

el bienestar y usted

Tu boletín informativo para miembros de Aetna Better Health®

VIDA SALUDABLE

Evita el subidón de azúcar en esta temporada festiva

Desde Halloween hasta el Día de San Valentín, esta época del año está llena de dulces tentadores. Aprende formas fáciles de reducir el azúcar sin dejar de lado la satisfacción de comer.

Las vacaciones de invierno a menudo vienen acompañadas de dulces, galletas y otros postres ricos. Está bien disfrutar de tus golosinas favoritas. Pero el exceso de azúcar puede causar problemas de salud.

Buenas noticias: No tienes que dejar de lado todos los dulces. A continuación mencionamos algunas formas sencillas de disfrutar de las golosinas sin excederte.

1 Guarda los dulces para ocasiones especiales.

Elige tus golosinas navideñas favoritas y disfrútalas a consciencia.

2 Cuida lo que bebes.

Los refrescos, los jugos y otras bebidas azucaradas son una de las principales fuentes de azúcar agregada. Reemplázalos por agua. Es una forma rápida de hacer espacio para los dulces festivos.

3 Guarda algunos para más tarde.

¿Hornear en casa? Congela la mitad de la tanda de inmediato para guardar para otra ocasión. O bien, comparte con tus vecinos, compañeros de trabajo, el cartero u otras personas parte de lo que horneas.

4 Come porciones más pequeñas.

Divide una galleta o una rebanada de pastel para compartir con tus hijos. Si horneas galletas en casa, intenta hacerlas del tamaño de un bocado.

5 Reduce el consumo de azúcar en otros lugares.

Revisa las etiquetas de nutrición en tu despensa de alimentos para ver si tienen azúcares añadidos. La próxima vez que vayas de compras, elige productos con menos azúcar añadida.

Sustitutos rápidos para reducir el azúcar

- **En lugar de glaseado:** Decora las galletas de azúcar o los cupcakes con rodajas de frutas de colores o mermelada.
- **En lugar de comprar dulces en la tienda:** Sumerge rodajas de fruta o pretzels en chocolate negro.
- **En productos horneados:** Reemplaza una parte o todo el azúcar con puré de banana o de manzana. O trata de reducir ¼ taza de azúcar (o más) de una receta.
- **Haz tu propia crema batida:** Bate la crema espesa hasta que esté ligera y esponjosa. Agrega azúcar a gusto.



Aetna Better Health®
of New Jersey

¿Tienes alguna pregunta sobre tu plan de salud? Llama al Departamento de Servicios para Miembros al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. O visita **AetnaBetterHealth.com/newjersey**

Calma el miedo de los niños al dentista

Ir al dentista puede ser aterrador para los niños. Pero los chequeos tempranos son clave para tener una sonrisa sana durante toda la vida. Aprende por qué, además de algunos consejos para que la consulta sea menos aterradora.

¿Sabías que, a los 9 años, aproximadamente la mitad de los niños ya tuvo al menos una caries? Incluso en los dientes de leche, las caries y el deterioro dental pueden provocar problemas a largo plazo en los dientes definitivos. Además, las caries duelen.

Ir al dentista temprano, y con frecuencia, puede ayudar a prevenirlas. Los niños deben ver a un dentista dentro de los seis meses posteriores a la salida de su primer diente, o, a más tardar, antes de cumplir un año. Después deben seguir viendo al dentista cada seis meses.

Cómo ayudar a que tu hijo se sienta cómodo

- **Usa palabras positivas.** En lugar de decir “no te preocupes”, prueba con “te va a ir muy bien” o “el dentista ayuda a mantener los dientes fuertes”. Evita palabras como “lastimar” y “dolor”.
- **Juega al dentista en casa.** Túrnense para ser el dentista y el paciente. Usa un cepillo de dientes y un espejo. Deja que los niños practiquen con un animal de peluche para darle diversión.
- **Lean libros o vean videos juntos.** Elige libros hechos para niños que muestren una consulta al dentista de una manera amigable.
- **Lleva su juguete o manta favorita para que se sienta más cómodo.** Pregúntale al dentista con anticipación si está bien llevar algo.
- **Comparte tus propias experiencias positivas.** Cuéntale a tu hijo cómo te ayudó el dentista y cómo te sentiste mejor después. Ayúdale a entender que ir al dentista es una experiencia normal y positiva.



