

# el bienestar y usted

Boletín informativo para miembros de planes de Aetna Better Health®

## SALUD FAMILIAR



### ¿TIENE QUE RENOVAR?

Debe renovar la cobertura todos los años. Busque el aviso de renovación en el correo. Visite [aetna.com/su25nj-1es](https://aetna.com/su25nj-1es) o escanee el código QR para obtener más información.



## No olvide esta vacuna importante

Esta vacuna, que a menudo se pasa por alto, puede ayudar a prevenir ciertos tipos de cáncer. Obtenga información sobre cuándo debe ponerse, junto con otras vacunas que pueden salvar la vida.

Los niños deben recibir vacunas durante toda su infancia, que ayudan a protegerlos de enfermedades que pueden causar condiciones graves,

problemas de salud a largo plazo o incluso la muerte.

Pero hay una vacuna que quizás esté pasando por alto: la vacuna contra el VPH.

VPH quiere decir “virus del papiloma humano”, y es un virus común de transmisión sexual. Casi todas las personas se contagiarán de VPH en algún momento. El VPH generalmente 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, ya que ayuda a proteger a su hijo/a contra las cepas de VPH que tienen más probabilidades de causar cáncer.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan dos dosis de la vacuna contra el VPH para todas las personas de entre 11 y 12 años, pero se puede recibir a partir de los 9 años de edad. Para obtener más información, hable con el médico de su hijo o visite [cdc.gov/hpv](https://cdc.gov/hpv).

**Continúe leyendo para obtener una guía completa sobre las vacunas infantiles en la página 2.**



Aetna Better Health®  
of New Jersey

¿Tiene preguntas sobre su plan de salud? Llame a Servicios al Cliente al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. O visite [AetnaBetterHealth.com/newjersey](https://AetnaBetterHealth.com/newjersey)

# Guía de vacunas infantiles

Los CDC recomiendan un calendario de vacunas desde el nacimiento hasta la adolescencia (consulte la tabla). El médico de su hijo puede administrarle las vacunas durante las consultas médicas de niños sanos. Solicite una copia del registro de vacunas de su hijo.



## Proteja a su hijo antes del nacimiento

Recibir ciertas vacunas durante el embarazo puede protegerla a usted y a su hijo. Pregúntele a su médico sobre la posibilidad de recibir estas vacunas durante el embarazo:

- Tos ferina
- COVID-19
- Contra la influenza
- Virus sincial respiratorio (VSR)

VACUNA	PROTEGE CONTRA	CUÁNDO VACUNARSE
<b>DTap/Tdap</b>	La difteria, el tétanos y la tosferina (tos convulsa)	2 meses, 4 meses, 6 meses, entre 15 y 18 meses, entre 4 y 6 años y entre 11 y 12 años
<b>HepB</b>	La hepatitis B, un tipo de infección del hígado	Recién nacidos, entre 1 y 2 meses y entre 6 y 18 meses
<b>HepA</b>	La hepatitis A, un tipo de infección del hígado	Entre los 12 y los 13 meses
<b>Hib</b>	<i>Haemophilus influenzae</i> de tipo B, que puede causar meningitis o neumonía	2 meses, 4 meses, 6 meses y entre 12 y 15 meses
<b>VPH</b>	El virus del papiloma humano, que puede causar cáncer de cuello uterino y otros tipos de cáncer	Entre los 11 y los 12 años
<b>Contra la influenza</b>	El virus anual de la influenza	Una vez al año después de los 6 meses
<b>IPV</b>	La poliomielitis, que puede causar parálisis	2 meses, 4 meses, entre 6 y 18 meses y entre 4 y 6 años
<b>MenACWY</b>	La enfermedad meningocócica, que puede causar meningitis o infecciones en la sangre	Entre 11 y 12 años y entre 15 y 16 años
<b>MMR</b>	El sarampión, las paperas y la rubéola	Entre 12 y 15 meses y entre 4 y 6 años
<b>PCV13</b>	El neumococo, que puede causar neumonía	1 meses, 4 meses, 6 meses y entre 12 y 15 meses
<b>RV</b>	El rotavirus, que puede causar fiebre, vómitos y diarrea	2 meses, 4 meses y 6 meses
<b>Varicela</b>	La varicela	Entre 12 y 15 meses y entre 4 y 6 años

Nuestros proveedores cumplen pautas que se basan en pruebas para ofrecer cuidado. Usted o su proveedor puede llamar a Servicios al Cliente para obtener una copia de estas Pautas de práctica clínica. Obtenga más información en [AetnaBetterHealth.com/newjersey/providers/clinical-guidelines-policy-bulletins.html](https://www.AetnaBetterHealth.com/newjersey/providers/clinical-guidelines-policy-bulletins.html).

