



Salud Pulmonar



Es. [AetnaBetterHealth.com/NewJersey](https://www.aetna.com/better-health/new-jersey)

Aetna Better Health® of New Jersey

## Lleve un registro de sus síntomas del asma

Si tiene asma, llevar un registro de sus síntomas puede ayudarle a tomar medidas para seguir respirando bien.

### Reúna la información

¿De qué debe llevar un registro?  
Comience con:

- ✓ **Síntomas diurnos.** Anote con qué frecuencia le molesta el asma durante el día, y qué síntomas tiene.
- ✓ **Síntomas nocturnos.** ¿Alguna vez se despertó por el asma? Anote con qué frecuencia sucede esto.
- ✓ **Uso del inhalador.** ¿Con qué frecuencia necesita su inhalador de alivio rápido? Si ha habido un aumento o necesita repetir la receta más de dos veces al año, dígaselo a su proveedor.

✓ **Cómo se siente cuando está activo.** ¿El asma aparece cuando usted hace cosas normales, como caminar o subir escaleras?

Su proveedor también puede pedirle que use un medidor de flujo máximo y haga un seguimiento de sus resultados. Este dispositivo mide cuán bien está respirando.

### Ahora, ¡pase a la acción!

Lleve sus notas a cada consulta con el proveedor y repase su plan de acción para el asma. También le indicará lo que debe hacer si el asma empeora.

*Fuente: American Lung Association (Lung.org)*

## ¿Qué es el asma?

Las personas con asma tienen vías respiratorias sensibles. Las vías a los pulmones se inflaman, se estrechan y producen más moco en respuesta a ciertas cosas llamadas desencadenantes. Estos desencadenantes pueden dificultar la respiración. También pueden causar tos, respiración con silbido u opresión en el pecho. Las personas con asma pueden tener una vida activa si la mantienen bajo control.

*Fuente: National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI.NIH.gov/)*

Visite [COVID19.NJ.gov/Es/Pages/Vaccine](https://www.covid19.nj.gov/Es/Pages/Vaccine) para obtener ayuda en programar una cita para recibir la inmunización (vacuna) contra el COVID-19.

Invierno 2023

NJ-LH-FW22  
21.22.336.2-NJ C (02/23)  
NJ-23-01-05  
097-22-56



## Coma bien, respire con más facilidad

Una dieta saludable es importante si tiene enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Tomar las decisiones correctas puede ayudarle a respirar mejor.

Por ejemplo, comer una buena fuente de proteínas al menos dos veces al día puede ayudar a

mantener fuertes los músculos que utiliza para respirar.

Para algunas personas, comer menos carbohidratos y más grasas es mejor para respirar.

Algunas personas pueden necesitar limitar la sal (sodio) en su dieta.

Pregúntele a su proveedor qué es lo adecuado para usted.

## ¿Está demasiado cansado o lleno para comer?

Si la EPOC afecta su apetito o energía, es posible que se sienta demasiado cansado o lleno para comer. Trate de:

- Descansar antes de comer.
- Comer de cuatro a seis comidas pequeñas por día en lugar de tres grandes.
- Comer las comidas más copiosas a primeras horas del día.
- Beber agua una hora después de las comidas, no con ellas.

*Fuentes: American Dietetic Association (EatRight.org); American Lung Association (Lung.org); COPD Foundation (COPDFoundation.org)*

## Entienda sus medicamentos para el asma

Si tiene asma, hay dos tipos principales de medicamentos que puede necesitar.

### Inhalador de alivio rápido

*Para qué sirven:* Le ayudan a respirar de nuevo cuando aparezcan los síntomas.

*Cómo se presentan:* Inhaladores.

*Cuándo tomarlos:* Según sea necesario. Siga su plan de acción.

### Medicamentos de control a largo plazo

*Para qué sirven:* Evitan las crisis.

*Cómo se presentan:* Píldoras o inhaladores.

*Cuándo tomarlos:* Diariamente. Siga su plan de acción.

