



# Preparada, lista, ya



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

Aetna Better Health® of New Jersey

## Cuidado adicional para mamás: manejo integral de la atención.

### ¿Preparada para ser mamá?

A veces las mujeres están listas para la maternidad. A veces un bebé es una sorpresa. Independientemente de cómo se sienta, podemos ayudarle durante el embarazo. Queremos una mamá y un bebé saludables. Nuestro equipo de enfermería a cargo del manejo de la atención comprende su diversidad de emociones y ofrece:

- Apoyo médico.
- Apoyo emocional.
- Apoyo con los servicios sociales.

### Su plan de atención

Nuestros enfermeros y su administrador de atención

hablarán con usted sobre sus inquietudes y objetivos para un embarazo saludable. Mediante la escucha, el administrador de atención creará un plan personalizado con su proveedor. La ayudarán a mantenerse al día con las visitas al proveedor y las pruebas necesarias y le brindarán asistencia para el cuidado de su bebé después del parto.

### Apoyo médico:

- Ayuda para seleccionar un proveedor que sea conveniente para usted.
- Ayuda con la atención prenatal (atención durante el embarazo).
- Respuestas a preguntas sobre el embarazo y el cuidado del bebé.

### Apoyo emocional:

- Contacto con las clases de parto.
- Acceso a recursos a través de mensajes de texto.
- Línea de enfermería 24/7.

### Apoyo para el transporte:

- Coordinación del transporte para las visitas al proveedor.
- Suministro de asiento de bebé para automóvil cuando se solicita transporte para las visitas al proveedor.

### Apoyo con el idioma:

La traducción e interpretación son gratuitas. Simplemente pida asistencia.

*Continúa en la página siguiente*

Boletín de Medicaid  
Primavera/Verano 2021

097-21-13  
86.22.346.2-SP (5/21)  
NJ-21-04-36

M-SPA

# Cuidado adicional para mamás: manejo integral de la atención.

*Continúa de la portada*

## Apoyo posnatal (cuidado después del nacimiento del bebé):

- Asistencia para irse a casa.
- Consejos educativos para su cuidado y el del bebé.
- Educación sobre las pruebas de detección de plomo.
- Asistencia para inscribir al bebé para recibir atención médica (debe ocurrir dentro de los 60 días).
- Tarjeta de regalo de venta libre de \$15 por completar las visitas postparto\* (después del nacimiento).

## Apoyo a la lactancia:

- Lecciones sobre cómo alimentar a su bebé.

- Ayuda para ordenar y utilizar un sacaleches, como el de Medela.

## Inscríbese para recibir apoyo

Para usted, como miembro de Aetna Better Health, el manejo de la atención es un beneficio cubierto sin costo adicional. El material y los servicios de apoyo están cubiertos. Los servicios de doula están disponibles para las embarazadas y púerperas que son miembros y reúnen los requisitos. Para inscribirse, llame a manejo de la atención al **1-855-206-7516**.

*\*Usted podría reunir los requisitos para una tarjeta de regalo de \$15 como recompensa por su visita de postparto si la visita se realiza dentro de los siete a 84 días posteriores al parto. Su proveedor enviará una reclamación por el servicio prestado.*



*Una reclamación es un formulario que presenta su proveedor para que sepamos que usted fue a una consulta. Si le hicieron una cesárea, es posible que necesite dos visitas. La primera visita es para controlar la incisión; esta visita suele tener lugar una o dos semanas después del parto. La segunda visita es su visita de postparto regular.*

## Porque nos importa.

Las mamás necesitan ayuda. Tiene un gran trabajo cuidando a su bebé. Los servicios de apoyo, amigos y familiares están ahí para ayudarle. Nuestro equipo de enfermería a cargo del manejo de la atención puede derivarla a una agencia útil. Estas son algunas agencias útiles con las que puede comunicarse directamente o pedirle a su administrador de atención que le ayude a comunicarse. Asegúrese de pedir ayuda cuando la necesite.

Comuníquese con manejo de la atención al **1-855-206-7516**.