# Cómo mantener su corazón fuerte

Su corazón es una de las partes más importantes del cuerpo. Se encarga de bombear sangre hacia todos los órganos y de que usted se mantenga con vida y en movimiento. Esta es una guía sobre algunos problemas cardíacos comunes. Además, se explica cómo cuidar el corazón y qué debe hacer si le parece que algo no está bien.

## Problemas cardíacos comunes

### Presión sanguínea alta:

Ocurre cuando la fuerza con que la sangre atraviesa los vasos sanguíneos es demasiado fuerte. Con el tiempo, puede provocar problemas como enfermedades cardíacas, enfermedades renales, derrames cerebrales y más.

**Colesterol alto:** El colesterol es un tipo de grasa que puede acumularse en las arterias y bloquear la circulación de la sangre.

### Insuficiencia cardíaca

**congestiva:** Una enfermedad a largo plazo en la que el corazón no puede bombear sangre tan bien como debería.

## Exámenes de salud del corazón

Su proveedor puede comprobar la salud de su corazón con las siguientes pruebas:

- **Control de la presión sanguínea:** Mide con qué fuerza la sangre está empujando en las arterias.



- **Prueba de colesterol:** Comprueba cuánto colesterol tiene en la sangre.
- **Electrocardiograma (EKG o ECG):** Una prueba de diagnóstico que monitorea la actividad eléctrica del corazón.

## Medicamentos que ayudan

Estos medicamentos pueden ayudar a prevenir o controlar las enfermedades cardíacas:

**Estatinas:** Ayudan a reducir el colesterol para prevenir la obstrucción de las arterias. Las estatinas a menudo se recetan a personas con diabetes para ayudar a prevenir enfermedades cardíacas.

### Antagonistas del sistema renina-angiotensina (RAS):

Ayudan a reducir la presión sanguínea relajando los vasos sanguíneos y regulando los líquidos en el cuerpo.

## Signos de emergencia

Si tiene cualquiera de estos síntomas, llame al **911** o vaya a la sala de emergencias:

- Dolor en el pecho.
- Dificultad para respirar.
- Desmayos o mareos repentinos.

## Consejos para la salud del corazón

- Consuma alimentos nutritivos, como frutas, vegetales y granos integrales. Limite el consumo de alimentos salados, que pueden aumentar la presión sanguínea.
- Manténgase en actividad y haga algún ejercicio que le guste.
- No fume y evite el humo de segunda mano.
- Encuentre formas de controlar el estrés. Pruebe la meditación o los ejercicios de respiración.

## Nuestros administradores de cuidado están a su disposición

Su administrador de casos puede ayudarle a gestionar sus necesidades de salud. Su médico, el planificador del alta del hospital u otro proveedor pueden remitirlo a la administración del cuidado. Un enfermero de nuestra línea de información de salud también puede remitirlo. También puede autoremitirse llamando a Servicios al Cliente y solicitando hablar con la Administración del Cuidado.

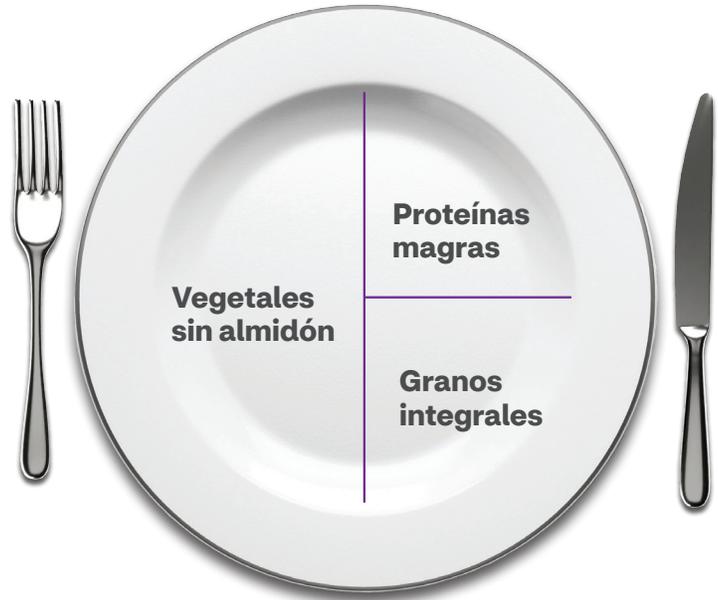
# Facilite la preparación de alimentos con el método del plato para personas diabéticas

