EDICIÓN 2 2026

el bienestar y usted

Tu boletín informativo para miembros de Aetna Better Health®

SALUD PARA LA FAMILIA



Tu guía para las consultas de bienestar infantil

Los controles regulares ayudan a que los niños permanezcan saludables. Esta guía explica cuándo programar consultas y qué esperar.

Las consultas de bienestar infantil de rutina son controles de rutina para los niños. Ayudan a que tu hijo crezca y se desarrolle adecuadamente. Comienzan cuando los bebés tienen apenas unos días de vida y continúan hasta que cumplen 20 años.

En cada consulta, el proveedor revisa a tu hijo de pies a cabeza. También puede administrarle vacunas y hacerle pruebas de detección.

Puedes hacer preguntas en cada consulta. También puedes compartir cualquier cambio en el sueño, el estado de ánimo, la alimentación o la escuela.

Los niños necesitan más consultas en los primeros tres años. Esto se debe a que los bebés y los niños pequeños se desarrollan muy rápido. Después de eso, la mayoría de los niños acuden a una consulta al año.

Las consultas de bienestar infantil *continúan en la página 2*

El cuidado de tu hijo está cubierto

Las consultas de bienestar infantil están cubiertas sin costo alguno para ti. Todo forma parte del programa de detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (EPSDT). Los componentes básicos de EPSDT son:

- **Temprano:** Detectar a tiempo los problemas de salud que necesitan atención
- **Periódico:** Hacerse controles de salud con regularidad
- **Detección:** Revisar el cuerpo, la mente, los dientes, la visión y la audición de tu hijo
- **Diagnóstico:** Pruebas adicionales cuando se detectan problemas o riesgos
- **Tratamiento:** Tratar o mejorar problemas de salud

El beneficio de EPSDT cubre toda la atención médica necesaria y preventiva, sin costo, para los miembros de hasta 21 años de edad. Para obtener más información, consulta tu manual para miembros o llama a Servicios para Miembros.

Qué esperar en una consulta de bienestar infantil

Bebés

A los 3 a 5 días, 1 mes, 2 meses, 4 meses, 6 meses y 9 meses

El proveedor de atención primaria (PCP) medirá la cabeza y la estatura de tu bebé en cada consulta. También te preguntará sobre su horario de alimentación y sueño, y responderá las preguntas que tengas.

Niños pequeños

A los 12 meses, 15 meses, 18 meses y 24 meses

El PCP te preguntará cómo está comiendo, durmiendo y jugando tu hijo. Revisará los hitos. ¿Tu hijo habla o camina? ¿Le gusta explorar?

Niños en edad preescolar

Una vez al año

Los niños aprenden nuevas habilidades rápidamente. El PCP querrá saber si tu hijo ya puede, por ejemplo, vestirse solo. También puede hablar sobre su comportamiento y darte consejos para tener rutinas saludables.

Niños en edad escolar

Una vez al año

El PCP puede comenzar a controlar la presión arterial de tu hijo en cada consulta. También hablará contigo y con tu hijo sobre la escuela y las amistades. Además, puede ayudarte a abordar el tiempo frente a las pantallas y otros problemas, como el acoso.

Obtén más consejos para una vida saludable

Nuestra biblioteca de salud y bienestar está repleta de información para ayudarte a sentirte lo mejor posible. Consúltala en **AetnaBetterHealth.com/education**.

Adolescentes

Una vez al año

En esta etapa, el PCP puede querer hablar con tu hijo a solas durante parte de la consulta. También puede hacer una evaluación para detectar depresión. Y tendrás la oportunidad de hablar con tu hijo sobre cualquier inquietud, como conducir de forma segura, fumar, el sexo seguro y más.



Obtén recompensas por los controles. Las consultas de bienestar infantil están cubiertas sin costo alguno para ti. Mejor aún, tu hijo puede ganar tarjetas de regalo al completar las consultas. Obtén más información en: Visita **AetnaBetterHealth.com/newjersey/rewards-program.html** para obtener más información.

Explicación sobre la diabetes

La diabetes es una enfermedad crónica (de por vida) que afecta la forma en que tu cuerpo usa los alimentos para obtener energía. Es común: aproximadamente una de cada ocho personas en Estados Unidos tiene esta afección. Y puede afectar tanto a niños como a adultos.

