



Aetna Better Health® of California



Bondad

Primavera 2019

Enséñeles a los niños a no hostigar

Que los niños molesten a otros niños una y otra vez no es una parte normal del crecimiento. Es hostigamiento. Y está mal.

Como padre, usted es el primer maestro de su hijo. Las lecciones que dé pueden durar toda la vida. Eso significa que tiene el poder de enseñar a sus hijos a no ser hostigadores.

CONSEJO DE SALUD: Algunos niños temen hablar sobre otros niños que los hostigan. Recuérdele a su hijo que puede pedir ayuda a un adulto.

Estas son algunas formas de ayudar a prevenir el hostigamiento o *bullying*:

Enseñe a respetar. Hable con sus hijos desde pequeños y a menudo sobre cómo tratar a las personas con respeto. Si bien aún son chicos, enséñeles que no deben molestar a otros niños.

Sea un buen ejemplo. Los niños aprenden observando a los adultos, así que trate con respeto a los demás para marcar un buen ejemplo.

Demuestre a sus hijos que no tienen que molestar ni amenazar para conseguir lo que quieren.

Hable sobre el hostigamiento. Puede plantear el tema con preguntas como “¿Cómo van las cosas en la escuela? ¿Hay alguien a quien fastidien todo el tiempo?”

No lo permita. Si se entera de que su hijo está hostigando a alguien, es importante que tome medidas. Asegúrese de que sepa que hostigar causa dolor y nunca está bien. Trabaje con la escuela de su hijo para resolver el problema.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; Mental Health America

Las pruebas de detección ayudan a prevenir el cáncer de cuello de útero

Por lo general pensamos que el cáncer no es algo que nos podamos contagiar. Pero el cáncer de cuello de útero casi siempre es causado por un virus.

Esto es lo que sucede: El virus del papiloma humano (VPH) se transmite de persona a persona durante las relaciones sexuales. Este virus hace que las células del cuello del útero cambien. Por lo general vuelven a la normalidad solas. Pero en ocasiones estas células se convierten en cáncer.

Eso puede suceder después de años. Mientras tanto, las mujeres se pueden proteger. Si bien no hay síntomas tempranos del cáncer de cuello de útero, estas pruebas pueden encontrar los problemas cuando recién empiezan:

La prueba de VPH nos dice si tenemos el virus. Su médico puede sugerirle una si tiene más de 29 años.

La prueba de Papanicolaou nos dice si tenemos células anormales. Debe comenzar con las pruebas de Papanicolaou a los 21 años.

Los resultados anormales en la prueba de Papanicolaou no suelen ser una señal de cáncer. Pero el tratamiento de las células anormales puede detener el cáncer antes de que comience.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



CONSEJO DE SALUD: Existen vacunas que pueden ayudar a proteger contra el VPH. Se recomiendan para todos los niños de 11 o 12 años. Las mujeres pueden aplicárselas hasta los 26 años, y están disponibles para los hombres jóvenes hasta los 21 años.

El alcohol y los riñones: Lo que debe saber

Ciertas elecciones de alimentación y otro tipo pueden ayudarle a vivir saludablemente a pesar de la enfermedad renal. Pero, ¿qué sucede con el alcohol?

Esto es sin dudas algo que debe hablar con su médico, ya que el alcohol puede agravar algunos problemas de riñón. Puede depender de cuánto beba y durante cuánto tiempo lo haga.

Por ejemplo:

El consumo excesivo de alcohol hace que los riñones trabajen más. Los riñones dañados ya no pueden filtrar la sangre como corresponde. Con el consumo excesivo de alcohol deben trabajar todavía más. Con el tiempo, puede verse afectada la capacidad para filtrar y otras funciones importantes. El consumo riesgoso de alcohol puede elevar la presión arterial. Esa es una de las principales causas de la enfermedad renal. El alcohol también puede interferir con los medicamentos que se usan para bajar la presión arterial.

El consumo de alcohol puede causar otros problemas, como enfermedades del hígado. Esto también aumenta la carga de trabajo de los riñones.

Proteja la salud de sus riñones

Si bebe alcohol, debe decírselo a su médico. Algunas personas pueden consumir solo una pequeña cantidad. Otras no deben beber nada.

Además, asegúrese de respetar los consejos de su equipo de atención médica sobre medicamentos y otros cambios en el estilo de vida. Hacerlo puede ayudarle a mantener los riñones más sanos, por más tiempo.