## Para ponerse en contacto con las agencias locales

- Asistencia para la vivienda.
- Transporte: ModivCare, **1-866-527-9933 (TTY: 1-866-288-3133)**.
- Ayuda para dejar de fumar: Mom's Quit Connection, **1-888-545-5191 (TTY: 711)**.
- Inscripción en el seguro médico para el bebé: NJ FamilyCare, **1-800-701-0710 (TTY: 1-800-701-0720)**.
- Recurso comunitario para mamás y bebés: NJ Nurse Family Partnership, **1-866-864-5226 (TTY: 711)**.

- Depresión postparto: **1-800-328-3838 (TTY: 711)**.
- SNAP (Supplemental Nutrition Assistance Program; Programa de Asistencia para la Nutrición Complementaria): **1-800-687-9512 (TTY: 711)**.
- Text4Baby.
- Asistencia con servicios públicos.
- WIC (Women, Infants, and Children; Mujeres, Bebés y Niños): **State.NJ.US/health/fhs/wic**.


## Para ponerse en contacto con grupos de apoyo

- Servicios de cuidado de niños.
- Actividades para mamás y bebés.

## ¿Está esperando un bebé? Las clases de parto pueden ayudarle con el embarazo y el parto.

Las clases de parto y CPR (cardiopulmonary resuscitation; reanimación cardiopulmonar) para bebés pueden ayudarle a saber qué esperar cuando está embarazada. También aprenderá qué esperar cuando lleve a su bebé recién nacido a casa. Es normal estar nerviosa cuando se tiene un bebé. Tomar clases de parto le ayudará a sentirse más cómoda.

Deberá comenzar las clases de parto alrededor de la semana 30 del embarazo. Normalmente, las clases se celebran una vez a la semana durante cuatro a seis semanas. Los temas de clase cubren las últimas etapas del embarazo, cuándo ir al hospital, las etapas del parto, qué sucede en el nacimiento y qué esperar los primeros días después del nacimiento. Otros temas incluyen las opciones para controlar el dolor, técnicas de respiración y relajación, y lactancia. Algunos hospitales también ofrecen clases en español.

 Llame a Servicios para Miembros al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** y pida por manejo de la atención para que le ayuden a encontrar transporte, clases de parto, información sobre lactancia materna o sacaleches, y para que respondan a sus preguntas sobre el embarazo. Estas clases están a su disposición sin cargo.

## Servicios de cuidado de la vista.

¿Se ha hecho un examen ocular recientemente? Aetna Better Health of New Jersey le brinda servicios de cuidado de la vista a través de MARCH Vision Care. Si tiene preguntas sobre sus servicios de la visión, llame a MARCH Vision Care al **1-844-686-2724 (TTY: 1-877-627-2456)**.



Los miembros pueden encontrar un proveedor de servicios de la visión en el directorio de proveedores o a través de la búsqueda de proveedores en línea en **AetnaBetterHealth.com/NewJersey/find-provider**.

Sus servicios cubiertos incluyen:

- Un examen ocular de rutina por año.
- Un par de anteojos o lentes de contacto cada dos años.

Muestre sus tarjetas de identificación de Aetna Better Health of New Jersey cuando vaya a sus citas.

Si necesita ayuda para buscar un proveedor, llámenos al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**.



## Cómo ayudarse a sí mismo o ayudar a un ser querido a comer bien.

Todos necesitamos comer bien para tener una buena salud. Eso puede ser difícil si resulta complicado moverse debido a una discapacidad. También puede ser un desafío ayudar a comer alimentos saludables a quienes sufren problemas de memoria, como demencia, o a quienes padecen otras necesidades especiales.

Si la alimentación nutritiva es difícil para usted:

- Dígaselo a su proveedor. También debe informarle si ha perdido peso.
- Pida a sus amigos o familiares que lo lleven a comprar alimentos.
- Evalúe los servicios o asistentes domésticos que entregan comidas.

### Cómo ayudar

Si cuida a un ser querido, estos consejos pueden ayudarle a tener una dieta saludable:

**Haga que el momento de comer sea agradable.** Apague el televisor y concéntrese en la comida. Ponga una bonita mesa y, tal vez, algo de música.

