

el bienestar y usted

Boletín informativo para miembros de Medicaid de Aetna Better Health®

SALUD MENTAL



Nunca es tarde para prevenir el cáncer

A medida que envejece, las probabilidades de padecer cáncer aumentan. Pero eso no significa que vaya a padecerlo. Además, hay medidas que puede tomar para reducir el riesgo. Siga estos pasos para mantenerse saludable y sin cáncer.

Hágase exámenes periódicos para detectar cáncer

Los exámenes de detección o las pruebas pueden ayudar a detectar el cáncer a tiempo, cuando es más fácil de tratar. Hable con su proveedor sobre su riesgo de cáncer y sobre los exámenes de detección que necesita. Entre los exámenes de detección comunes figuran los siguientes:

- **Cáncer de seno:** Las mujeres de entre 50 y 74 años deben hacerse una mamografía

(radiografía de los senos) cada dos años (o con mayor frecuencia).

- **Cáncer colorrectal:** Todas las personas de entre 40 y 75 años deben hacerse un examen de detección periódico mediante una prueba de heces en el hogar o una colonoscopia.
- **Cáncer de próstata:** Los hombres de entre 55 y 69 años deben hablar con su proveedor sobre si deben realizarse el examen de detección.

No fume

Fumar es una de las principales causas del cáncer. Si fuma, nunca es demasiado tarde para dejarlo, y hay ayuda disponible. Hable con su proveedor o equipo del cuidado de la salud si necesita ayuda para dejar de fumar y si debe realizarse un examen de detección de cáncer de pulmón.

Beba menos alcohol

Beber demasiado puede aumentar el riesgo de padecer cáncer. Si bebe, consuma menos de una o dos bebidas al día.

Proteja su piel

Use protector solar, sombreros y mangas largas cuando esté al aire libre para ayudar a prevenir el cáncer de piel. Revise su piel para detectar cualquier cambio, o visite a un proveedor para que la revise por usted.



Aetna Better Health®
of New Jersey

¿Tiene preguntas sobre su plan de salud?

Visite [AetnaBetterHealth.com/newjersey](https://www.aetnabetterhealth.com/newjersey) o llame a Servicios al Cliente al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Mantenerse protegido en su casa

Las caídas son una causa común de lesiones, especialmente para los adultos mayores. Y suelen ocurrir en casa. Haga de su hogar un lugar más seguro tomando algunas simples medidas. A continuación mencionamos algunas ideas para proteger cada zona de su casa contra caídas.

HABITACIÓN	CONSEJOS PARA PREVENIR CAÍDAS
 Sala de estar	<p>Coloque alfombras antideslizantes: Asegúrese de que las alfombras son seguras o antideslizantes.</p> <p>Utilice muebles de apoyo: Las sillas con reposabrazos firmes pueden ayudarle a ponerse de pie.</p>
 Dormitorio	<p>Despeje los suelos: Elimine el desorden y despeje los espacios por donde camina.</p> <p>Utilice una buena iluminación: Utilice luces nocturnas y asegúrese de que las habitaciones estén bien iluminadas.</p>
 Baño	<p>Instale barras de agarre: Colóquelas cerca del inodoro y dentro de la ducha.</p> <p>Use tapetes antideslizantes: Coloque tapetes antideslizantes en la ducha y en el suelo.</p> <p>Intente usar un asiento elevado para inodoro: Un asiento de inodoro más alto y con barras de agarre puede facilitar sentarse y levantarse.</p>
 Cocina	<p>Organice los armarios: Guarde los artículos de uso diario en los estantes inferiores.</p> <p>Utilice un taburete resistente: Utilice un taburete estable con asa si necesita alcanzar estantes altos.</p>
 Escaleras y pasillos	<p>Añada barandas: Instale barandas en ambos lados de las escaleras.</p> <p>Utilice una buena iluminación: Mantenga las escaleras y los pasillos bien iluminados. Pruebe utilizar luces con sensor de movimiento, que se encienden automáticamente cuando pasa cerca de ellas.</p> <p>Marque los escalones: Use cinta brillante en los bordes de las escaleras para mayor visibilidad. Además, pruebe añadir alfombras antideslizantes en las escaleras para aumentar la tracción.</p>