Nosotros nos encargamos. Trabajamos con LIBERTY Dental Plan para brindarte atención médica dental y bucal. No necesitas una remisión para ver a un dentista o especialista dental de la red. Visita [AetnaBetterHealth.com/newjersey/dental-benefits.html](https://www.aetna.com/betterhealth/newjersey/dental-benefits.html) para obtener más información.

Bienestar invernal: Consejos para la salud de los pulmones

El invierno puede afectar tus pulmones. Los niños y adultos con asma o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) corren un riesgo aún mayor. Un resfriado, gripe u otros irritantes pulmonares pueden causar un brote. Incluso puede desembocar en una visita al hospital.

¿Cuál es la mejor manera de mantenerse saludable? En primer lugar, evita enfermarte. Aquí te explicamos cómo hacerlo.

✓ **Vacúnate.** Todas las personas de 6 meses o más deben recibir la vacuna antigripal todos los años. Puedes aplicarte la vacuna antigripal con tu proveedor o en una farmacia local. Es posible que el proveedor de atención médica también te recomiende otras vacunas, por ejemplo:

- VRS (virus respiratorio sincitial)
- Neumonía

✓ **Lava tus manos con frecuencia.** Usa jabón y agua caliente y frota tus manos durante al menos 20 segundos. ¿No puedes llegar a un lavabo? Usa desinfectante de manos si estás apurado.

✓ **Mantén distancia de las personas que están enfermas.** Si no puedes mantener la distancia, una mascarilla puede servirte de protección en lugares concurridos. Si estás enfermo, usa una mascarilla para evitar contagiar a otras personas.



✓ **Toma tus medicamentos.** Mantener la EPOC y el asma bajo control puede ayudar a los pulmones a combatir mejor los gérmenes. Sigue tomando tus medicamentos según las indicaciones para mantenerte saludable.

✓ **Aléjate del tabaco.** Si fumas o vapeas, habla con tu médico sobre la posibilidad de dejar de fumar. Es una de las mejores cosas que puedes hacer por tu salud. Tu médico puede recomendarte herramientas que serán de ayuda. Mantente también alejado del humo pasivo.

¿Debo tomar antibióticos?

Los antibióticos pueden ser un tratamiento eficaz para ciertas enfermedades. Pero usarlos con demasiada frecuencia puede ser perjudicial. Los antibióticos no tratan los virus. Los resfriados y la gripe casi siempre son causados por un virus. Por lo tanto, los antibióticos no serán de ayuda.

Los antibióticos solo pueden tratar infecciones bacterianas. Eso incluye faringitis estreptocócica y algunos tipos de neumonía. Tu proveedor puede realizarte una prueba para determinar qué tipo de infección tienes. Si te recetan un antibiótico, asegúrate de tomarlo exactamente como te lo indiquen.



Obtén más información sobre el asma en [AetnaBetterHealth.com/health-wellness/asthma.html](https://www.aetna.com/health-wellness/asthma.html)
Obtén más información sobre la EPOC en [AetnaBetterHealth.com/health-wellness/copd.html](https://www.aetna.com/health-wellness/copd.html)

Obtén más consejos para una vida saludable.

Visita [AetnaBetterHealth.com/education](https://www.aetna.com/education) para explorar nuestra biblioteca de salud y bienestar. Encontrarás artículos repletos de información que te ayudarán a sentirte lo mejor posible.