**No ofrezca muchas opciones de comidas.** Ofrecer más de dos opciones puede ser confuso.



**Aliente a su ser querido a comer.** Si rechaza la comida, no lo presione. A veces es mejor ofrecer:

- Comidas más pequeñas y con más frecuencia (para quienes no comen las tres comidas tradicionales).
- Un alimento a la vez en lugar de comidas completas.
- La comida en platos más pequeños (puede parecer menos abrumador).

**Ofrezca comida para comer con la mano, si es difícil utilizar un tenedor.** Los sándwiches son una opción.

**Consiga ayuda si tiene problemas para tragar.** Un terapeuta del habla puede ayudar con los problemas para tragar.

**Condimente con especias.** Algunos alimentos saben insípidos para las personas mayores. Añadir especias puede hacer que la comida resulte más agradable.

**Sea paciente con los niños.** Como todos los niños, los que tienen necesidades especiales a veces necesitan tiempo para probar nuevas comidas.

*Fuentes: Family Caregiver Alliance; National Council on Aging; National Institute on Aging*

## ¿Ha ido al hospital? Vea a su proveedor pronto.

Después de haber estado en el hospital o en la sala de emergencias, puede ser muy placentero llegar a casa. Sin embargo, antes de que retome su rutina normal, hay al menos una cosa importante que debe hacer: informar a su proveedor de atención primaria sobre la visita.

Ver pronto a su proveedor puede ayudar a evitar que termine de nuevo en el hospital o la sala de emergencias.

Su proveedor puede asegurarse de que se le hagan las pruebas y reciba el tratamiento que aún necesita. Puede hacer preguntas sobre su enfermedad. Su proveedor puede incluso indicarle otros recursos que pueden ayudarle a mejorar. Eso podría resultar útil si se le tratara por un problema de salud mental o de uso de sustancias, por ejemplo.

### Antes de que se vaya

Pregúntele al personal del hospital o de la sala de emergencias si pueden programar su visita al proveedor antes de irse a casa. Si no es así, llame al consultorio de su proveedor lo antes posible. Hágalos saber que acaba de salir del hospital.

### Cuando vea a su proveedor

Usted tal vez quiera preguntar:

- ¿Qué puede decirme sobre mi afección?
- ¿Tengo que tomar medicamentos?
- ¿Con qué frecuencia debería regresar para verle?

*Fuentes: American College of Family Physicians; UpToDate*

# Ensalada de melocotón y albahaca con mozzarella fresca.

Para 4 raciones.

## Ingredientes

- 1 libra de duraznos, cortados en rodajas, luego cortados transversalmente (se pueden usar congelados)
- 8 onzas de queso mozzarella fresco, cortado en cubos de  $\frac{3}{4}$  de pulgada
- 1 taza de albahaca fresca, suelta, troceada en trozos medianos
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharaditas de vinagre de arroz
- Una pizca de sal
- Pimienta negra recién molida, opcional

## Instrucciones

- En un tazón grande, mezcle los duraznos, la mozzarella y la albahaca.
- Rocíe con aceite y vinagre; agregue sal y pimienta, si se usa; y remueva suavemente hasta que todo esté cubierto de forma uniforme.



- Sirva inmediatamente o refrigere hasta por 4 horas.

## Información nutricional

Tamaño de la ración:  $\frac{1}{4}$  de receta.  
Cantidad por ración: 240 calorías,  
14g de grasa total (7g de grasa

saturada), 15g de carbohidratos,  
15g de proteína, 2g de fibra total,  
410mg de sodio.

*Fuente: American Institute for  
Cancer Research*

## Nutrición para personas con necesidades especiales.

Las personas con discapacidades intelectuales, cognitivas o del desarrollo pueden tener dificultades para comer saludablemente o controlar su peso. Esto podría deberse a la dificultad para masticar o tragar o a la preferencia por ciertas texturas.

Algunos consejos para ayudarle a seguir una dieta saludable:

- Corte los alimentos en trozos pequeños.