No existe cura para la diabetes. Pero hay formas de controlarla. Con la atención adecuada, las personas de todas las edades pueden llevar una vida saludable.

Conoce tu riesgo

Cualquier persona puede desarrollar diabetes. Pero los hábitos saludables, como comer sano, mantenerse activo y mantener un peso saludable, pueden reducir tu riesgo.

Los signos de la diabetes pueden ser difíciles de detectar. Es posible que no notes ningún signo. Tu proveedor puede hacerte una prueba para detectar la diabetes. Habla con este sobre tu nivel de riesgo y si debes hacerte la prueba.

Cómo controlar la diabetes

Tú y tu médico trabajarán juntos para crear un plan que funcione para ti. Tu médico puede recetarte medicamentos para ayudarte a controlar el nivel de azúcar en sangre. Las personas con diabetes tipo 1 generalmente usan insulina. También puede recetarte una estatina para reducir el riesgo de enfermedad cardíaca.

Tú también juegas un papel importante en el control diario de la diabetes. Tu proveedor puede derivarte a un programa de educación para el autocontrol de la diabetes (DSME). Allí aprenderás las habilidades necesarias para vivir bien con diabetes.

Controlar el nivel de azúcar en sangre todos los días es clave para mantenerte saludable. Con el tiempo, un nivel alto de azúcar puede dañar el corazón, los ojos, los riñones, los nervios y más. Las pruebas de detección periódicas pueden ayudar a detectar estos problemas a tiempo, cuando son más fáciles de tratar.



Controles clave para la diabetes

Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en sangre pueden dañar los ojos, los riñones, el corazón y los nervios. Si tienes diabetes, habla con tu proveedor sobre estas pruebas y cualquier otra que puedas necesitar:

- **Prueba de A1C:** Controla tu nivel promedio de azúcar en sangre durante varios meses
- **Examen de la vista:** Para detectar daños en la retina
- **Pruebas renales:** Para comprobar que estén funcionando correctamente
- **Prueba de colesterol**: Para evaluar el riesgo de enfermedad cardíaca
- **Revisión de los pies:** Para detectar daños en los nervios

Obtén ayuda para controlar la diabetes. Nuestros administradores de atención pueden ayudarte a controlar la diabetes u otras afecciones crónicas. Pueden ayudarte a coordinar tu atención, responder tus preguntas y conectarte con recursos útiles. Llámanos para obtener más información.

Previene estos problemas comunes de salud bucal

El cuidado de la boca es una parte clave de la salud en general. Los hábitos diarios y las consultas regulares al dentista pueden ayudar a prevenir estos problemas comunes de salud bucal.

Sigue acudiendo a tus consultas dentales



Los bebés deben ver a un dentista tan pronto como les salga el primer diente, o antes de su primer cumpleaños.

Los niños y los adultos deben ir al dentista cada seis meses para una limpieza y control de rutina. Es posible que algunas personas necesiten ir con más frecuencia según su salud.

Caries

Qué es	Quién corre riesgo	Cómo prevenir
Las caries son agujeros en los dientes. Aparecen cuando el azúcar y los gérmenes dañan el diente. Son dolorosas y pueden provocar infecciones.	Los bebés, los niños pequeños y los adolescentes tienden a tener más caries. Pero los adultos también pueden desarrollarlas.	Usa hilo dental y cepíllate los dientes todos los días con pasta dental con flúor. Pregunta sobre los selladores dentales para niños. Pueden proteger sus nuevos dientes permanentes.

Gingivitis

Qué es	Quién corre riesgo	Cómo prevenir
La gingivitis es causada por la placa (una película pegajosa de gérmenes) en los dientes. Puede dañar los huesos que sostienen los dientes e incluso extenderse a otras partes del cuerpo.	Fumadores, personas con diabetes y personas que no se cepillan los dientes ni usan hilo dental a diario.	Cepíllate los dientes y usa hilo dental todos los días. Hazte limpiezas regulares con el dentista.

Pérdida de dientes

Qué es	Quién corre riesgo	Cómo prevenir
La gingivitis, las caries o los accidentes pueden hacer que los adultos pierdan dientes. La pérdida de un diente puede hacer que sea más difícil comer y hablar.	Adultos mayores y personas que no reciben atención dental regular.	Cepíllate los dientes y usa hilo dental todos los días. Consulta a un dentista para controles y limpiezas con regularidad.