Su proveedor podría recomendarle otras píldoras o inyecciones para ayudar a controlar sus desencadenantes de alergias también.

### Sea inteligente respecto a los medicamentos

Para aprovechar al máximo sus medicamentos, tómelos tal como se lo indique su proveedor. Su plan de acción para el asma puede recordarle cuándo y cómo tomarlos para seguir respirando bien.

*Fuentes: American Lung Association (Lung.org); National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI.NIH.gov)*

## 4 maneras de asumir el control

Si tiene una afección crónica, vaya paso a paso:

1. Aprenda todo lo que pueda sobre la enfermedad.
2. Trabaje con su proveedor en un plan de atención.
3. Tome sus medicamentos.
4. Trate de tener hábitos saludables.

*Fuente: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK.NIH.gov)*

## Evite las cosas que empeoran la EPOC

¿Cuál es la mejor manera de proteger los pulmones si tiene enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)?



**Si fuma, el primer paso — y el más importante — es dejar de hacerlo.** Pídales a los demás que no fumen a su alrededor. Si tiene problemas para dejar de fumar, llame a la línea para dejar de fumar de Nueva Jersey al **1-866-NJ-STOPS (1-866-657-8677)** o visite **NJQuitline.org** para obtener ayuda.



Luego haga todo lo posible por evitar otras cosas que dificulten la respiración.



**Polvo y contaminación en el aire.** Si es posible, quédese adentro y mantenga las ventanas cerradas cuando haya mucha contaminación o polvo afuera.



**Vapores químicos.** Pregúntele a su proveedor qué puede hacer para reducir el riesgo en el trabajo y en su hogar.



**Infecciones pulmonares.** Combata los gérmenes del resfrío y la gripe lavándose las manos con frecuencia. Aplíquese las inmunizaciones (inyecciones) necesarias para protegerse de la gripe y la neumonía.

Fuentes: *American Lung Association (Lung.org); National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI.NIH.gov)*

## ¿Qué es la EPOC?

EPOC significa enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Este término se utiliza para describir dos afecciones que hacen que sea más difícil respirar: la bronquitis crónica y el enfisema. La mayoría de las personas con EPOC tienen ambas afecciones. Las personas que tienen EPOC probablemente tengan falta de aliento, respiración con silbidos o tos persistente.

Fuente: *National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI.NIH.gov)*

## ¡No es demasiado tarde!

Una inmunización (inyección) anual contra la gripe es la mejor manera de protegerse contra la gripe. Si aún no se la puso, consulte a su proveedor o farmacéutico.

Fuente: *Centers for Disease Control and Prevention (CDC.gov)*

## Cuidadores: Busque la ayuda que merece

¿Necesita apoyo? Pregunte al administrador de atención de su ser querido sobre los servicios que pueden haber para usted.



¿Sabía que podría obtener el servicio celular Lifeline más un teléfono inteligente sin costo? Visite **Es.AetnaBetterHealth.com/NewJersey** o llame a Servicios para Miembros al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** y pregunte sobre el programa Assurance Wireless Lifeline.



**Comuníquese con nosotros**

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

Servicios para Miembros: **1-855-232-3596 (TTY: 711)**, las 24 horas al día, los 7 días de la semana  
**Es.AetnaBetterHealth.com/NewJersey**

Este boletín contiene 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. Si ya no desea recibir este correo, por favor comuníquese con el Departamento de Manejo de la Atención llamando al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**.

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

**Es.AetnaBetterHealth.com/NewJersey**



Salud del Corazón



[Es.AetnaBetterHealth.com/NewJersey](https://www.aetna.com/betterhealth/newjersey)

Aetna Better Health® of New Jersey

## Dejar de fumar: 3 lugares adonde recurrir para obtener ayuda

Si tiene presión arterial alta y fuma, dejar de hacerlo es una de las mejores cosas que puede hacer para la salud. Puede:

↓ **Reducir el riesgo de enfermedad cardíaca.**

↑ **Añadir años a su vida.**

### ¡Usted puede hacerlo!

Si necesita ayuda para dejar el hábito, estas son tres maneras de encontrar apoyo:

1. **Simplemente llame a su proveedor de atención primaria (PCP).** Su profesional de salud puede ofrecerle

recursos y medicamentos para ayudarle a dejar de fumar.