Su médico puede ayudarle a conocer su riesgo de sufrir caídas. Puede comprobar su fuerza, equilibrio y otros factores que podrían aumentar la probabilidad de caídas. Su plan puede ofrecer consejos, recursos o incluso equipos para ayudarle a hacer su hogar más seguro. Llame a su equipo del cuidado de la salud para obtener apoyo.

Queremos escuchar su opinión. Únase a nuestro Comité Asesor de Salud Comunitaria y Educación para compartir su opinión y ayudarnos a mejorar nuestros servicios. Visite [AetnaBetterHealth.com/newjersey/member-advisory-committee.html](https://www.aetna.com/better-health/new-jersey/member-advisory-committee.html) para obtener más información.

Consejos sencillos para aliviar el agotamiento de los cuidadores

Cuidar a un ser querido puede ser difícil. Las exigencias, el estrés emocional y el esfuerzo físico pueden llevar al agotamiento. Pero hay maneras de afrontar las dificultades e incluso prosperar haciendo esta desafiante labor. Utilice estos consejos para gestionar las principales causas del agotamiento de los cuidadores.

Duerma el tiempo suficiente

Dormir muy poco puede hacer que esté de mal humor, le cueste más concentrarse y sea más propenso a enfermarse. Intente mantener una hora fija para acostarse y dormir entre 6 y 8 horas cada noche.

Prepare con antelación los documentos esenciales

Para cuidar de un ser querido sin problemas, debe tener preparados los documentos adecuados. Tener acceso fácil a estos documentos le ayudará a reducir el estrés:

- Poder legal
- Autorización médica
- Contactos de emergencia

Manténgase al día con las citas

Es fácil olvidarse del cuidado propio cuando se ocupa del cuidado médico de un ser querido. Programe citas con antelación, como un chequeo anual o visitas periódicas al dentista. Configure recordatorios en su teléfono para que no se le olviden.

Tome descansos

Cuidar a un ser querido puede ser un trabajo de 24 horas al día, 7 días a la semana. Pero todas las personas necesitan un descanso para recargar energías. Pregúntele a otros familiares o amigos si pueden ayudar a hacer los mandados, preparar las comidas o brindar traslados a las citas médicas. O hable con el equipo del cuidado de la salud de su ser querido sobre las opciones de ayuda profesional. El cuidado diurno para adultos o un asistente de salud en el hogar, aunque solo sea uno o dos días a la semana, pueden ser de gran ayuda.



¿Qué es una declaración de voluntad anticipada?

Es posible que llegue un momento en el que usted se encuentre demasiado enfermo para hablar con su proveedor de cuidado primario, su familia o sus amigos sobre el tipo de cuidado de salud que desea. Es por eso que necesita una declaración de voluntad anticipada. Es un documento legal que establece qué cuidado usted quiere y no quiere recibir. Hay dos tipos principales de declaraciones de voluntad anticipada:

- **Testamento vital:** Este documento da instrucciones legales para su cuidado.
- **Poder legal para cuidado de salud:** Este documento le permite nombrar a alguien de su confianza para que tome decisiones de cuidado de salud por usted si no puede hacerlo.

Su proveedor puede darle más información sobre las declaraciones de voluntad anticipada. Puede cambiar su decisión en cualquier momento. Asegúrese de darles copias a su familia, su proveedor y la persona que nombre como su agente de cuidado de salud.



Siete consejos para medir la presión sanguínea con más precisión

Casi la mitad de las personas adultas tienen la presión sanguínea alta. Esto puede provocar problemas de salud graves, como ataque cardíaco o derrame cerebral.

La presión sanguínea alta no tiene síntomas. La única forma de saber si tiene presión sanguínea alta es mediante el control de la presión sanguínea.