- Sirva alimentos blandos como yogur, compota de manzana, puré de papas o sopas licuadas.
- Evite los alimentos que puedan causar ahogo, como frutos secos, palomitas de maíz o zanahorias crudas.
- Destine el tiempo suficiente para cada comida, sin prisa.

**Recuerde:** Su proveedor o un dietista registrado debe darle cualquier recomendación o suplemento dietético especial.

## Beneficios de dejar de fumar.

Al dejar de fumar, las ventajas se acumulan con el tiempo.



### Después de...

**20 minutos** Bajan la presión arterial y la frecuencia cardíaca.

**12 horas** Se normaliza el nivel de monóxido de carbono en la sangre.



### 2 semanas a 3 meses

Los pulmones funcionan mejor. Baja el riesgo de ataque cardíaco.

**1 a 9 meses** Los problemas respiratorios han comenzado a disminuir.



**1 año** El riesgo excesivo de enfermedad del corazón baja a la mitad del de un fumador activo.

**2 a 5 años** El riesgo de accidente cerebrovascular puede bajar a aproximadamente el mismo nivel que el de un no fumador.



**10 años** El riesgo de morir de cáncer de pulmón baja a alrededor del 50% del de un fumador activo.

**15 años** El riesgo de enfermedad del corazón es similar al de un no fumador.



Fuentes: American Cancer Society; American Heart Association; American Lung Association

La New Jersey Quitline (línea para dejar de fumar de New Jersey) puede ayudar. Llame al **1-866-NJ-STOPS (1-866-657-8677)** o visite **NJQuitline.org**.



## Nuestros pequeños: es nuestro deber protegerlos.

Entre el nacimiento y los 18 años, los niños y los adolescentes deben recibir varias vacunas, incluidas las vacunas contra las siguientes enfermedades:

- Varicela.
- Difteria.
- Hepatitis A y B.
- Hib (*Haemophilus influenzae* tipo b).
- HPV (virus del papiloma humano).
- Influenza (vacunas anuales contra la gripe).
- Sarampión.
- Enfermedad meningocócica.
- Paperas.
- Enfermedad neumocócica.
- Polio.
- Rotavirus.
- Rubéola.
- Tétanos.
- Tos ferina.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



¿No sabe si su hijo está al día con las vacunas? Hable con el proveedor del niño. ¿Necesita un proveedor de medicina familiar o pediatría? Nosotros podemos ayudarle. Llame al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**.

## Servicios de salud del comportamiento.

La mayoría de los miembros de NJ FamilyCare pueden obtener servicios para la salud mental y el abuso de sustancias de cualquier proveedor aprobado por Medicaid utilizando sus tarjetas de NJ FamilyCare. Los miembros inscritos en el MLTSS (Managed Long-Term Services and Supports o plan de servicios y apoyos gestionados a largo plazo) y clientes de la Division of Developmental Disabilities (División de Discapacidades del Desarrollo) recibirán servicios de Aetna Better Health of New Jersey

para la salud mental y el abuso de sustancias.

Cubrimos algunos servicios relacionados con trastornos de salud mental o por abuso de sustancias. Puede solicitarnos ayuda para coordinar estos servicios entre el proveedor aprobado por Medicaid y nuestro programa. Esto incluye ciertos medicamentos que requieren que su proveedor obtenga una autorización previa antes de surtir la receta. Su proveedor



debe llamarnos para obtener la aprobación antes de poder obtener cualquier medicamento que necesite una autorización previa.

Si necesita este tipo de ayuda, llame a Servicios para Miembros al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**.

## La senda hacia una vida mejor y más feliz.

Cuándo visitar a un proveedor de servicios de salud mental.

¿Arrastra un problema? ¿Este hace que le resulte difícil desenvolverse, sentir que tiene el control o ser feliz?

No es raro sufrir problemas emocionales. En un año cualquiera, 1 de cada 5 adultos en los EE. UU. tiene problemas de salud mental.

Si tiene problemas, un proveedor de servicios de salud mental puede ayudarle a sentirse bien de nuevo.