Boca seca

Qué es	Quién corre riesgo	Cómo prevenir
La saliva protege los dientes y la boca de los gérmenes dañinos. Algunos medicamentos o afecciones de salud pueden hacer que la boca produzca menos saliva. No beber suficiente agua también puede causar boca seca.	Adultos mayores y adultos que toman ciertos medicamentos.	Bebe sorbos de agua con frecuencia. Trata de masticar chicle sin azúcar. Un enjuague bucal especial también podría ayudar.



Cómo proteger a tu hijo del plomo en casa

El plomo es un metal que se encuentra en algunas casas antiguas, tuberías de agua, el suelo y otros productos de uso cotidiano.

Incluso pequeñas cantidades pueden dañar el cerebro, el crecimiento y el aprendizaje de un niño. Pero estas medidas pueden ayudar a mantener a tus hijos seguros.

Haz revisar tu casa. ¿Tu casa fue construida antes de 1978? Si es así, puede contener pintura a base de plomo. Ponte en contacto con el Departamento de Salud local para que hagan una prueba de detección de plomo en tu casa. O bien, pregúntale al propietario de la vivienda sobre el plomo.

Repara la pintura descascarada o desprendida. Contrata a un profesional certificado en trabajos con plomo para reparar la pintura de forma segura. Cubre la pintura descascarada con cinta adhesiva o papel adhesivo hasta que se completen las reparaciones.

Limpia el polvo con frecuencia. El plomo puede propagarse en el polvo. Limpia los pisos y los marcos de las ventanas con frecuencia. Usa un trapeador o un paño húmedo para recoger el polvo.

Presta atención al plomo en el agua. Deja correr el agua del grifo durante unos minutos antes de usarla. Utiliza agua fría para beber, cocinar y preparar la fórmula para bebés.

Presta atención a dónde juega tu hijo. El suelo cerca de las casas antiguas puede contener plomo. Evita que los niños jueguen en la tierra y lávales las manos con frecuencia. Mantén los felpudos afuera de tu casa. Y quítate los zapatos en la puerta para evitar llevar tierra al interior.

Prueba de detección de plomo

Es posible que no notes signos de envenenamiento por plomo de inmediato. Sin embargo, un sencillo análisis de sangre puede medir el nivel de plomo en la sangre de tu hijo.

Los niños inscritos en Medicaid deben hacerse la prueba a los 12 meses y a los 24 meses. Los niños de 2 a 6 años también deben hacerse la prueba si nunca la recibieron. Pregunta al médico de tu hijo sobre la prueba de detección de plomo o sobre una posible exposición.

¿Necesitas un traslado? Tu plan cubre los traslados a las consultas con los proveedores. Solo llama a Modivcare al **1-866-527-9933 (TTY: 1-866-288-3133)** para programar un traslado. Asegúrate de llamar al menos dos días hábiles antes de tu cita.

Cómo saber si tu hijo sufre acoso

El acoso puede ocurrirle a cualquier niño, a cualquier edad. Aprende a detectar las señales de advertencia y a apoyar a tu hijo.



El acoso puede adoptar muchas formas. Puede ser físico, como golpear o empujar. O puede ser verbal o social. Esto puede incluir burlarse o excluir a alguien. El acoso también puede ocurrir en línea, a menudo sin que los adultos se den cuenta.

Los niños no siempre le cuentan a alguien cuando están sufriendo acoso. Por eso, conocer las señales de advertencia puede ayudarte a intervenir a tiempo.

Señales de acoso en niños pequeños

- Moretones, cortes o lesiones inexplicables
- Productos “perdidos” o dañados
- Miedo a ir a la escuela o a tomar el autobús
- Dolores de cabeza o de estómago frecuentes
- Pedir ayuda para cosas que antes hacían sin ayuda

Señales de acoso en niños más grandes

- Estar más irritable o retraído en casa
- Cambiar de manera repentina en los grupos de amigos o dejar de tener contacto con ciertos amigos
- Dejar de hacer actividades que antes disfrutaba
- Tener baja autoestima
- Tener malas calificaciones o más problemas en la escuela
- Cambiar los hábitos alimenticios, como saltarse comidas o comer en exceso
- Pasar mucho más o mucho menos tiempo en el teléfono o en línea

Recuerda que tu hijo puede no mostrar señales evidentes de que está sufriendo acoso. Habla con tu hijo con frecuencia, incluso cuando parezca que todo “está bien”.