Ilumina tu tristeza invernal

Los meses más oscuros pueden afectar nuestro estado de ánimo y nivel de energía. Pero hacer pequeños cambios puede marcar una gran diferencia. Estas son formas sencillas de levantar el ánimo y llevar alegría a las personas que te rodean.

Comunícate con amigos y familiares. Una simple llamada telefónica, un mensaje de texto o un chat de video pueden marcar una gran diferencia.

Abraza la alegría festiva. Cuelga luces centelleantes, escucha música festiva o prepara una tanda de tus galletas festivas favoritas. Participa también en actividades locales.

Devuelve lo que has recibido. El voluntariado puede ayudarte a sentirte conectado y útil. Encuentra una causa que te importe y busca formas de ayudar.

Encuentra maneras de mantenerte activo. Si hace demasiado frío afuera, da una vuelta rápida por el centro comercial mientras compras o haz ejercicio en casa con un video en línea gratuito.

Cuídate. Tómame un tiempo para hacer cosas que te relajen y renueven tu energía. Lee un buen libro, haz algunos estiramientos suaves o disfruta de un momento de tranquilidad con una taza de té.

¿Necesitas ayuda con una afección de salud?

Explora la biblioteca en línea de Krames. Encontrarás información sobre muchos temas, incluidos los siguientes:

- Atención médica para niños
- Afecciones crónicas, como diabetes o enfermedades cardíacas
- Medicamentos
- Atención de la salud mental
- Nutrición
- Neumonía
- Atención preventiva
- Convulsiones
- Trastornos por consumo de sustancias
- y mucho más

Visita **aetna.kramesonline.com** para comenzar. Busca cualquier tema que te ayude a tomar las riendas de tu salud hoy mismo.

Mira cómo estamos trabajando. Cada año, les preguntamos a nuestros miembros sobre las experiencias con sus planes de salud. Puedes ver los resultados de nuestra última encuesta en **AetnaBetterHealth.com/newjersey/quality-improvement-program.html**



Cómo tener menos dolor durante todo el día

¿Te despiertas rígido y dolorido? ¿O el dolor empeora a medida que avanza el día? Estos consejos pueden ayudar a aliviar y prevenir el dolor desde la mañana hasta la noche.

Por la mañana	Durante el día	Por la noche
✓ Haz algunos estiramientos simples. Prueba este estiramiento mientras aún estás en la cama: Abraza suavemente tus rodillas contra tu pecho y muévelas de lado a lado. A continuación, estira las piernas hacia arriba y dóblalas hacia atrás unas cuantas veces. ✓ Sal a caminar por la mañana. ✓ Toma una ducha caliente. ✓ Desayuna bien.	✓ Toma descansos. Haz ejercicios cortos de respiración o de atención plena para aliviar el estrés y la tensión. ✓ Reduce los alimentos con mucha grasa o azúcar. Pueden causar inflamación, lo que podría empeorar el dolor. ✓ Si estás sentado la mayor parte del día, levántate al menos una vez por hora. Camina durante unos minutos o haz algunos estiramientos suaves.	✓ Cambia tu posición para dormir. Trata de dormir boca arriba con una almohada debajo de las rodillas. O de lado con una almohada entre las rodillas. ✓ Mantén tu habitación fresca, a unos 65 F. ✓ Prueba una crema tópica de venta libre para aliviar el dolor. Habla con tu médico o administrador de atención para obtener más ayuda con el manejo del dolor.



Los peligros del consumo de opioides

Los opioides son analgésicos potentes. Suelen usarse para aliviar el dolor a corto plazo en casos como lesiones o recuperación de cirugías. Pero también son altamente adictivos. Sigue las siguientes medidas para reducir el riesgo de adicción o sobredosis:

- Usa la dosis más baja durante el menor tiempo posible.
- Nunca tomes más de lo recetado.
- No tomes opioides con alcohol.
- Guarda los opioides en un lugar seguro.
- Nunca compartas tus medicamentos con otras personas.
- Desecha cualquier comprimido que no hayas utilizado. Pero no los tires a la basura de tu casa. Pregúntale a tu farmacéutico cómo desechar los opioides de manera segura.