### Cómo el tratamiento puede ayudar

Con psicoterapia y quizás medicamentos, su proveedor puede ayudarle a:

- Idear planes para resolver problemas.
- Cambiar las conductas que lo frenan.
- Sentirse más fuerte al enfrentarse a situaciones difíciles.
- Detectar pensamientos que tienen un efecto negativo en sus emociones.
- Sanar el dolor del pasado.

La mayoría de las personas que buscan ayuda, mejoran. Por ejemplo, más del 80% de las personas tratadas por depresión mejoran.


### ¿Qué proveedor?

Existen muchos tipos de proveedores de servicios de salud mental. Su proveedor de atención primaria puede ayudarle a encontrar un buen proveedor. Un amigo que haya recibido ayuda psicológica también podría darle consejos.

Puede recurrir a un psicólogo, un psiquiatra, un trabajador social, un consejero espiritual u otros proveedores de servicios de salud mental.

Independientemente de a quién consulte para obtener ayuda, trate de estar abierto a nuevas formas de comportarse y de pensar. Eso puede ayudarle a volver a encarrilar su vida.

*Fuentes: American Psychological Association; Mental Health America*

 En un año cualquiera, 1 de cada 5 adultos en los EE. UU. tiene problemas de salud mental.

## Programa de manejo de la diabetes.

La diabetes es una enfermedad que afecta a la capacidad del cuerpo para producir o responder a la insulina. Esto puede ser así porque:


- No produce suficiente insulina (diabetes tipo 1).
- El cuerpo no utiliza correctamente la insulina que produce (diabetes tipo 2).

Si tiene diabetes, es posible controlarla con dieta y medicación. Los cambios en el estilo de vida como dejar de fumar, hacer ejercicio y comer saludablemente pueden ayudar. Si está tomando medicamentos, es muy importante que los tome todos los días. Si tiene problemas para hacerlo, hable con su proveedor de inmediato.

Es importante que siga su plan de tratamiento para la diabetes. De lo contrario, esta afección puede dar lugar a problemas graves. La diabetes es una de las principales causas de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. También puede afectar a muchas otras partes del cuerpo. Puede dañar los ojos, los riñones, las piernas y los pies. En casos graves, puede causar ceguera o pérdida de una pierna o un pie. Mantener bajo el nivel de azúcar en sangre no previene por completo las complicaciones. Sin embargo, puede demorarlas y ayudar a que sean menos graves.

### Se puede vivir bien con diabetes

La diabetes no se puede curar, pero muchas personas manejan bien esta enfermedad. Puede pedirle a su administrador de atención que le cuente más al respecto. Esta persona estará a su disposición y trabajará con usted y su proveedor para ayudarle a manejar esta enfermedad.

 Si desea obtener más información sobre cómo vivir con diabetes, llame a su administrador de atención al **1-800-232-3596 (TTY: 711)**.



## Controles médicos de la diabetes: ¿cuáles necesita?

No va a tener que sacarle punta al lápiz ni estudiar para estas pruebas. Si tiene diabetes, no debe omitir algunos exámenes. Ayudan a mantener bajo control la diabetes y los problemas de salud que puede causar.

Estos son algunos controles y exámenes médicos de rutina para personas con diabetes. Pregúntele a su proveedor qué es lo mejor para usted:

- **Un análisis de azúcar en sangre A1C cada tres a seis meses.** Este análisis indica el nivel promedio de glucosa en los últimos meses. Puede ver la eficacia que tiene su tratamiento en general.
- **Controles del colesterol y la presión arterial.** Los problemas de colesterol o presión arterial alta pueden aumentar el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular. Su proveedor debe controlarle el colesterol todos los años y la presión arterial en cada visita.
- **Exámenes oculares.** Hágase un examen ocular completo con dilatación de pupilas al menos una vez al año. ¿El motivo? La diabetes puede causarle daño en los ojos incluso antes de que usted advierta que algo anda mal. Un oftalmólogo puede detectar estos problemas a tiempo.
- **Exámenes de los pies.** Un examen completo de los pies una vez al año puede alertar a su proveedor sobre daño en los nervios u otros cambios. Pregúntele a su proveedor si debería controlarse los pies usted mismo con más frecuencia.