Qué hacer si tu hijo sufre acoso

Empieza por escuchar. Hazle saber que no es su culpa y que te alegra que te lo haya contado. Sentirse validado y apoyado puede ayudar a tu hijo a abrirse.

Haz preguntas con delicadeza. Evita tratar de resolver todo de inmediato. Algunos niños quieren consejos. Otros simplemente quieren hablar.

También puedes tomar medidas. Si el acoso está ocurriendo en la escuela, comunícate con el personal de la escuela. Pregunta qué harán para abordar la situación. Puede ser útil tomar notas sobre lo que está pasando y cuándo.

Busca ayuda de inmediato si tu hijo alguna vez habla de hacerse daño, de sentirse desesperanzado o de querer desaparecer.

Ponte en contacto con un proveedor de atención médica o un consejero escolar. También puedes llamar o enviar un mensaje de texto al **988** O chatea en **chat.988lifeline.org** en cualquier momento.

Obtén ayuda en una crisis. La Línea de prevención del suicidio y crisis al 988 ofrece asesoramiento privado y sin costo y apoyo emocional. Llama o envía un mensaje de texto al **988** o chatea en **988lifeline.org** para obtener ayuda. Puedes obtener ayuda durante las 24 horas, los 7 días de la semana.

Lo que debes saber sobre el trastorno por abuso de sustancias

Muchas personas tienen problemas con el consumo de alcohol o drogas. Aprende a reconocer los signos y cómo buscar ayuda.

El trastorno por abuso de sustancias (SUD) es una afección médica. No es un fracaso personal ni una falta de fuerza de voluntad.

El SUD cambia la forma en que funciona el cerebro. Hace que sea difícil controlar el consumo de alcohol o drogas, incluso cuando está causando daño. Con la atención y el apoyo adecuados, las personas pueden recuperarse.

Conoce los signos y las opciones de tratamiento. Luego, da el siguiente paso.

Signos del trastorno por abuso de sustancias

El uso de sustancias puede cambiar la forma en que las personas piensan, sienten y se comportan. No todas las personas muestran los mismos signos, pero los más comunes incluyen los siguientes:

- Querer consumir alcohol o drogas todos los días o muchas veces al día
- Necesitar consumir más cantidad de la droga para sentir el mismo efecto
- Pensar en consumir o en estar bajo los efectos de una sustancia la mayor parte del tiempo
- Gastar dinero que no tienes en alcohol o drogas
- Hacer cosas arriesgadas, como conducir bajo los efectos de una sustancia o robar
- Seguir consumiendo aunque cause problemas con la familia, los amigos o en el trabajo
- Perder el interés en actividades que antes disfrutaba
- Faltar a la escuela o al trabajo, o tener problemas en el trabajo
- Tener cambios en la salud, como falta de energía o cambios de peso



Si notas varios de estos signos, puede ser el momento de hablar con un proveedor de atención médica.

Recibir tratamiento

El trastorno por abuso de sustancias es una enfermedad. Por lo general, las personas no pueden dejar de consumir por sí solas sin apoyo. Los tratamientos ayudan, especialmente cuando se inician a tiempo.

Psicoterapia: El asesoramiento puede realizarse de manera individual o en grupo. Un asesor puede ayudarte a lo siguiente:

- Identificar desencadenantes
- Comprender el abuso de sustancias
- Aprender maneras saludables de sobrellevar la situación

Medicamentos: Algunos medicamentos pueden reducir el deseo de consumir y aliviar los síntomas de abstinencia. Esto también puede disminuir las probabilidades de recaída.

Tratamiento asistido por medicamentos (MAT): El MAT combina medicamentos y asesoramiento.

Tu proveedor puede orientarte sobre tu atención. Si alguna vez terminas en la sala de emergencias (ER) por una sobredosis o una crisis de salud mental, llama a tu proveedor. Lo mejor es que lo veas dentro de la primera semana. Así, tu proveedor podrá ayudarte a planificar los siguientes pasos y comenzar tu atención continua.