Tener diabetes no tiene por qué impedirle disfrutar de alimentos deliciosos. Este sencillo método para llenar su plato puede ayudarle a mantener estable su nivel de azúcar en sangre:

✓ Llene la mitad del plato con vegetales sin almidón como vegetales de hoja verde, pimientos, brócoli, zapallo de verano, zanahorias, repollo y más.

✓ Llene una cuarta parte con proteínas magras, como pollo, pescado, tofu o huevos.

✓ Llene otra cuarta parte del plato con alimentos ricos en carbohidratos, como granos integrales, frutas, frijoles o vegetales ricos en almidón (como papas, maíz o chícharos).



El método del plato es una forma sencilla de controlar el consumo de carbohidratos y, al mismo tiempo, ingerir muchas proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Pruébelo con estas sencillas recetas.

## VEGETALES SALTEADOS

(porciones: 2)

- |   |   |
|---|---|
| <b>1 cucharada de aceite.</b>   | <b>2 cucharadas de salsa teriyaki (busque opciones bajas en sodio).</b> |
| <b>3 tazas de verduras mixtas frescas o congeladas (como zanahorias, pimientos rojos, brócoli).</b> | <b>1 taza de arroz integral cocido.</b>                                 |
| <b>2 huevos.</b>  | <b>Opcional: pollo, tofu u otra proteína magra.</b>                     |

Caliente el aceite en una sartén grande a fuego alto. Añada los vegetales mixtos y cocine durante 5 a 7 minutos. Mueva los vegetales a un lado de la sartén y rompa los huevos en el otro lado. Revuelva rápidamente y mezcle con los vegetales. Incorpore la salsa teriyaki y la proteína, si lo desea. Sírvalo con arroz integral cocido.

## PALILLOS DE POLLO Y VERDURAS

(porciones: 2)

- |   |   |
|---|---|
| <b>2 pechugas de pollo, deshuesadas y sin piel cortadas en cubos.</b> | <b>1 cebolla roja cortada en trozos.</b>                          |
| <b>1 pimiento rojo cortado en trozos.</b>                             | <b>2 cucharadas de aceite de oliva.</b>                           |
| <b>1 calabacín cortado en rodajas.</b>                                | <b>1 cucharadita de su mezcla de especias o hierbas favorita.</b> |
|   | <b>Opcional: pan pita integral y yogur para servir.</b>           |

Caliente la parrilla o una sartén a fuego medio-alto. Pinche el pollo y las verduras en palillos de madera. En un bol pequeño, mezcle el aceite de oliva y la mezcla de especias o hierbas. Unte los palillos con la mezcla de aceite. Cocine los palillos a la parrilla durante unos 10 a 12 minutos, dándoles vuelta cada cierto tiempo. Sírvalos con pan pita integral y una cucharada de yogur.

**Este es el comienzo de su versión más saludable.** MyActiveHealth hace que alcanzar sus objetivos de salud sea más fácil. Establezca objetivos, obtenga asesoramiento y controle su progreso, todo en una misma plataforma fácil de usar. Inicie sesión en su portal para miembros o visite [MyActiveHealth.com/newjersey](https://www.MyActiveHealth.com/newjersey) para comenzar.



## Queremos saber qué opina

Su opinión nos importa. Todos los años, organizamos varias reuniones para hablar sobre lo que a nuestros miembros les sirve y lo que tenemos que mejorar. Unase al Comité de Educación y Asesoría en Salud Comunitaria para decirnos qué opina. Visite [AetnaBetterHealth.com/newjersey/member-advisory-committee.html](https://www.aetna.com/newjersey/member-advisory-committee.html) para obtener más información.