*Fuente: American Diabetes Association*



## Repaso del cuidado dental diario.

La mayoría de nosotros aprendimos a cuidar nuestros dientes cuando éramos muy pequeños. Con los años, es fácil olvidar algunas lecciones.

Por ejemplo, es posible que recuerde que debe cepillarse los dientes dos veces al día, pero ¿con qué frecuencia debe usar hilo dental?

Si respondió “una vez al día”, tiene razón. No es necesario usar hilo dental cada vez que se cepilla. No importa cuándo se pase el hilo dental. Puede hacerlo antes o después del cepillado y en cualquier momento del día.

El cepillado y el hilo dental ayudan a mantener sanos los dientes y las encías. Mantener los dientes y las encías saludables reduce la posibilidad de necesitar empastes y otros trabajos dentales en el futuro.

Siga estos consejos para una boca saludable:

- **Cepílese los dientes dos veces al día con una pasta dental con flúor.** Asegúrese de cepillarse todos los dientes por todas partes: frente, parte posterior, alrededor de la línea de las encías y entre los molares.
- **Limpie los espacios entre los dientes una vez al día.** Puede hacerlo con hilo dental o palillos dentales hechos de madera o plástico.
- **Limite los alimentos azucarados que pueden dejar placa en los dientes.**



Incorporar un enjuague bucal con flúor a su rutina también puede ayudar a reducir la caries. Asegúrese de mantenerlo fuera del alcance de los niños pequeños.

Los niños deben ir al dentista cuando les sale el primer diente o antes de su primer cumpleaños. Niños y adultos deben realizar visitas dentales periódicas para evitar problemas dentales cada seis meses, a menos que el dentista recomiende más visitas.

*Fuentes: Academy of General Dentistry; American Dental Association*



### Haga oír su voz.

Comparta sus ideas y mejore su plan.

Todos podemos mejorar, ¿verdad? Ahora puede participar en el MAC (Member Advisory Council; Consejo Asesor de Miembros). Los cuidadores también pueden unirse. El MAC se reúne para

revisar los datos del plan, compartir ideas y hablar sobre cambios o nuevos programas. Para unirse, simplemente llame al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**.

Para unirse al MAC, debe:

- Tener 18 años como mínimo.
- Ser miembro (o cuidador de un miembro) de Aetna Better Health of New Jersey desde al menos los últimos 90 días.

- Estar dispuesto a asistir a las reuniones en persona o por teléfono entre cuatro y seis veces al año.

No debe preocuparse por los gastos de traslado. Si asiste a las reuniones en persona, se podrán organizar los traslados. Recuerde: su opinión importa y con sus ideas las cosas mejoran para todos.

## El proveedor de atención primaria: cuida de todo usted.

La mayoría de nosotros sabemos que los proveedores de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) tratan enfermedades desde la gripe y el dolor de garganta hasta afecciones crónicas como diabetes y presión arterial alta. Pero esto puede sorprenderle: su objetivo es tratarle como persona en su totalidad, no tratar solo su enfermedad.

Eso significa que su PCP está capacitado, y dispuesto, para ayudarle con problemas de salud del comportamiento.

Por ejemplo, si tiene diabetes, su PCP hará mucho más que controlar el azúcar en sangre y estar atento a las complicaciones. Su PCP también puede ayudarle a enfrentar los desafíos emocionales de vivir con diabetes: vigilar su dieta, dedicar tiempo a hacer ejercicio, manejar los medicamentos y más.

Del mismo modo, si usted fuma y tiene una enfermedad pulmonar como la COPD (chronic obstructive pulmonary disease; enfermedad

pulmonar obstructiva crónica), su PCP puede ayudarle a superar los desafíos emocionales y físicos que implica dejar de fumar. Estos son solo dos ejemplos de cómo los PCP pueden cuidar de todo usted.