2. **Únase a un grupo de apoyo.**

Conocerá a otras personas que desean dejar de fumar. Es una oportunidad para compartir estímulo y consejos.

3. **Llame a una línea gratuita para dejar de fumar.**

Puede hablar con expertos sobre cómo dejar de fumar. Llame a la línea para dejar de fumar de Nueva Jersey al **1-866-NJ-STOPS (1-866-657-8677)** o visite **NJQuitline.org** para obtener ayuda.

*Fuentes: American Cancer Society (Cancer.org); American Heart Association (Heart.org); National Cancer Institute (SmokeFree.gov)*

## ¿Qué es la hipertensión (presión arterial alta)?

La presión arterial saludable es normalmente inferior a 120/80 mm Hg. Para la mayoría de los adultos, 130/80 o más se considera alta. Eso se llama hipertensión o presión arterial alta. Puede que la zona de peligro comience por debajo de eso para la gente con diabetes o enfermedades renales. Hable con su proveedor sobre qué es saludable para usted.

*Fuentes: American Heart Association (Heart.org); National Institutes of Health (NIDDK.NIH.gov; NHLBI.NIH.gov)*

## Ejercicio: Demuéstrele algo de amor a su corazón

Si tiene insuficiencia cardíaca, el ejercicio puede ayudar a que el corazón funcione mejor. Probablemente también tenga más energía. Sus actividades diarias pueden ser incluso más fáciles.

Para empezar:

1. **Pregúntele primero a su proveedor.** Compruebe que es seguro hacer ejercicio. Averigüe qué actividades son las mejores para usted. Es posible que deba comenzar con un programa de ejercicio supervisado.
2. **Elija sus movimientos.** La mayoría de las actividades son buenas para usted, incluso muchos pasatiempos. Asegúrese de incluir cosas que harán que el corazón bombee, como caminar o nadar.
3. **No se pase.** Empiece despacio y descanse con frecuencia. Aunque solo camine unos minutos por día, es un buen comienzo. Con el tiempo, tendrá fuerza para hacer más.



El ejercicio es una buena medicina. Pero no reemplaza sus otros medicamentos. Asegúrese de tomarlos exactamente como se lo indique su proveedor.

Fuentes: American Heart Association (Heart.org); Heart Failure Society of America (HFSA.org)

## ¿Qué es la insuficiencia cardíaca?

La insuficiencia cardíaca significa que el corazón no está bombeando tan bien como debería. El cuerpo podría no recibir el oxígeno que necesita, lo que hace que la persona se sienta cansada o que le falte el aire. Cuando la insuficiencia cardíaca no se controla bien, las actividades de la vida cotidiana, como caminar, subir escaleras y llevar bolsas con alimentos, pueden ser muy difíciles. Y puede enfermarle gravemente si no la trata.

Fuente: National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI.NIH.gov)






## 3 pasos para vivir bien con insuficiencia cardíaca

Más energía. Mejor respiración.

Si vive con insuficiencia cardíaca, esos son buenos objetivos para tener presentes. Le ayudarán a mantenerse motivado al enfrentar cambios que pueden marcar una gran diferencia en cómo se siente.

Estos tres pasos pueden ayudarle a evitar que su enfermedad empeore.


1.  **Esté atento a las crisis.** Cuando aparezcan los síntomas, llame al proveedor de inmediato. Cuanto antes llame, mayores serán sus probabilidades de evitar una hospitalización.
2.  **Pésese todos los días.** El aumento repentino de peso puede ser un aviso temprano de que la insuficiencia cardíaca está empeorando. Llame a su proveedor si aumenta:
  - Dos a tres libras en un día.
  - Cinco libras o más en una semana.
3.  **No tome mucho líquido.** La insuficiencia cardíaca hace que sea más probable que se acumule líquido en el cuerpo. Pregúntele a su proveedor cuánto debe beber por día.


