas. Anote qué síntomas tiene, con qué frecuencia y cómo se siente con ellos. Comparta esta información con su proveedor cada vez que lo vea.

Edúquese

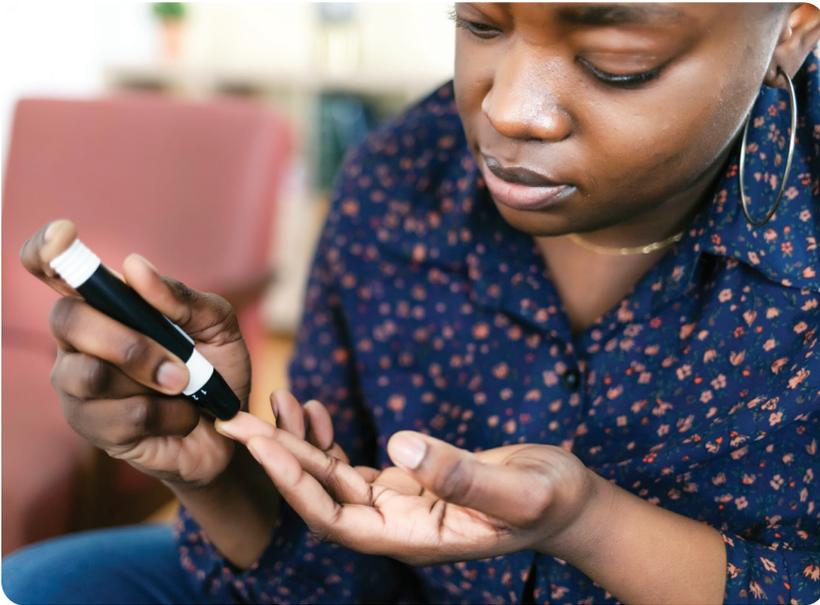
No le estamos diciendo que vuelva a la escuela o a la universidad. Sin embargo, debería intentar aprender todo lo que pueda sobre las enfermedades que tiene.

Pídale a su médico que le sugiera sitios web confiables en los que pueda obtener más información sobre las últimas investigaciones y tratamientos. Una vez que comprenda mejor su situación de salud, será más fácil hacer las preguntas correctas durante las citas médicas.



Su administrador de cuidado especializado puede brindarle ayuda para encontrar proveedores, manejar las citas, aprender sobre su salud y mucho más.

También tenemos programas especiales que le brindan ayuda para manejar determinados problemas de salud. Llame a Servicios al Cliente al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**. Luego, pida hablar con un administrador de cuidado para comenzar.



Lista de verificación para la diabetes

La diabetes afecta a todo el cuerpo. Sin embargo, puede prevenir problemas graves a través del autocuidado y los chequeos regulares. Siga estas pautas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades para controlar su salud.

Para obtener más información sobre el control de la diabetes, visite [AetnaBetterHealth.com/health-wellness/diabetes.html](https://www.aetna.com/health-wellness/diabetes.html)

Obtenga el apoyo que necesita

Mediante nuestros programas de gestión para la salud de la población, podrá vivir de la forma más saludable posible. Ya sea que esté controlando la diabetes o simplemente intentando mantenerse saludable, tenemos programas especiales para que pueda obtener el cuidado que necesita y prevenir problemas de salud en el futuro.

Si quiere conocer más sobre estos programas, visite

AetnaBetterHealth.com/newjersey o consulte el *Manual para miembros*. También puede llamarnos al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**.

Usted tiene derecho a decidir sobre su cuidado de salud. Si nos comunicamos con usted para que se inscriba en alguno de nuestros programas, puede rechazar la propuesta. Si ya participa de alguno de nuestros programas, puede elegir darse de baja en cualquier momento; para hacerlo, llame al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**.