## Obtenga ayuda adicional para sus necesidades de cuidado de salud

Cada miembro de Aetna Better Health® se encuentra en su propio camino de cuidado de salud. Podemos darle ayuda para controlar su salud y sentirse mejor.

Nuestro programas de gestión de la salud la de la población brinda asistencia en cuestiones como las siguientes:

- Control de enfermedades.
- Cuidado durante el embarazo.
- Cuándo usar los servicios de cuidado de urgencia.
- Qué hacer después de una estadía en el hospital.
- Cómo mantenerse saludable y prevenir problemas de salud.

Para la mayoría de los programas, le inscribiremos automáticamente si es elegible.

Puede llamar a Servicios al Cliente en cualquier momento para inscribirse o cancelar la participación en un programa.

También puede obtener una remisión a uno de nuestros programas. Las remisiones pueden provenir de su proveedor, de un programa de administración médica, de un

planificador de alta del hospital, de un cuidador o incluso de usted mismo.

Llame a Servicios al Cliente o vaya a nuestro sitio web para una remisión a un programa de manejo de casos.

Para obtener más información, visite [AetnaBetterHealth.com/newjersey/population-health-programs.html](https://www.aetna.com/newjersey/population-health-programs.html) o llame a Servicios al Cliente.

## Nos importa su privacidad

Protegemos su información personal de salud. Esto incluye información sobre su raza, etnia, idioma, orientación sexual y necesidades sociales. Solo compartimos su información cuando es necesario y según lo permite la ley.

Usted tiene derechos sobre su información de salud. Esto incluye cómo se usa y quién puede acceder a ella. Visite [AetnaBetterHealth.com/health-optimization-disclaimer.html](https://www.aetna.com/health-optimization-disclaimer.html) para obtener más información sobre sus derechos de privacidad y sobre cómo protegemos sus datos.



Obtenga más información sobre su plan en el *Manual para miembros*. Visite [aetna.com/su25nj-2es](https://aetna.com/su25nj-2es) o escanee el código QR para consultarlo en línea. O llame a Servicios al Cliente para que le envíen una copia por correo.



## Por qué la terapia es buena para todos



Tanto en las épocas en las que todo va bien como en las que todo va mal, consultar a un terapeuta puede alegrarnos la vida y mejorar nuestra salud. A continuación, le explicamos cómo hacerlo:

### ✓ Puede mejorar su relación con los demás

Tenemos distintos tipos de relaciones, con nuestra pareja, con nuestros hijos, con nuestros padres y con nuestros compañeros de trabajo. Es normal que en todas estas relaciones haya malentendidos y situaciones difíciles. Un terapeuta puede ayudarle a encontrar formas de comprender las emociones de las demás personas y a comunicarse mejor.

### ✓ Puede ayudarle a gestionar problemas médicos

Muchas personas con enfermedades crónicas sufren de depresión y ansiedad. Además, los problemas de salud mental pueden dificultar el manejo de estas enfermedades. Hablar con un terapeuta puede ayudarle con lo siguiente:

- Seguir adelante con el tratamiento.
- Pedir ayuda.
- Centrarse en el cuidado personal.
- Evitar los hábitos no saludables para lidiar con situaciones, como fumar, beber alcohol o comer por las emociones.

### ✓ Puede ayudarle a alcanzar sus objetivos

Todas las personas tienen sueños y objetivos. Si siente que no puede avanzar, un terapeuta puede ayudarle a dejar atrás los hábitos y comportamientos que no le permiten continuar. Asimismo, puede ayudarle a crear un plan para alcanzar sus objetivos, y darle consejos para mantener la motivación. Todos necesitamos esto en diferentes momentos de la vida.

Su plan puede cubrir terapia u otros servicios de salud emocional y psicológica. Para obtener más información, ingrese a [AetnaBetterHealth.com/newjersey/behavioral-mental-health.html](https://www.aetna.com/betterhealth/newjersey/behavioral-mental-health.html) o llámenos.

## Señales del trastorno por consumo 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.



**Obtenga más consejos para vivir una vida saludable.**

Escanee el código QR o visite [aet.na/su25nj-0es](https://www.aetna.com/betterhealth/newjersey/behavioral-mental-health.html) para explorar nuestra biblioteca de salud y bienestar. Encontrará artículos repletos de información para ayudarle a sentirse lo mejor posible.