Fuentes: American College of Cardiology (CardioSmart.org); American Heart Association (Heart.org)


## Dé un paso hacia una alimentación saludable para el corazón


Las opciones de alimentos saludables pueden ayudar al corazón, incluso si ya tiene una enfermedad del corazón.

### Comience con pasos pequeños


 **Opte por cereales integrales.** Elija panes, pastas, cereales y tortillas de trigo integral. Elija arroz integral en lugar de arroz blanco.


 **Utilice un aceite de cocina nuevo.** Los aceites de oliva y canola son mejores para usted que la mantequilla o la margarina.


 **Reduzca la sal.** Lea las etiquetas nutricionales para encontrar alimentos con bajo contenido de sodio (otro nombre para la sal).

 **Empiece a consumir productos lácteos con bajo contenido de grasa.** Cuando se acostumbre a eso, pruebe luego los productos desnatados.



 **Tome bebidas sin azúcar.** Para mejorar el sabor del agua, agregue limón.

 **Elija proteínas más magras.** Escoja pescado, aves sin piel o carnes molidas con bajo contenido de grasa.

 **Planifique una comida sin carne por semana.** Elija frijoles o pasta con verduras.

Una vez que domine uno de estos cambios, pruebe con otro.

*Fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics (EatRight.org); American Heart Association (Heart.org)*

## ¿Qué es la EAC?

La enfermedad arterial coronaria (EAC) es un tipo común de enfermedad cardíaca. Se produce cuando las arterias se endurecen y estrechan con colesterol y placas, lo que impide que el corazón reciba suficiente sangre y oxígeno. La EAC puede causar dolor en el pecho, insuficiencia cardíaca, ataque al corazón o accidente cerebrovascular.

*Fuente: National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI.NIH.gov)*

## Presión arterial alta: Contrólela en casa

¿Tiene la presión arterial alta? Si es así, es posible que su proveedor desee que haga un seguimiento con un monitor para el hogar.

### Seis consejos para tomarla en el hogar

Para obtener lecturas más precisas en el hogar:

1. Médala a la misma hora todos los días.
2. No haga ejercicio, fume ni beba cafeína o alcohol en los 30 minutos previos a una prueba.
3. Vacíe la vejiga y siéntese tranquilo durante cinco minutos antes de una prueba.
4. Siéntese derecho con la espalda contra una silla. Apoye ambos pies en el piso. Apoye el brazo sobre la mesa.
5. Coloque la parte inferior del brazalete para la presión arterial por encima de la curva del codo. Coloque el brazalete sobre el brazo desnudo, no sobre la ropa.
6. Siga las demás instrucciones que le haya dado el proveedor. Por ejemplo, es posible que le pidan que se haga dos o más lecturas cada vez.

*Fuente: American Heart Association (Heart.org)*

## Recupere la salud después de un ataque al corazón

Si ha tenido un ataque al corazón, hay cosas que puede hacer para encaminarse hacia la recuperación y estar más saludable.

**Visite a su proveedor regularmente.** Aprenderá cómo ayudar al corazón a mejorar y reducir el riesgo de tener otro ataque al corazón.

**Tome sus medicamentos.** Pueden ayudar a prevenir problemas del corazón en el futuro.

**Comprométase a dejar de fumar.** Si fuma, pídale ayuda a su proveedor para dejarlo.

**Cambie los hábitos de alimentación.** Elija una variedad de alimentos bajos en grasas y saludables para el corazón. Es posible que deba reducir el sodio (sal) y también los azúcares añadidos.



**Vuelva a estar activo.** Pregúntele al proveedor cómo comenzar de manera segura. Tal vez lo mejor sea comenzar con un programa de rehabilitación cardíaca supervisado.