Para más información, visite la National Kidney Foundation en **kidney.org**.

Fuentes: American Kidney Fund; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; National Kidney Foundation



Ventajas emocionales de la atención plena o “mindfulness”

Es posible que haya oído esto antes: “Disfrute de cada momento. La vida es corta”. Es un cliché bien intencionado. Pero resulta ser un excelente consejo.

Vivir plenamente el aquí y ahora es realmente bueno para la salud emocional. También es la idea que

hay detrás de una práctica milenaria llamada atención plena o “mindfulness”. Los estudios demuestran que esta práctica ayuda a aliviar el estrés y la depresión. Puede ser una buena forma de calmarse cuando se siente estresado, o de avanzar cuando se siente atascado.

Libérese de las preocupaciones

La atención plena o “mindfulness” le ayuda a ser plenamente consciente de lo que está sucediendo en el presente en lugar de

preocuparse por el pasado o el futuro. Significa aceptar cada momento, bueno y malo, sin juzgar.

Hay muchas maneras de practicar la atención plena o “mindfulness”. Puede ser tan sencillo como salir a caminar. Tome más conciencia de su respiración, los pies sobre el suelo y los paisajes y los sonidos a su alrededor. Si surge alguna preocupación, está bien. Reconózcala y vuelva a concentrarse en el presente. También puede hacer lo siguiente:

Siéntese tranquilo y repita una palabra o frase. Concéntrese en su respiración natural. Si los pensamientos lo distraen, trate de dejarlos ir sin juzgar. Luego, puede retomar la respiración o el mantra.

Concéntrese en cómo se siente el cuerpo. Compruebe cada parte del cuerpo, de la cabeza a los pies. Se deben observar y apreciar todas las sensaciones, como calor, ligereza, picazón y hormigueo.

Tenga paciencia

La atención plena o “mindfulness” exige práctica. No en vano el mindfulness se denomina práctica. Procure no desanimarse si al principio no le resulta sencillo. Muchas personas que lo adoptan como hábito dicen que les ayuda a sentirse tranquilas y contentas.

Fuentes: Helpguide.org; National Institutes of Health

Gestión de usos

Queremos asegurarnos de que reciba los servicios o beneficios que necesita para recuperar la salud o cuidarla. Esto se llama gestión de usos (GU). Nuestro personal de GU utiliza criterios médicos, pautas y políticas escritas para tomar decisiones de GU. Estos agentes comprueban que los servicios solicitados:

- Sean necesarios para mantenerlo sano o hacer que esté sano
- Estén cubiertos por Aetna Better Health of California

Usted o su proveedor pueden obtener una copia de las pautas que utilizamos para aprobar o denegar

servicios. Puede llamar a Servicios para Miembros al **1-855-772-9076** las 24 horas del día, los 7 días de la semana, si tiene preguntas sobre nuestro programa de GU.

Estamos aquí para ayudarle con cualquier problema de GU

Para obtener ayuda si tiene problemas de visión o audición, llame al Servicio de Transmisión de Telecomunicaciones (Telecommunications Relay Service, TRS): **1-855-772-9076 (TTY: 711)**.

Para obtener ayuda con servicios de idiomas o traducción, llame a Servicios para Miembros al **1-855-772-9076**.

¿Toma un medicamento con estatina? Esto es lo que debe saber

Las estatinas para reducir el colesterol son medicamentos fuertes. Si está en riesgo de sufrir un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular, tomar una estatina puede reducir esas probabilidades.

La mayoría de las personas pueden tomar una estatina sin demasiados problemas. Pero puede haber efectos secundarios. Si toma una estatina, estos consejos pueden ayudarle a aprovechar al máximo su medicamento de forma segura: Hable con su proveedor sobre todos sus medicamentos. Incluya también los medicamentos de venta libre y los suplementos. Algunos medicamentos pueden interactuar negativamente con las estatinas.

Pregúntele a su proveedor si puede beber jugo de pomelo (toronja). El pomelo (toronja) o sus jugos pueden afectar al funcionamiento de ciertas estatinas.

Dígale a su proveedor si sufre algún efecto secundario. Si la estatina no le ayuda o si causa efectos secundarios graves, es posible que pueda probar otro medicamento. Otros medicamentos también pueden ayudar a bajar el colesterol. No deje de tomar sus medicamentos a menos que el médico lo haya indicado.