Después de una emergencia de salud mental: Por qué es importante la atención de seguimiento

Ya sea que te haya pasado a ti o a tu hijo, ya superaste la parte más difícil. Ahora hablemos de lo que viene después.

Si tu hijo fue atendido en la ER por un problema de salud mental, no estás solo. Esta es una de las situaciones más difíciles por las que puede pasar un padre. La buena noticia es que lo que hagas en los próximos días puede marcar una verdadera diferencia.

El siguiente paso más importante

Programa una consulta de seguimiento con el médico de tu hijo en los 7 días siguientes a que regreses a casa. Aunque tu hijo parezca estar bien, no esperes. Las señales de advertencia pueden reaparecer rápidamente. La atención temprana puede evitar otra crisis antes de que ocurra.

Cómo ayuda la atención de seguimiento

Consultar al médico poco después de una visita a la ER puede ayudar a tu hijo de la siguiente manera:

- Sentirme más seguro y apoyado
- Manejar mejor las emociones o el estrés
- Reducir la probabilidad de volver a la ER
- Retomar la vida diaria, como la escuela y el tiempo en familia

Lo que puedes hacer ahora mismo

- Llama hoy mismo al médico de tu hijo para programar una consulta
- Presta atención a cambios en el estado de ánimo, el sueño, la alimentación o el comportamiento
- Asegúrate de que tu hijo tome los medicamentos que el médico indicó
- Anota las preguntas antes de la consulta para estar preparado

¿Necesitas ayuda para programar una cita?

Llama al número del Departamento de Servicios para Miembros que se encuentra en el dorso de tu tarjeta del plan de salud. Un administrador de atención puede ayudarte a encontrar un médico y programar una consulta rápidamente.

Si hay otra emergencia

Si tu hijo está en peligro, llama al **911** o llama o envía un mensaje de texto al **988**. Es gratis, confidencial y está disponible durante las 24 horas, los 7 días de la semana.

Ya superaste un momento difícil. La ayuda sigue aquí y es posible recuperarse.

Apoyo adicional cuando más lo necesitas

Vivir con una enfermedad grave puede ser estresante y abrumador. Ofrecemos el Programa de Cuidados Paliativos Basados en la Comunidad (CBPC) para brindar apoyo adicional a los miembros que lo necesitan

Los cuidados paliativos se enfocan en ayudarte a sentirte mejor y vivir con más comodidad. Te brinda apoyo para tus necesidades físicas, emocionales y cotidianas mientras sigues consultando a tus médicos habituales y recibiendo tus tratamientos habituales. Este cuidado no es lo mismo que el cuidado para el hospicio. No necesitas estar al final de la vida para recibir cuidados paliativos.

La atención se brinda en el hogar o en la comunidad, no en un hospital. Un equipo de atención capacitado trabaja contigo para comprender tus necesidades y objetivos.

Cómo ayuda el programa

Según tus necesidades, el programa CBPC puede ofrecer:

- Ayuda para controlar el dolor u otros síntomas
- Visitas a domicilio de profesionales de enfermería o trabajo social
- Apoyo emocional y práctico para ti y las personas que te cuidan
- Apoyo con los medicamentos y la planificación de la atención
- Ayuda para conectarte con otros servicios útiles
- Una línea telefónica disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para preguntas urgentes

¿Quién puede calificar?

Los miembros con afecciones de salud graves que afectan la vida diaria pueden calificar. Esto incluye a adultos y niños con afecciones como:

- Enfermedad cardíaca
- Cáncer
- Enfermedad pulmonar
- Enfermedad renal
- Diabetes
- Accidente cerebrovascular

Un profesional de atención médica realizará una evaluación para determinar si el programa es adecuado para ti. Llámanos al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** para saber si calificas o para comenzar.

Más programas para apoyar tu salud

Nuestros programas de manejo de la salud de la población pueden ayudarte con temas como:

- Manejo de una afección de salud
- Atención durante el embarazo
- Cuándo acudir a la atención de urgencia
- Qué hacer después de una hospitalización
- Cómo mantenerse saludable y prevenir problemas de salud

Puedes obtener más información sobre nuestros programas en **AetnaBetterHealth.com/newjersey/population-health-programs.html** o en tu manual para miembros.