**Cuéntele al proveedor cómo se siente.** Es posible que se sienta triste, enojado o asustado después de un ataque al corazón. Si esto empieza a interponerse en su recuperación, pida ayuda.

*Fuente: American Heart Association (Heart.org)*

## ¡No es demasiado tarde!

Una inmunización (inyección) anual contra la gripe es la mejor manera de protegerse contra la gripe. Si aún no se la puso, consulte a su proveedor o farmacéutico.

*Fuente: Centers for Disease Control and Prevention (CDC.gov)*

## 4 maneras de asumir el control


Si tiene una afección crónica, vaya paso a paso:

1. Aprenda todo lo que pueda sobre la enfermedad.
2. Trabaje con su proveedor en un plan de atención.
3. Tome sus medicamentos.
4. Trate de tener hábitos saludables.

*Fuente: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK.NIH.gov)*

## Cuidadores: Busque la ayuda que merece

¿Necesita apoyo? Pregunte al administrador de atención de su ser querido sobre los servicios que pueden haber para usted.

 ¿Sabía que podría obtener el servicio celular Lifeline más un teléfono inteligente sin costo? Visite [Es.AetnaBetterHealth.com/NewJersey](https://www.aetna.com/NewJersey) o llame a Servicios para Miembros al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** y pregunte sobre el programa Assurance Wireless Lifeline.



**Comuníquese con nosotros**

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

Servicios para Miembros: **1-855-232-3596 (TTY: 711)**, las 24 horas al día, los 7 días de la semana  
[Es.AetnaBetterHealth.com/NewJersey](https://www.aetna.com/NewJersey)

Este boletín contiene 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. Si ya no desea recibir este correo, por favor comuníquese con el Departamento de Manejo de la Atención llamando al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**.

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



Diabetes



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

Aetna Better Health® of New Jersey

## Mejore su salud con una dieta saludable

Muchas afecciones crónicas, incluida la diabetes, se pueden controlar mediante simples cambios en el estilo de vida y una alimentación saludable.

La terapia de nutrición médica, a veces denominada MNT, puede formar parte de la atención general para la diabetes y es un beneficio que cubre Aetna Better Health of New Jersey. La MNT puede permitirle alcanzar sus objetivos de tratamiento. Con un plan de nutrición individualizado, su proveedor aprueba la MNT y un dietista certificado la desarrolla. El dietista evalúa sus necesidades nutricionales y le proporciona educación sobre salud nutricional sin costo alguno.

Mediante la MNT, un dietista certificado puede brindarle ayuda con lo siguiente:

- Tomar decisiones más inteligentes a la hora de planificar las comidas, salir a cenar y comprar comestibles.

- Aprender a leer las etiquetas de los alimentos.
- Fijarse objetivos de nutrición.
- Comprender la importancia de la actividad física y el control de las porciones.

La MNT puede reducir y prevenir las complicaciones asociadas con ciertas enfermedades crónicas y a corto plazo. Su proveedor de atención médica podrá determinar si la MNT servirá de apoyo para sus objetivos de salud.

Como miembro de Aetna Better Health of New Jersey, usted es elegible para recibir MNT y acceder a un dietista certificado. Este es un beneficio cubierto. Si desea obtener más información sobre la MNT, hable sobre esto con su proveedor de atención médica. También puede llamar a Aetna Better Health of New Jersey al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** para obtener más información sobre sus beneficios.

## Definición de diabetes

Tener diabetes significa que el organismo tiene problemas para producir o utilizar la hormona insulina. El cuerpo necesita insulina para convertir los alimentos que comemos en energía. Si eso no sucede, acumulamos azúcar (glucosa) en la sangre. Eso puede causar problemas de salud graves.

*Fuente: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK.NIH.gov)*

Invierno 2023

NJ-DB-FW22  
21.22.336.2-NJ C (02/23)  
NJ-23-01-05  
097-22-56



## Tome medidas para evitar la enfermedad renal

Necesita riñones sanos para eliminar los desechos y líquidos adicionales de la sangre.