Fuentes: American Heart Association; U.S. Food and Drug Administration



Seis maneras de calmar la peor alergia de primavera

La primavera trae el deseado sol y un clima más cálido. Pero, para las personas con alergias estacionales, puede significar meses de malestar. Las alergias al polen y al moho pueden provocar picazón en los ojos, tos, estornudos y silbidos al respirar.

La buena noticia es que no tiene que sufrir si sabe lo que debe hacer. Esta es la forma de mantener los síntomas a raya para poder disfrutar de la primavera:

1. Comience a tomar los medicamentos antes. Los síntomas de la alergia pueden comenzar mucho antes de los meses de abril o mayo. Los árboles empiezan a liberar polen si hay días

más cálidos en el invierno. Y una vez que está expuesto, su sistema reacciona. Comience a tomar sus medicamentos para la alergia tan pronto como el pronóstico anuncie varios días primaverales seguidos.

- 2.** Haga la limpieza de primavera. Quite todo el polvo o las telarañas que se hayan formado a lo largo del invierno. Aspire los pelos de perros y gatos en los lugares donde las mascotas se sientan o duermen. Nuestros amigos peludos pueden traer polen de afuera.
- 3.** Elimine el moho. El moho crece donde hay humedad. Elimine todo el moho, especialmente en baños y sótanos.
- 4.** Mantenga las ventanas cerradas. Quizás quiera darle la bienvenida a la primavera con las ventanas abiertas, pero el polen puede filtrarse al interior de su casa con el aire fresco. En el interior, puede depositarse sobre alfombras, muebles y ropa de cama. Si hace calor, use un aire acondicionado.
- 5.** Vaya al médico. Puede buscar sus síntomas en línea y tomar medicamentos para la alergia de venta sin receta. Pero un alergista puede hacerle pruebas y sugerirle los mejores tratamientos para sus alergias en particular. Esto puede incluir vacunas contra las alergias. Si le dan un medicamento, tómelo como le indique su médico.

6. Controle la hora. Según la estación y el tipo de polen al que es alérgico, los niveles de polen pueden ser mejores o peores en determinados momentos del día. Fíjese en qué momento son más bajos los recuentos de polen y planifique las actividades al aire libre en función de ello.

Fuentes: American College of Allergy, Asthma & Immunology; American Lung Association

Bueno para el cuerpo y el alma

Para hacer ejercicio, tal vez nada supere al aire libre

¿Siente que ha perdido interés en el gimnasio? Entonces puede necesitar un cambio de paisaje. Y el aire libre ofrece infinitas opciones de paisajes.

¿Necesita un motivo para salir a moverse? Las investigaciones sugieren que los ejercicios al aire libre potencian la salud emocional. Un estudio reveló que los ejercicios al aire libre pueden levantar más el estado de ánimo y ayudarle a sentirse con más energía que los ejercicios en lugares cerrados. Otro estudio indicó que tan solo cinco minutos de ejercicio al aire libre pueden mejorar la autoestima. Eso es especialmente cierto si a su alrededor hay vegetación o agua.

Ejercitar al aire libre también le permite:

Conectarse con la naturaleza. Esa es una de las mejores ventajas del ejercicio al aire libre.

Ahorrar dinero. ¡No necesita una membresía en un gimnasio! El aire libre es de todos.

Quemar más calorías posiblemente. Al correr o andar en bicicleta al aire libre, un viento fuerte puede ayudarle a quemar más calorías. Debe trabajar más para superar la resistencia del viento.

¡Salga y disfrute!

Así que, en lugar de quedarse encerrado, pruebe una caminata rápida. Vaya solo para despejar la mente. También puede caminar con un compañero para socializar. Ejercite los músculos en alguna colina de la zona, recorra en bicicleta una calle del vecindario o camine una vuelta y trote la siguiente en la pista de una escuela cercana.

¿Tiene ganas de una aventura? Dese el gusto de caminar por el bosque. Recorra el sendero que bordea el arroyo en un parque. Vea si algún parque cercano tiene equipos de ejercicio. Muchos parques los tienen ahora.

También puede convertir el ejercicio en tiempo compartido en familia. Juegue en un patio de juegos con sus hijos o nietos. Salgan a caminar juntos por la naturaleza. Al fin y al cabo, todo el mundo merece divertirse al aire libre.