En la mayoría de los programas, te inscribiremos automáticamente si eres elegible. Puedes elegir participar en un programa o dejarlo en cualquier momento llamándonos al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**.

Encuentra más información sobre tu plan en **AetnaBetterHealth.com/education/newjersey-info**.





Tu guía para comenzar a tomar estatinas

Si tienes colesterol alto, enfermedad cardíaca o diabetes, es muy probable que estés tomando una estatina. Las estatinas se encuentran entre los medicamentos que se recetan con más frecuencia. Según un estudio reciente, más de uno de cada cinco adultos toma una estatina. Pueden ayudar a bajar el colesterol y reducir el riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares causados por coágulos de sangre.

Si tu médico te recetó recientemente una estatina, es posible que tengas preguntas sobre este medicamento milagroso. Tenemos respuestas.

¿Cómo funcionan las estatinas?

Obtienes colesterol de tu alimentación, de alimentos como los huevos y la carne. Pero, en realidad, tu hígado produce la mayor parte del colesterol que hay en tu sangre.

Las estatinas actúan bloqueando la enzima que tu hígado necesita para producir colesterol. Esto significa que tu cuerpo produce menos colesterol. Y eso puede ayudar a reducir tu colesterol LDL y el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

¿En cuánto tiempo empezará a funcionar?

Por lo general, las estatinas comienzan a funcionar en una semana. Pero es posible que no comiences a notar los beneficios hasta dentro de cuatro semanas o más. Por lo general, tu médico esperará de cuatro a 12 semanas antes de volver a controlar tu colesterol para comprobar si bajó.

Para obtener todos los beneficios, asegúrate de seguir las indicaciones de tu médico. Es probable que tengas que tomar una dosis todos los días. Algunas estatinas funcionan mejor por la noche. Pregúntale a tu médico o farmacéutico si hay alguna otra indicación específica sobre cuándo y cómo tomar tu estatina.

¿Cuáles son los efectos secundarios?

Las estatinas son muy seguras y eficaces, aunque algunas personas pueden tener efectos secundarios. El efecto secundario más común es el dolor y la debilidad muscular. Otros efectos secundarios incluyen problemas digestivos y pueden ser peores si estás tomando varios medicamentos.

Habla con tu médico si tienes algún efecto secundario. Pueden reducirte la dosis o cambiarte a otra estatina. Incluso pueden indicarte que dejes de tomar la estatina por un tiempo. Pero no dejes de tomarla sin hablar primero con tu médico.

Cómo mantener a tu hijo saludable durante el tratamiento de salud mental

Cuidar a un niño con una afección de salud mental puede generar preguntas y desafíos. Si tu hijo toma medicamentos antipsicicóticos, es importante apoyar tanto su salud mental como física.

¿Qué son los medicamentos antipsicóticos?

Los medicamentos antipsicóticos pueden ayudar a niños y adolescentes a controlar algunas afecciones de salud mental, como:

- Trastorno por déficit de atención e hiperactividad
- Trastorno bipolar
- Trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo
- Trastorno negativista desafiante
- Esquizofrenia

Como todos los medicamentos, los antipsicóticos pueden causar efectos secundarios. Los efectos secundarios comunes incluyen aumento de peso, un nivel alto de azúcar en sangre y colesterol alto. Estos pueden aumentar el riesgo de que tu hijo desarrolle una enfermedad cardíaca o diabetes.

La buena noticia es que los controles regulares y los hábitos saludables pueden ayudar a mantener a tu hijo saludable. Esto es lo que puedes hacer.

1 Mantén las consultas regulares con el médico

Los controles regulares ayudan al médico de tu hijo a asegurarse de que el funcione según lo esperado y a estar pendiente de los efectos secundarios. Durante estas consultas, el médico de tu hijo puede controlar la estatura, el peso y la presión arterial. También puede solicitar análisis de sangre para controlar el colesterol, el nivel de azúcar en sangre y otros valores.

2 Administra el medicamento según las indicaciones

Asegúrate de que tu hijo tome sus medicamentos exactamente como indicó su médico. Pregúntale al médico si tienes alguna duda. Si tu hijo toma más de un medicamento, confirma si es seguro tomarlos al mismo tiempo.