Con el tiempo, el nivel alto de azúcar en sangre debido a la diabetes puede dañar los riñones. Muchas personas con diabetes también tienen presión arterial alta, que también puede dañar los riñones.

### Proteja su futuro

Usted puede reducir las probabilidades de tener enfermedad renal. Haga lo siguiente:



#### Cumpla con sus objetivos.

Pregúntele a su proveedor cuáles deberían ser sus objetivos de azúcar en sangre y presión arterial y qué cambios podrían ayudarle a alcanzarlos.



#### Siga haciéndose chequeos y pruebas.

Pueden ayudar



a detectar la enfermedad renal temprano, cuando el tratamiento puede impedir que empeore.



#### Tome sus medicamentos.

Pueden ayudar a que los riñones se mantengan bien.



**Reduzca la sal (sodio).** La sal puede aumentar la presión arterial. Pregúntele a su proveedor si también debería limitar las proteínas.



**No consuma alcohol ni fume.** Pida ayuda a su proveedor si necesita dejarlos.

Fuentes: American Diabetes Association ([Diabetes.org](http://Diabetes.org)); National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases ([NIDDK.NIH.gov](http://NIDDK.NIH.gov))

## Cuidadores: Busque la ayuda que merece

¿Necesita apoyo? Pregunte al administrador de atención de su ser querido sobre los servicios que pueden haber para usted.

## 4 maneras de asumir el control

Si tiene una afección crónica, vaya paso a paso:

1. Aprenda todo lo que pueda sobre la enfermedad.
2. Trabaje con su proveedor en un plan de atención.
3. Tome sus medicamentos.
4. Trate de tener hábitos saludables.

Fuente: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases ([NIDDK.NIH.gov](http://NIDDK.NIH.gov))



¿Sabía que podría obtener el servicio celular Lifeline más un teléfono inteligente sin costo? Visite [Es.AetnaBetterHealth.com/NewJersey](http://Es.AetnaBetterHealth.com/NewJersey) o llame a Servicios para Miembros al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** y pregunte sobre el programa Assurance Wireless Lifeline.

## ¡No es demasiado tarde!

Una inmunización (inyección) anual contra la gripe es la mejor manera de protegerse contra la gripe. Si aún no se la puso, consulte a su proveedor o farmacéutico.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention ([CDC.gov](http://CDC.gov))



### Comuníquese con nosotros

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

Servicios para Miembros: **1-855-232-3596 (TTY: 711)**, las 24 horas al día, los 7 días de la semana  
[Es.AetnaBetterHealth.com/NewJersey](http://Es.AetnaBetterHealth.com/NewJersey)

Este boletín contiene 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. Si ya no desea recibir este correo, por favor comuníquese con el Departamento de Manejo de la Atención llamando al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**.

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



Depresión



Es. [AetnaBetterHealth.com/NewJersey](https://www.aetna.com/better-health/new-jersey)

Aetna Better Health® of New Jersey

## Tomar antidepresivos con inteligencia


Si le han diagnosticado una depresión, hay cosas que puede hacer para sentirse mejor.

### Haga que sus medicamentos le beneficien


Si su plan de tratamiento incluye medicamentos, estas son algunas cosas que debe saber:


#### **No todos funcionan de la misma manera.**


Diferentes antidepresivos actúan de diferentes maneras. Están diseñados para cambiar las sustancias químicas del cerebro que regulan el estado de ánimo.

 **Necesitan tiempo para hacer efecto.** Es posible que tenga que tomarlos por hasta seis semanas para sentir el efecto completo.

¿Está pensando en hacerse daño a sí mismo o a otros? Llame a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis al **988** o **1-888-628-9454** o vaya a la sala de emergencias más cercana.

 **A algunas personas no les funciona el primer antidepresivo.** Tal vez deba probar varios tipos — o una combinación — para encontrar lo que funciona mejor para usted.