## Respuestas del cuestionario

## ¿Qué tan buenos son sus conocimientos de salud?

La habilidad para comunicarse en temas de salud significa poder encontrar, comprender y utilizar información básica sobre salud. Tener buenos conocimientos de salud puede ayudarle a obtener el cuidado que necesita, cuando lo necesita. Responda el breve cuestionario de la página 8 y luego consulte las respuestas para saber cómo le fue.

### 1 ¿Cuál es la mejor forma de prevenir la influenza?

**Respuesta:** © Vacunarse contra la influenza.

Las vacunas contra la influenza ayudan al cuerpo a desarrollar inmunidad contra los virus de la influenza. Y sí, debe vacunarse todos los años. La vacuna contra la influenza está diseñada específicamente para combatir las cepas más comunes del virus cada año. Lo mejor es vacunarse a comienzos de otoño, antes de que comience la temporada de influenza.

### 2 ¿Cuándo se le debe realizar a los niños un examen de detección de envenenamiento por plomo?

**Respuesta:** Ⓑ A los 1 y 2 años.

El envenenamiento por plomo puede causar problemas de comportamiento y otros problemas de salud en niños pequeños. Realizarse un análisis de sangre es la mejor manera de detectar envenenamiento por plomo. Todos los niños deben hacerse un examen de detección al cumplir 1 año, y nuevamente a los 2 años. Cualquier niño de entre 3 y 6 años que nunca se haya hecho el examen debe hacérselo lo antes posible.

### 3 ¿Cuáles de las siguientes situaciones se pueden tratar en un centro de cuidado de urgencia?

**Respuesta:** Ⓓ Todas las anteriores.

Los centros de cuidado de urgencia son un excelente lugar a donde acudir cuando tiene un problema que es muy urgente como para esperar una visita al PCP, pero que no pone en peligro la vida. Pueden tratar lesiones menores, enfermedades leves y más. Si no está seguro de dónde ir para recibir cuidado, llame a la línea de enfermería de su plan, disponible las 24 horas. Ellos pueden ayudarle a tomar la mejor decisión.

### 4 ¿Qué debe hacer si olvida tomar una dosis del medicamento?

**Respuesta:** Ⓓ Consulte a su proveedor.

Cada medicamento es diferente. Es mejor consultar con su proveedor si olvida una dosis. También puede consultar las instrucciones en la caja del medicamento. Si no puede comunicarse con su proveedor, llame a su farmacéutico o a la línea de enfermería las 24 horas para obtener ayuda.

---

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  
P. O. Box 818003  
Cleveland, OH 44181-8003

<Recipient's Name>

<Mailing Address>

4500250-18-01 (08/25)  
097-25-48



## Cuestionario

### Ponga a prueba sus conocimientos de salud

¿Cree que sabe cómo cuidar su salud? Responda este breve cuestionario para poner a prueba sus conocimientos de salud. Consulte las respuestas en la página 7.

← Consulte las respuestas adentro.

#### 1 ¿Cuál es la mejor forma de prevenir la influenza?

- (A) Tomar antibióticos.
- (B) Consumir más frutas y vegetales.
- (C) Vacunarse contra la influenza.
- (D) Permanecer siempre en casa.

#### 2 ¿Cuándo se le debe realizar a los niños un examen de detección de envenenamiento por plomo?

- (A) Una vez por año.
- (B) A los 1 y 2 años.
- (C) A los 8 años.
- (D) Los niños no necesitan hacerse exámenes de detección de envenenamiento por plomo.

#### 3 ¿Cuáles de las siguientes situaciones se pueden tratar en un centro de cuidado de urgencia?

- (A) Infección del tracto urinario.
- (B) Un corte que pueda requerir sutura.
- (C) Náuseas, vómitos y diarrea.
- (D) Todas las anteriores.

#### 4 ¿Qué debe hacer si olvida tomar una dosis del medicamento?

- (A) No se preocupe; no pasa nada si se olvida de una dosis.
- (B) Tomar la dosis tan pronto como se acuerde.
- (C) Tomar 2 dosis cuando le toque tomar la siguiente dosis.
- (D) Consulte a su proveedor.