Chequeos diarios	Chequeos semestrales	Chequeos anuales
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Azúcar en sangre. Hable con su equipo de cuidado sobre la frecuencia con la que debe controlar el azúcar en sangre en su casa. Anote los resultados y llévelos a las citas. ✓ Revisión de pies. Llame a su equipo de cuidado si nota cortes, dolores, ampollas, enrojecimiento o hinchazón en los pies. ✓ Medicamentos. Tome los medicamentos según lo recete su médico. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Examen dental. Mantenga los dientes y las encías saludables mediante limpiezas semestrales. Informe a su dentista que tiene diabetes. ✓ Prueba de A1C. Con este análisis de sangre se mide el nivel promedio de azúcar en sangre durante los últimos tres meses. Es posible que su equipo de cuidado le sugiera realizarse esta prueba con más frecuencia. ✓ Visita al médico. Hable con su equipo de cuidado sobre la frecuencia con la que debe visitar al médico. ✓ Presión sanguínea. Realícese este control en cada visita al médico. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Examen de pupila dilatada. Un examen anual de ojos puede ayudar a encontrar problemas relacionados con la diabetes en una etapa temprana, cuando es más fácil tratarlos. ✓ Pruebas renales. Los controles renales frecuentes pueden prevenir o retrasar la aparición de problemas renales. ✓ Prueba de colesterol. Esta prueba ayuda a controlar el riesgo de enfermedad cardíaca. ✓ Revisión completa de los pies. Pídale a su médico que le haga una revisión completa de los pies al menos una vez al año. Puede remitirlo a un podólogo (especialista de pies) de ser necesario.

Señales de que su “mal humor” podría ser algo más grave

Es normal que a veces sienta enojo o tristeza. Sin embargo, puede ser difícil determinar si simplemente tiene una mala racha o si hay un problema más grave. A continuación, cuatro señales que indican que es momento de pedir ayuda.

Para obtener más información, visite [AetnaBetterHealth.com/health-wellness/depression-and-anxiety.html](https://www.aetna.com/better-health/health-wellness/depression-and-anxiety.html)



La ansiedad o la tristeza no se van

La ansiedad y la tristeza pueden ser reacciones normales ante cambios en el estado civil o en la situación familiar o situaciones estresantes. Sin embargo, si se siente de esa manera durante varias semanas o más y no mejora, quizá sea hora de buscar tratamiento.

Necesita una copa

Todos los comportamientos adictivos tienen como objetivo aliviar sentimientos incómodos. Esto puede significar recurrir al alcohol, a los medicamentos con receta o al juego para sobrellevar la situación. Incluso navegar sin cesar con su teléfono puede ser un problema.

Si nota un aumento en los comportamientos adictivos o conductas para sobrellevar situaciones, podría ser una señal de un problema mayor.

Le cuesta mantenerse al día con las responsabilidades

La depresión y la ansiedad pueden dificultar que se mantenga al día con el trabajo, las tareas del hogar e incluso la higiene personal. Cuando su humor comienza a interferir con su vida diaria, eso podría ser una señal de que es hora de pedir ayuda.

Sus hábitos de salud han cambiado

Las enfermedades como la ansiedad y la depresión no solo provocan cambios en el humor. Están relacionadas con muchos otros problemas de salud, como problemas gastrointestinales, dolores de cabeza, dificultad para conciliar el sueño y cambios en el apetito.

Hable con su proveedor de cuidado primario (PCP) si nota problemas de salud que antes no tenía. Puede brindarle ayuda para descartar problemas físicos y una remisión a un proveedor de salud mental en caso de ser necesario.

Una versión más saludable de usted con MyActiveHealth

MyActiveHealth es un portal seguro en línea que tiene toda la información de salud que le importa. En MyActiveHealth, puede hacer lo siguiente:

- Revisar su historia clínica.
- Encontrar pódcast, videos, recetas y más sobre temas de salud que le interesan.
- Obtener ayuda para lograr sus objetivos con programas para llevar un estilo de vida saludable.

MyActiveHealth se incluye con el plan Aetna Better Health sin ningún costo. Visite [MyActiveHealth.com](https://www.aetna.com/better-health/myactivehealth.com) para comenzar.

Obtenga ayuda en caso de crisis. Si atraviesa una crisis de salud emocional y psicológica, busque ayuda de inmediato. Puede comunicarse con nuestra línea para casos de crisis en cualquier momento. Llame al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** y elija la opción 9. Podrá conversar con un enfermero que le brinde ayuda.

Guía de introducción a las estatinas

Si tiene colesterol alto, enfermedad cardíaca o diabetes, es muy probable que esté tomando una estatina. Estos medicamentos son de los que se recetan con más frecuencia. Según un estudio reciente, más de una de cada cinco personas adultas los toman. Pueden ayudar a disminuir los niveles de colesterol y reducir el riesgo de ataques cardíacos y derrames cerebrales causados por coágulos sanguíneos.