Independientemente de los problemas de salud del comportamiento que pueda tener, su PCP puede ayudarle directamente o derivarlo a un profesional o programa apropiado.

Si su proveedor lo deriva a un especialista, no hay problema en que comparta con su PCP los resultados de sus pruebas, análisis de laboratorio, notas sobre la visita para la cita, etc. Su PCP y su especialista están trabajando juntos para que tenga el mejor resultado.

### Pida ayuda

Debido a que sus emociones pueden afectar su salud y la manera en que cuida de usted mismo, su PCP también es una fuente crucial de apoyo si está



luchando con cosas como:

- La pérdida de un ser querido.
- Cambios en su salud o la salud de un ser querido, en su seguridad económica o en una relación.
- Un asunto personal delicado.

Recuerde que su PCP no puede ayudarle si no sabe lo que sucede en su vida. Si bien puede ser difícil hablar abiertamente sobre sus sentimientos, especialmente sobre un tema delicado, a su PCP le preocupa solo una cosa: apoyarlo.

*Fuentes: American Academy of Family Physicians; National Institutes of Health*

## Protéjase y proteja a su familia de la COVID-19.



Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos es una de las mejores formas de protegerse de contraer y propagar el coronavirus. También asegúrese de limpiar y desinfectar diariamente las superficies que se tocan con frecuencia.



Colóquese la vacuna tan pronto como reúna los requisitos. Visite [COVID19.NJ.gov/Pages/Vaccine](https://www.covid19.nj.gov/Pages/Vaccine) para verificar la elegibilidad y las ubicaciones de las vacunas.






Dado que este virus se propaga de una persona a otra, es importante evitar el contacto cercano. Mantenga una distancia de 6 pies entre usted y las personas que no viven en su casa. Cuando esté en público, cúbrase la boca y la nariz.

## Diferencias entre urgencia y emergencia

¿Dónde va usted cuando necesita atención médica con rapidez; por ejemplo, por un golpe, un hematoma o dolor de estómago? Los centros de atención de urgencia pueden tratar 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 pone en riesgo su vida, busque atención de emergencia de inmediato.

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

*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 necesitan, sin costo alguno.

## 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, el cerebro se puede dañar.

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, 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 en más de seis horas, haga 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 lampazo 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 multipropósito o papel de contacto 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.
- ✓ **Evite algunos remedios caseros tradicionales.** El uso de Sindoore, Greta o Azarcon puede aumentar las posibilidades de exposición al plomo.



### ¿Debería hacerle pruebas a su hijo?

Un análisis de sangre es la única manera de saber si su hijo tiene intoxicación con plomo. Pida que hagan el análisis a sus hijos a la edad de 1 y 2 años. Si existe alguna posibilidad de que sus hijos hayan estado en contacto con el plomo, pregúntele a su proveedor si es el momento de hacerles un análisis.

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



## Beneficios de inscribirse en un manejo integral de la atención.

En los momentos en que necesite atención adicional, tenemos el equipo para ayudarle. Nuestro equipo de enfermería a cargo del manejo de la atención se especializa en ofrecer apoyo que incluye:

- Apoyo médico.
- Apoyo emocional.
- Apoyo con los servicios sociales.

### Su plan de atención

Nuestros enfermeros hablarán con usted sobre sus inquietudes y objetivos de salud. Mediante la escucha, crean un plan personalizado para ayudarle. Nuestros enfermeros entenderán su problema de salud y le brindarán orientación para la atención y asistencia médica continua. Su plan de atención se hace solo para usted, porque nos importa. Llame a nuestro equipo de enfermería hoy mismo para obtener información sobre el apoyo que necesita.

### Inscríbase para recibir apoyo

Para usted, como miembro de Aetna Better Health, el manejo de la atención es un beneficio cubierto sin costo adicional.

#### Apoyo médico

- Derivaciones a centros de atención especial.
- Asistencia para irse a casa desde el hospital.
- Educación y consejos para manejar su diagnóstico.
- Educación sobre la vida con una enfermedad crónica.
- Asistencia en la obtención de equipos médicos.
- Ayuda para conocer los medicamentos.
- Seguimiento con su proveedor.
- Derivaciones para visitas domiciliarias para controles de salud y tratamiento.