Es probable que sus proveedores le tomen la presión sanguínea cada vez que los visite. Pero también puede controlar su presión sanguínea con un monitor de presión arterial para el hogar.

¿No tiene un monitor de presión arterial? Hable con su

proveedor o equipo del cuidado de la salud para obtener recomendaciones sobre cómo obtener uno.

Tanto si se toma la presión sanguínea en su casa o en el consultorio del médico, hay formas de obtener una lectura más precisa. Siga estos consejos de la Asociación Americana del Corazón:

- Evite fumar, hacer ejercicio, consumir cafeína y alcohol durante al menos 30 minutos antes de tomarse la presión sanguínea.
- Si puede, vacíe la vejiga antes de tomarse la presión sanguínea.
- Colóquese el brazalete en un brazo descubierto, no sobre la ropa.
- Siéntese derecho con la espalda apoyada contra el respaldo de la silla y los pies apoyados en el suelo. No cruce las piernas.
- Apoye el brazo sobre una superficie plana a la altura del corazón.
- Relájese y siéntese tranquilamente durante unos minutos sin hablar antes de comenzar la medición.
- Tómese la presión sanguínea al menos dos veces, esperando uno o dos minutos entre cada medición.

Su proveedor puede orientarle sobre la frecuencia con la que debe controlarse la presión sanguínea en casa. Asegúrese de anotar los valores para que pueda compartirlos con su proveedor cuando lo vea.

¿Listo para conocer una versión más saludable de usted mismo?

Con MyActiveHealth puede obtener asesoramiento y registrar el proceso para cumplir sus objetivos de salud. Puede registrarse en MyActiveHealth en línea a través del portal para miembros o en [MyActiveHealth.com/newjersey](https://www.MyActiveHealth.com/newjersey)

¿Recibió una factura médica? La mayoría de los miembros no tienen que pagar para obtener beneficios. No debería recibir facturas por los servicios que recibe, a menos que su paquete de beneficios tenga copagos. Si recibe una factura que cree que no debería haber recibido, llame a Servicios al Cliente para obtener ayuda.

Cinco maneras de lidiar con la soledad

Los vínculos sociales son importantes tanto para la salud física como para la salud mental. Pruebe estas estrategias para fomentar las relaciones con la familia, los amigos y la comunidad.

Si está luchando con sentimientos de soledad, a continuación le presentamos algunas medidas simples que puede tomar para construir una comunidad.

1 Empiece de a poco

No es necesario que se embarque en nuevas aventuras para conocer gente nueva. En su lugar, busque formas de conectar con las personas que le rodean. Podría ser un miembro de su clase de ejercicios en grupo o un vecino al que ve con regularidad.

La próxima vez que los vea, entable una conversación. Le ayudará a sentirse más conectado con la gente que le rodea.

2 Concéntrese en la salud

Si está luchando para cuidar de su propia salud, es posible que le cueste más encontrar la energía para socializar. Enfóquese en usted mismo

primero: duerma el tiempo suficiente, haga actividad física y manténgase al día con las visitas al médico. Cuando sus necesidades físicas estén satisfechas, le resultará más fácil comenzar a acercarse a otras personas.

3 Considere hacer terapia

La soledad podría ser un síntoma de otro trastorno, como la ansiedad social. Un terapeuta puede ayudarle a detectar patrones de pensamiento negativos que pueden contribuir a su sensación de soledad.

4 Limite el uso de redes sociales

Estar en contacto con amigos y familiares en línea puede ayudar a fomentar esas relaciones. Pero pasar demasiado tiempo en las redes sociales también puede hacer que se sienta más aislado. De hecho, en un estudio se descubrió que las personas que limitaban el tiempo que pasaban en Facebook e Instagram reportaban menos sentimientos de depresión y soledad.

Si usa redes sociales, hágalo para interactuar directamente con la gente. Quizá sea una oportunidad para programar una llamada telefónica o una visita en persona.