Si su médico le recetó una estatina recientemente, es posible que tenga preguntas sobre este fármaco milagroso. Tenemos respuestas.



¿Cómo funcionan las estatinas?

Usted obtiene el colesterol de su dieta, de alimentos como los huevos y la carne. Sin embargo, el cuerpo produce la mayoría del colesterol en sangre, en el hígado.

Las estatinas bloquean la enzima que necesita el hígado para producir el colesterol. Esto quiere decir que el cuerpo produce una cantidad menor, lo que puede ayudar a reducir los niveles de colesterol LDL y disminuir el riesgo de sufrir ataques cardíacos y cerebrales.

¿Cuándo empiezan a funcionar?

Las estatinas generalmente comienzan a funcionar en el plazo de una semana. Sin embargo, es posible que no note los beneficios por cuatro semanas o más. Por lo general, el médico esperará de 4 a 12 semanas para controlar los niveles de colesterol nuevamente y verificar si disminuyeron.

Para obtener los beneficios completos, asegúrese de

seguir las instrucciones de su médico. Es posible que necesite tomar una dosis diaria. Algunas estatinas funcionan mejor por la noche. Consúltele al médico o al farmacéutico si hay otras instrucciones específicas sobre cuándo y cómo tomar las estatinas.

¿Cuáles son los efectos secundarios?

Las estatinas son altamente seguras y eficaces, aunque algunas personas pueden sufrir efectos secundarios. El más

común es dolor muscular y debilidad. Entre otros efectos secundarios se incluyen los problemas digestivos y la confusión. Si está tomando otros medicamentos, es posible que los efectos secundarios sean peores.

Hable con su médico si tiene efectos secundarios. Puede bajarle la dosis o recetarle otro tipo de estatina. También es posible que le indique dejar de tomar la estatina por un tiempo. Sin embargo, no deje de tomarla sin antes consultarlo con su médico.

La ayuda está aquí cuando la necesita

No atravesese los desafíos de la vida en soledad. Nuestro robot amistoso Pyxir y las personas compasivas de Pyx Health le brindarán ayuda para lo siguiente:

- Encontrar recursos que favorecen la salud física y mental.
- Aprovechar al máximo lo que ofrece su plan de salud.
- Sentirse mejor cada día con compañía y sentido del humor.

Inscríbese hoy mismo. Visite aet.na/su24nj-3es o escanee el código QR para empezar. Llame a Pyx Health al **1-855-499-4777** para pedir una mano amiga.



Lista de verificación de regreso a clases

El receso de verano es un excelente momento para realizar los chequeos de salud importantes para usted o su hijo/a. Programe las siguientes citas antes del regreso a clases.

✔ **Consulta médica anual de niños sanos.** Los/Las niños/as en edad escolar deberían realizarse un chequeo de rutina una vez al año. Es posible que también necesiten un examen físico para practicar deportes u otras actividades.

✔ **Vacunas.** En la consulta médica de niños sanos, pregúntele al médico si necesita alguna vacuna de rutina. Consulte también en la escuela si exigen determinadas vacunas.

Estos controles y muchos más tienen cobertura sin ningún costo como parte de los servicios de Evaluación temprana y periódica, diagnóstico y tratamiento (EPSDT). El beneficio del programa EPSDT cubre todos los servicios de cuidado de salud preventivos y médicamente necesarios para miembros de hasta 21 años de edad, sin costo. Para obtener más información sobre los servicios de EPSDT, consulte el Manual para miembros o llame a Servicios al Cliente.

Para obtener más información sobre las consultas médicas de niños sanos y las vacunas importantes para niños/as y adolescentes, visite [AetnaBetterHealth.com/health-wellness/well-child-visit.html](https://www.aetna.com/health-wellness/well-child-visit.html).



✔ **Examen y limpieza dentales.** Las personas expertas recomiendan visitar al dentista cada seis meses para prevenir caries y otros problemas.

✔ **Examen de ojos.** Su hijo/a debería realizarse un examen de la vista cada uno a dos años. Si usa anteojos, es posible que necesite ir al oculista con más frecuencia.