3 Ayuda a tu hijo a mantenerse activo

La actividad física ayuda a los niños a mantenerse sanos. También puede ayudar a reducir el riesgo de algunos efectos secundarios de los medicamentos. Habla con tu médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios.

4 Pregunta sobre el tratamiento y otros tipos de apoyo

Los medicamentos suelen ser solo una parte del tratamiento. El médico de tu hijo puede recomendar otros servicios para apoyar el bienestar de tu hijo. Pueden incluir:

- Terapia cognitivo-conductual (TCC)
- Terapia ocupacional
- Terapia del habla
- Servicios de apoyo familiar

5 Trabaja con el equipo de atención de tu hijo

Tú conoces a tu hijo mejor que nadie. Si tienes preguntas o inquietudes, habla con el equipo de atención de tu hijo.



Aetna Better Health® of New Jersey

Aviso de No Discriminación

Aetna Better Health of New Jersey cumple con las leyes federales vigentes de derechos civiles y no discrimina por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Aetna no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, estado de salud o necesidad de servicios de atención médica.

Aetna hace lo siguiente:

- Brinda ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
  - Intérpretes de lengua de señas calificados
  - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y otros formatos)
- Brinda servicios de idiomas gratuitos a las personas cuya lengua materna no es el inglés, como los siguientes:
  - Intérpretes calificados
  - Información escrita en otros idiomas

Si necesita un intérprete calificado, información escrita en otros formatos, servicios de traducción u otros servicios, llame al número que aparece en su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104**.

Si considera que Aetna no le proporcionó estos servicios o lo discriminó de alguna otra manera por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante nuestro coordinador de Derechos Civiles:

Dirección:	Attn: Civil Rights Coordinator PO Box 818001 Cleveland, OH 44181-8001
Teléfono:	**1-888-234-7358** (TTY **711**)
Correo electrónico:	**MedicaidCRCoordinator@aetna.com**

Puede presentar una queja en persona, por correo postal o correo electrónico. Si necesita asistencia para presentar una queja, nuestro coordinador de Derechos Civiles está disponible para brindarle ayuda.

También 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 vía electrónica a través del portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en **https://ocrportal. hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf**; o bien, puede hacerlo por correo o por teléfono: 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).

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

Este aviso está disponible en el sitio web de Aetna Better Health: **AetnaBetterHealth.com/NewJersey**.

Aetna es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías subsidiarias de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filial

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 no verso do seu cartão de identificação ou **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

GUJARATI: ધ્યાન આપો: જો તમોગુજરાતી બોલતા હો, તો ભાષા સહાય સોવાઓ મફતમાાં તમારા માટેઉપલબ્ધછો તમારા ID કાર્ડની પાછળના નાંબર પર અથવા 1-800-385-4104 (TTY: 711) પર કૉલ કરો.

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 riportato sul retro della tessera identificativa o il numero 1-800-385-4104 (TTY: 711).

ARABIC

م ل احظ ة: إذ إ ل ئ ن ت تت ح دث ال ع ربي ة ف إن ح دم إ ث إم س إع دة ال ل غ وي ة ت تت وف ر ل ك

م ج ا ً إ ت ص ل ع ل ى ال ر ق م ال م وج و د ف ي ظ ه ر ب ط اق ة ID أو

.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).

RUSSIAN: ВНИМАНИЕ: если вы говорите на русском языке, отличном от английского, вам доступны бесплатные услуги перевода. Позвоните по номеру, указанному на обратной стороне вашей идентификационной карты, 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 pou ou gratis. Rele nan nimewo ki sou do kat Idantifikasyon (ID) w lan oswa rele nan **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

HINDI: ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं, तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएं नि: शुल्क उपलब्ध हैं। अपने ID कार्ड के पीछे दिए गए नंबर पर कॉल करें या **1-800-385-4104** (TTY: **711**) पर कॉल करें।

VIETNAMESE: CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt, chúng tôi có sẵn các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Hãy gọi số có ở mặt sau thẻ ID của quý vị 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** (TTY: **711**).

URDU:

اگر آپ کو اپنی پالیسی کے بارے میں کوئی سوال ہو، آپ کو کوئی تبدیلی کرنی ہو یا آپ کو دعوے کی رپورٹ درج کرنی ہو تو ہمارے نمائندے سے 1-800-385-4104 (TTY: 711) پر رابطہ کریں۔