 **No deje de tomar sus medicamentos.** Si los deja demasiado pronto, es posible que la depresión vuelva.

 **La psicoterapia puede ayudar a que sus medicamentos funcionen mejor.** Ver a su terapeuta de manera regular puede ayudarle a mantenerse encaminado con los objetivos del tratamiento y aprender técnicas de control útiles.

*Fuentes: National Institute of Mental Health (NIMH.NIH.gov); U.S. Food and Drug Administration (FDA.gov)*

## Signos de depresión

Hable con su proveedor si tiene síntomas de depresión durante dos semanas o más. Podría:

- Sentirse triste, desesperanzado o cansado.
- Sentirse culpable o con baja autoestima.
- Sentirse angustiado o irritable.
- Perder el interés en cosas que solía disfrutar.
- Tener problemas para concentrarse o tomar decisiones.
- Dormir demasiado o muy poco.
- Comer demasiado o muy poco.
- Tener dolores y molestias que no mejoran.
- Pensar en la muerte.

*Fuentes: Mental Health America (MentalHealthAmerica.net); National Institutes of Health (NIMH.NIH.gov)*

Invierno 2023

NJ-DP-FW22  
21.22.336.2-NJ C (02/23)  
NJ-23-01-05  
097-22-56

## Elabore un plan de prevención de crisis

Si tiene depresión, esta podría cambiar su forma de sentir y pensar. Incluso puede hacerle querer hacerse daño a sí mismo.

Estos pensamientos son un síntoma de su enfermedad. No siempre se sentirá así, y el tratamiento puede ayudarle a volver a disfrutar de la vida.

### Ponga su seguridad en primer lugar

Mientras tanto, tome medidas como estas para protegerse:

**Elimine los peligros de su alcance.** Deshágase de cualquier arma, píldora u otras cosas que pueda usar para hacerse daño.

### Controle su estado de ánimo.

Trabaje con un terapeuta para saber qué desencadena una crisis, cómo detectar los signos de advertencia y qué hacer al respecto.



**Haga una lista de personas de apoyo.** Son familiares y amigos de confianza con los que puede hablar si empieza a sentirse mal.

### Mis personas de apoyo

- Mi proveedor: \_\_\_\_\_
- Línea directa para el suicidio: **988**
- **911**
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Fuentes: *Depression and Bipolar Support Alliance (DBSAlliance.org)*; *Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SuicidePreventionLifeline.org)*

## Cuidadores: Busque la ayuda que merece

¿Necesita apoyo? Pregunte al administrador de atención de su ser querido sobre los servicios que pueden haber para usted.

## 4 maneras de asumir el control

Si tiene una afección crónica, vaya paso a paso:

1. Aprenda todo lo que pueda sobre la enfermedad.
2. Trabaje con su proveedor en un plan de atención.
3. Tome sus medicamentos.
4. Trate de tener hábitos saludables.

Fuente: *National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK.NIH.gov)*



¿Sabía que podría obtener el servicio celular Lifeline más un teléfono inteligente sin costo? Visite **Es.AetnaBetterHealth.com/NewJersey** o llame a Servicios para Miembros al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** y pregunte sobre el programa Assurance Wireless Lifeline.

## ¡No es demasiado tarde!

Una inmunización (inyección) anual contra la gripe es la mejor manera de protegerse contra la gripe. Si aún no se la puso, consulte a su proveedor o farmacéutico.

Fuente: *Centers for Disease Control and Prevention (CDC.gov)*



**Comuníquese con nosotros**

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

Servicios para Miembros: **1-855-232-3596 (TTY: 711)**, las 24 horas al día, los 7 días de la semana  
**Es.AetnaBetterHealth.com/NewJersey**

Este boletín contiene 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. Si ya no desea recibir este correo, por favor comuníquese con el Departamento de Manejo de la Atención llamando al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**.

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

**Es.AetnaBetterHealth.com/NewJersey**