No evite colocarse la vacuna contra el virus del papiloma humano

El virus del papiloma humano (VPH) es un virus común que se transmite mediante el contacto piel a piel, como por ejemplo durante el sexo. Casi todas las personas se contagiarán de VPH en algún momento de sus vidas.

Por lo general, la infección por VPH no presenta síntomas, pero no debe ignorarse. Algunas cepas del VPH pueden ocasionar cáncer más adelante. De hecho, el VPH es la causa más común de cáncer de cuello uterino.

Por eso, la vacuna contra el VPH es muy importante. Protege a su hijo/a contra las cepas de VPH que tienen más probabilidades de causar cáncer.

Es mejor que reciba la vacuna antes de que se exponga al virus. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan 2 dosis de la vacuna contra el VPH para todas las personas de entre 11 y 12 años de edad.

Para obtener más información sobre el VPH y la vacuna, hable con el médico o visite [cdc.gov/hpv](https://www.cdc.gov/hpv).

Conozca las señales del abuso de sustancias

Todas las personas pueden tener adicciones: adolescentes, personas adultas jóvenes, e incluso personas mayores. Y como los síntomas pueden confundirse con otros problemas, no siempre es fácil detectarlos. A continuación, algunas señales comunes que se deben tener en cuenta:

- Cambios en los hábitos de higiene o descuido de la apariencia.
- Dormir más o menos de lo habitual.
- Aislarse de amistades y familiares, o pasar tiempo con otras personas.
- Cambios en el estado de ánimo o el comportamiento.
- Faltar a clases, tener notas más bajas o perder interés en las actividades.
- Problemas de dinero sin explicación, o usted nota que falta dinero o algún artículo de su hogar.
- Cambios en la salud física, como por ejemplo pérdida o aumento de peso repentinos.

Si nota alguna de estas señales en sus afectos, intente hablar con la persona sobre el problema. Recuerde hablarle con compasión y curiosidad, y evitar juzgarle.

Para obtener más información sobre el abuso de sustancias y cómo obtener ayuda, visite [AetnaBetterHealth.com/health-wellness/drug-alcohol-abuse.html](https://www.aetna.com/health-wellness/drug-alcohol-abuse.html)



El riesgo de tomar opioides

Los opioides son analgésicos fuertes. Por lo general, se usan a corto plazo para aliviar el dolor de lesiones o durante la recuperación de una cirugía. Pero son muy adictivos. Tome estas precauciones para reducir el riesgo de desarrollar una adicción o sufrir una sobredosis:

- Utilice la menor dosis posible durante el menor tiempo posible.
- Nunca tome más de lo que le hayan recetado.
- No combine opioides con alcohol.
- Guarde los opioides en un lugar seguro y protegido.
- Descarte las píldoras que no haya utilizado. Consúltele al farmacéutico cómo puede descartar los opioides de manera segura.

Para obtener más información sobre los opioides, visite [Aetna.kramesonline.com/HealthSheets/3,S,90893](https://www.aetna.com/health-wellness/health-sheets/3,S,90893).

Aetna complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

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)**。



Aetna Better Health® of New Jersey
3 Independence Way, Suite 400
Princeton, NJ 08540-6626

<Recipient's Name>

<Mailing Address>

3385422-12-01-SU-SP (09/24)
097-24-50

Aproveche al máximo el *Manual para miembros*

El *Manual para miembros* de Aetna Better Health® of New Jersey incluye todo lo que necesita saber sobre su plan de salud, como lo siguiente:

- ✓ Cómo presentar una queja, una queja formal o una apelación.
- ✓ Cómo tomamos decisiones sobre su cuidado (esto se denomina “administración eficaz de la cobertura”).
- ✓ Cómo evaluamos la nueva tecnología como un beneficio cubierto.
- ✓ El *Aviso de prácticas de privacidad*.
- ✓ Sus derechos y responsabilidades como miembro.



Miembros de NJ FamilyCare:

Visite aet.na/su24nj-2es o escanee el código QR.



Miembros de Apoyo y servicios administrados a largo plazo (MLTSS):

Visite aet.na/su24nj-2es o escanee el código QR.



¿Prefiere una copia impresa del *Manual para miembros*? Llame a Servicios al Cliente al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** para que le envíen una copia por correo. Infórmenos si la necesita en otro idioma, en letra más grande o en otros formatos.