#### Apoyo con el idioma

La traducción e interpretación son gratuitas. Simplemente pida asistencia.

#### Apoyo social

Podemos ponerlo en contacto con agencias locales para que le ayuden con:

- Alimentos.
- Vivienda.
- Servicios infantiles.
- Desplazamientos.
- Servicios públicos.

Podemos ponerlo en contacto también con grupos de apoyo para:

- Informarse acerca de su afección.
- Aprender cómo ayudar a su ser querido.
- Conocer personas con problemas similares.

#### Apoyo emocional

- Coordinación del transporte para las visitas al proveedor.
- Apoyo fuera del horario de atención para situaciones de crisis.
- Derivaciones de salud mental y del comportamiento.
- Organización de servicios para niños y adultos con necesidades especiales de atención médica.

Le recomendamos que se inscriba en el programa de manejo de la atención. Es un beneficio que usted tiene cubierto como miembro de Aetna Better Health of New Jersey. Llame a Servicios para Miembros al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** y pregunte por el equipo de manejo de la atención.

# 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

[AetnaBetterHealth.com/NewJersey](http://AetnaBetterHealth.com/NewJersey)

## 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 કોલ 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۔

## Manejo de los medicamentos opioides.

Conozca a Stephanie. El accidente automovilístico del mes pasado la dejó dolorida, por lo que ha estado tomando un medicamento opioide de manera constante para ayudarle a controlar el dolor. A medida que se va terminando el medicamento, Stephanie piensa en cómo continuar con el tratamiento. Quiere aprender otras formas de aliviar el dolor y manejar los opioides con seguridad. Stephanie va a ver a su proveedor, quien la asesora sobre los pasos siguientes:

1. **Encontrar otras soluciones.** Su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) le habla sobre formas de ayudar a manejar el dolor sin opioides, como con ejercicio, medicamentos de venta libre y antiinflamatorios recetados.
2. **Prepararse con Narcan®.** El PCP de Stephanie también le habla sobre Narcan (naloxona) como una medida de seguridad. Narcan es un medicamento que se utiliza para las personas que sufren una sobredosis. Puede salvar vidas.
3. **Mantener los opioides lejos de los demás.** Stephanie tiene dos hijos, de 11 y 7 años. Es importante mantener los medicamentos en condiciones seguras y lejos de los demás, especialmente de los niños pequeños.
4. **No esperar.** Stephanie se siente segura de que puede manejar los opioides. Usted también puede hacerlo. Nosotros podemos ayudarle. Simplemente, llame a Servicios para Miembros al número que está al dorso de su tarjeta de identificación.

## ¿Qué es OBAT?

Aetna Better Health of New Jersey tiene un programa nuevo. El programa tiene por objetivo asistir a nuestros miembros que buscan ayuda con el uso de sustancias. El programa respalda el MAT (medication-assisted treatment; tratamiento asistido con medicamentos). El nuevo programa se llama OBAT (Office-Based Addiction Treatment; Tratamiento de la Adicción en el Ámbito del Consultorio).

Los proveedores de atención primaria y los especialistas pueden participar siempre que tengan la formación necesaria. Los miembros podrán ir al consultorio de un proveedor de OBAT y recibir medicamentos que les ayuden con el uso de sustancias. En el consultorio también habrá un orientador. El orientador prestará ayuda con el desarrollo de un plan de atención, la definición de servicios de asesoramiento, los recursos de apoyo para la recuperación y la educación familiar.

Puede encontrar los proveedores en nuestro directorio de proveedores en la sección Office-Based Addiction Treatment (OBAT). También puede llamar a Servicios para Miembros al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** para recibir asistencia.

### 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)  
**1-866-527-9933**  
**TTY: 1-866-288-3133**  
  
Transporte no médico (Access Link: la aprobación inicial puede demorar hasta 30 días)  
**1-800-955-2321**  
**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.

2021 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.