5 Esté dispuesto a hablar sobre la soledad

No está solo en sentirse solo. En una encuesta de 2023, se descubrió que alrededor de 1 de cada 3 adultos mayores se siente aislado algunas veces. Hable con amigos y familiares acerca de sus sentimientos de soledad. Es muy probable que se sientan identificados. Luego, encuentren maneras de ayudarse mutuamente a sentirse menos solos.

Si usted o alguien que conoce está atravesando una situación difícil o una crisis, puede obtener ayuda. Llame o envíe un mensaje de texto al **988**, o visite **988lifeline.org** para iniciar un chat.



Obtenga más información sobre su plan mediante el *Manual para miembros*. Puede consultar su manual en línea en **AetnaBetterHealth.com/newjersey/member-materials-forms.html**. O bien, llame a Servicios al Cliente, al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** para que le envíen una copia por correo.

Aproveche estos recursos del estado de Nueva Jersey

Programa de asistencia para las tareas de cuidado comunitarias de Jersey (JACC)

Es posible que, gracias al programa JACC, las personas que están en riesgo de colocación en un centro de enfermería pero cumplen con ciertos requisitos de ingresos y recursos puedan permanecer en sus hogares. Al brindar paquetes de servicios domiciliarios personalizados, JACC puede retrasar o incluso evitar la colocación en un centro de enfermería.

Llame sin cargo al **1-877-222-3737** o visite nj.gov/humanservices/doas/services/a-k/jacc.

Programa antiestrés para personas que cuidan familiares

Este programa de nueve semanas consiste en sesiones semanales de 90 minutos con un pequeño grupo de cuidadores. Los participantes aprenden sobre el proceso de la enfermedad, desarrollan técnicas para el manejo del estrés y obtienen más conocimiento y habilidades. Esta serie está diseñada para mejorar la calidad de vida de las personas que cuidan familiares con enfermedades crónicas, así como ayudarlas a manejar el estrés y lidiar mejor con sus vidas.

Para encontrar una clase en su área, llame a la División de Servicios para Personas de Edad Avanzada al **1-609-438-4797** o visite [CaregiverStressBusters.org](https://www.CaregiverStressBusters.org).

Programa estatal de cuidado temporal para el descanso de la familia

Este programa proporciona servicios de cuidado temporal para el descanso de la familia para personas mayores y con discapacidades funcionales de 18 años o más. Ayuda a los cuidadores no remunerados a aliviar el estrés relacionado con la prestación de cuidados diarios. Un objetivo secundario del programa es brindar el apoyo necesario para ayudar a las familias a que no tengan que colocar a sus seres queridos en hogares de ancianos.

Para comunicarse con el Programa estatal de cuidado temporal para el descanso de la familia en su condado, llame sin cargo al **1-877-222-3737** o visite [ADRCNJ.org](https://www.ADRCNJ.org).

Proyecto Huesos Fuertes

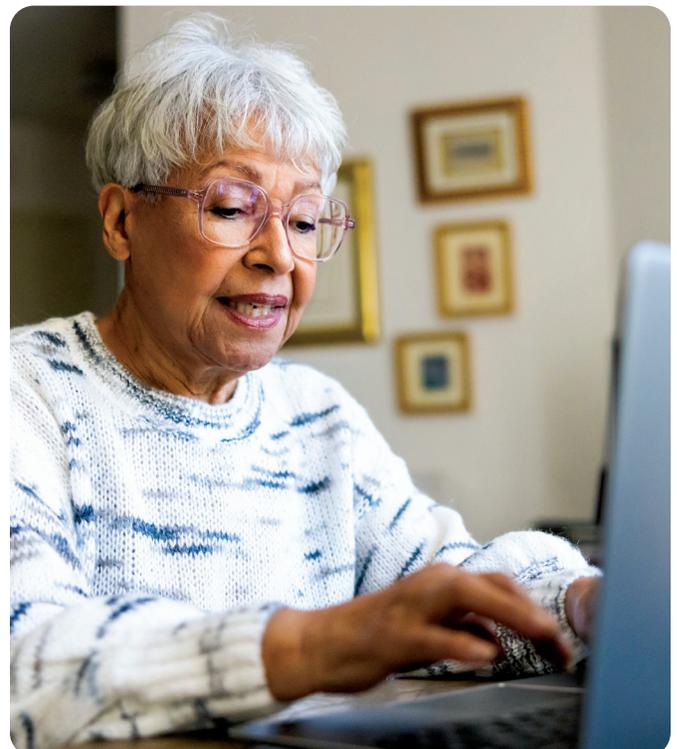
En este programa de ejercicios y educación de 24 semanas para personas que tienen osteoporosis o riesgo de padecerla se incluyen ejercicios que apuntan a los grupos más grandes de músculos para mejorar la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad.