Fuente: American Council on Exercise



Contáctenos  Aetna Better Health® of California
10260 Meanley Drive
San Diego, CA 92131

 Servicios para Miembros: **1-855-772-9076 (TTY: 711)**
24 horas al día, los 7 días de la semana
aetnabetterhealth.com/california

 *Here For You* es una publicación al servicio de la comunidad para amigos y miembros de Aetna Better Health® of California. Esta es información general de salud y no debe sustituir el consejo o la atención que reciba de su proveedor. Siempre pregúntele a su proveedor acerca de sus propias necesidades de atención médica. Las fotos y las ilustraciones pueden incluir modelos.



AETNA BETTER HEALTH® OF CALIFORNIA

Aviso de no discriminación

La discriminación es ilegal. Aetna Better Health of California cumple con las leyes federales de derechos civiles. Aetna Better Health of California no discrimina, excluye a las personas ni las trata de manera diferente por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Aetna Better Health of California brinda lo siguiente:

- Ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para ayudarlos a comunicarse mejor, tales como los siguientes:
 - Intérpretes de lenguaje de señas calificados
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios de idiomas gratuitos a las personas cuya lengua materna no sea inglés, tales como los siguientes:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con Aetna Better Health of California durante las 24 horas, los 7 días de la semana llamando al **1-855-772-9076**. O bien, si tiene problemas auditivos o del habla, llame al número **TTY 711**.

Cómo presentar una queja

Si usted cree que Aetna Better Health of California no le ha proporcionado estos servicios o si se sintió discriminado de otra forma por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede

interponer una queja ante Aetna Better Health of California. Puede presentar una queja por teléfono, por escrito, en persona o de manera electrónica:

Por teléfono: comuníquese con Aetna Better Health of California durante las 24 horas, los 7 días de la semana llamando al

1-855-772-9076. O bien, si tiene problemas auditivos o del habla, llame al número **TTY 711**.

Por escrito: complete un formulario de reclamo o escriba una carta y envíela a la siguiente dirección:

Aetna Better Health of California

10260 Meanley Drive

San Diego, CA 92131

En persona: visite el consultorio de su médico o Aetna Better Health of California e indique que quiere presentar una queja.

De manera electrónica: Visite el sitio web de Aetna Better Health of California en **aetnabetterhealth.com/california**

Oficina de Derechos Civiles

Además puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos por teléfono, por escrito o de manera electrónica:

Por teléfono: llame al **1-800-368-1019**. Si tiene problemas auditivos o del habla, llame al número **TTY/TDD 1-800-537-7697**.

Por escrito: complete un formulario de reclamo o envíe una carta a la siguiente dirección:

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue, SW

Room 509F, HHH Building

Washington, D.C. 20201

Los formularios de quejas están disponibles en **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

De manera electrónica: Visite el portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**.

Multi-language Interpreter Services

ENGLISH: ATTENTION: If you speak 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**)。

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**).

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**).

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.

ARMENIAN: Ուշադրություն: Եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Ձանգահարեք ձեր ID քարտի հետևի մասում գտնվող հեռախոսահամարով կամ **1-800-385-4104** (TTY (հեռախոս)՝ **711**):

PERSIAN: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، به صورت رایگان می توانید به خدمات کمک زبانی دسترسی داشته باشید. با شماره درج شده در پشت کارت شناسایی یا با شماره **1-800-385-4104** (TTY: **711**) تماس بگیرید.

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**).

JAPANESE: 注意事項:日本語をお話になる方は、無料で言語サポートのサービスをご利用いただけます。IDカード裏面の電話番号、または**1-800-385-4104** (TTY: **711**)までご連絡ください。

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**)

PANJABI: ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਆਪਣੇ ID ਕਾਰਡ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ ਜਾਂ **1-800-385-4104** (TTY: **711**) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

MON KHMER: ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្អល គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ ទៅលេខនៅខាងក្រោយនៃ អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ (ID Card) របស់អ្នក ឬ **1-800-385-4104** (TTY: **711**) ។

HMONG: LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau tus nab npawb xov tooj nyob rau sab qab ntawm koj daim ID lossis **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।

THAI: ข้อควรระวัง: ถ้าคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทรติดต่อหมายเลขที่อยู่ด้านหลังบัตร ID ของคุณ หรือหมายเลข **1-800-385-4104** (TTY: **711**)