Queremos escuchar tus comentarios. Puedes unirte al Comité asesor y educativo para la salud comunitaria para compartir tus opiniones y ayudarnos a mejorar nuestra atención y servicios. Visita [AetnaBetterHealth.com/newjersey/member-advisory-committee.html](https://www.aetna.com/betterhealth/newjersey/member-advisory-committee.html) para obtener más información.

Encuentra rápidamente la atención adecuada

¿No estás seguro de a dónde ir para recibir atención? Usa este diagrama de flujo para decidir si debes ir a tu proveedor de atención primaria, atención de urgencia o sala de emergencias.



Tu salud mental es importante. ¿Necesitas ayuda para encontrar un proveedor de salud mental? **Llama al 1-855-232-3596 (TTY: 711)** en cualquier momento, de día o de noche. También puedes solicitar hablar con nuestro equipo de Administración de la atención para obtener ayuda con las necesidades médicas, emocionales y sociales.

Cómo recibir atención cuando la necesites

Mereces recibir atención rápidamente, ya sea una emergencia, una necesidad urgente o un chequeo regular. A continuación, te indicamos cuándo puedes esperar obtener una cita para diferentes necesidades de salud.

Tipo de atención	Cuándo debe obtener una cita
Atención de emergencia	Acude a la sala de emergencias de inmediato
Atención de urgencia (con su proveedor de atención primaria [PCP], especialista u obstetra ginecólogo)	Dentro de las 24 horas
Atención que no es de urgencia (con su PCP, especialista u obstetra ginecólogo)	Dentro de las 72 horas
Visitas de rutina o de seguimiento (con su PCP, especialista u obstetra ginecólogo)	Dentro de 28 días
Exámenes físicos	Adultos: Dentro de los 180 días Niños (menores de 21 años): Dentro de 90 días
Atención durante el embarazo	Tu primera cita debe ser dentro de las tres semanas posteriores a la fecha en que te enteres de que estás embarazada. Si es de alto riesgo, debes tener tu primera cita dentro de los 3 días

Ayuda fuera del horario de atención

Puedes llamar al consultorio de tu médico en cualquier momento. Si el consultorio está cerrado, un médico, un profesional en enfermería o un auxiliar médico deben responder a tu llamada. Si te atiende un contestador automático, aún deberías tener la opción de hablar con un proveedor. Las llamadas deben responderse rápidamente, para que obtengas la ayuda que necesitas en cualquier momento.

Aetna cumple las leyes federales vigentes de derechos civiles y no discrimina por cuestiones 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)**。

Obtén más información sobre tu plan en tu manual para miembros.

Visita [AetnaBetterHealth.com/newjersey/member-materials-forms.html](https://www.aetna.com/betterhealth/newjersey/member-materials-forms.html) para verlo en línea. O bien, llama al Departamento de Servicios para Miembros para que te envíen uno por correo.



Aetna Better Health® of New Jersey
P.O. Box 818003
Cleveland, OH 44181-8003

<Recipient's Name>

<Mailing Address>

4486800-02-01 (01/26)

Aprovecha más tu boletín informativo

Puedes recibir el boletín directamente en tu bandeja de entrada. Regístrate para obtener más contenido en línea acerca de salud y bienestar y acceso rápido a información importante del plan. Además, disfruta de un diseño claro y fácil de leer en cualquier dispositivo.

Para inscribirte y recibirlo por correo electrónico, llama al Departamento de Servicios para Miembros al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** e indícanos tu dirección de correo electrónico.



¿Necesitas renovar tu cobertura?

Debes renovar tu cobertura todos los años. Busca el aviso de renovación en el correo. Visita **[AetnaBetterHealth.com/newjersey/medicaid-renewal.html](https://www.aetna.com/newjersey/medicaid-renewal.html)** para obtener más información.