Llame al **1-609-438-4797** o visite nj.gov/humanservices/doas/services/l-p/healthy-bones.

Move Today

Move Today es una clase anaeróbica de 30 a 45 minutos diseñada para mejorar la flexibilidad, el equilibrio y la resistencia. Quienes participan evalúan su salud, su bienestar físico y sus intenciones de hacer cambios en el comportamiento antes y después de completar el programa. Los ejercicios y pautas se basan en la ciencia y los estándares actuales reconocidos a nivel nacional.

Llame al **1-609-438-4797** o visite nj.gov/humanservices/doas/services/l-p/move-today.





Conozca los síntomas del abuso de personas mayores

Los adultos mayores merecen sentirse seguros y cuidados. Pero cada año, cientos de miles de adultos mayores de 60 años son víctimas de abuso.

El abuso a personas ancianas ocurre cuando alguien lastima, asusta o se aprovecha de un adulto mayor. Puede ocurrir en casa, en un hogar de ancianos

o en cualquier lugar. La persona que causa el daño podría ser un cuidador, un familiar o incluso un extraño.

A veces el abuso a las personas mayores es difícil de detectar, pero hay señales a las que puede prestar atención:

- Moretones, quemaduras o cortes inexplicables.

- Cambios en el comportamiento, como miedo, tristeza o confusión.
- Ropa sucia, falta de higiene o alimentación insuficiente.
- Falta de dinero o actividades bancarias extrañas.
- Que la persona pase demasiado tiempo sola o encerrada en una habitación.
- Que el cuidador no le permita ver ni hablar con la persona.
- Parece que la persona mayor le tiene miedo a alguien.

Notar estas señales no siempre significa que esté ocurriendo abuso, pero es importante prestar atención. Si cree que alguien está siendo víctima de abuso, infórmelo.

Puede hablar con otro miembro de la familia o con un proveedor. También puede llamar a los servicios de protección para adultos (APS) de su área. Si cree que alguien está en peligro urgente, llame al **911**.

Visite nia.nih.gov/health/elder-abuse para obtener más información.

Aetna cumple con las leyes de derechos civiles federales vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

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>

4454200-10-01 (06/25)
097-25-34

Mejore la memoria

Siga estos consejos para mantenerse bien durante la tercera edad.

Arme rompecabezas

Resolver rompecabezas con frecuencia puede ayudar a mantener la mente activa.

Reúnase con otras personas

Únase a un club de lectura, asista a eventos locales o programe llamadas telefónicas regulares con amistades o familiares.

Use la imaginación

Intente pintar, dibujar o colorear un libro para colorear para adultos.

Hágase preguntas

Piense algunas preguntas personales para desafiarse. Luego, pase algunos minutos intentando encontrar la respuesta. Algunos ejemplos:

- ¿Cuál es el número de teléfono de su mejor amigo?
- ¿Cuál es la fecha de nacimiento de sus nietos o seres queridos?
- ¿Cuántos actores de su película favorita puede nombrar?
- ¿Recuerda las letras de las canciones más exitosas de su época de secundaria?

