

el bienestar y usted

Tu boletín informativo para miembros de Aetna Better Health®

VIDA SALUDABLE

Tu plan Aetna Better Health más fácil

Estamos aquí para apoyarte, ya sea que necesites un chequeo de rutina, ayuda para manejar una afección o respuestas sobre sus beneficios. Descubre lo que tienes disponible para que sepas a dónde acudir para recibir atención y apoyo.

Consulta esta información en línea en

[AetnaBetterHealth.com/education/newjersey-info](https://www.aetna.com/newjersey-info)

✓ Consulta tu Manual para miembros

Es tu fuente principal de información sobre el plan.

Incluye todo lo que necesitas saber, incluido lo siguiente:

- Lo que cubre tu plan
- Cómo obtener atención
- Cómo presentar un reclamo, una queja o una apelación
- Cómo tomamos decisiones sobre tu atención
- Programas y beneficios especiales para ayudarte a mantenerte saludable

Puedes consultar tu manual en línea en **[AetnaBetterHealth.com/newjersey/member-materials-forms.html](https://www.aetna.com/newjersey/member-materials-forms.html)**

¿Prefieres una copia impresa? Llama al Departamento de Servicios para Miembros al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** para que te envíen una por correo. Infórmarnos si lo necesitas en otro idioma, una fuente más grande u otros formatos.

✓ Conoce tus derechos

Como miembro de Aetna Better Health®, tienes ciertos derechos y responsabilidades.

Visita **[AetnaBetterHealth.com/newjersey/medicaid-rights-responsibilities.html](https://www.aetna.com/newjersey/medicaid-rights-responsibilities.html)** para ver la lista completa.

✓ Obten asistencia lingüística

Ofrecemos servicios lingüísticos sin costo alguno para ti. Eso incluye servicios de interpretación en cualquier idioma (incluido el lenguaje de señas). También puedes solicitar materiales escritos en cualquier idioma. También ofrecemos materiales en otros formatos, como letra grande, audio o formatos electrónicos accesibles.

Visita **[AetnaBetterHealth.com/newjersey/notice-of-non-discrimination.html](https://www.aetna.com/newjersey/notice-of-non-discrimination.html)** o llama a Servicios para Miembros para obtener ayuda.



Conoce tus beneficios y opciones de atención

ya sea que estés manejando una afección o simplemente tratando de mantenerte saludable, contamos con programas y beneficios que pueden ayudarte. Visita nuestro sitio web para obtener más información sobre lo siguiente:

- Beneficios de farmacia
- Nuestros programas de manejo de la salud de la población
- Cómo tomamos decisiones sobre tu atención
- Las pautas que siguen nuestros proveedores
- Lo que estamos haciendo para mejorar nuestros servicios



Aetna Better Health®
of New Jersey

¿Tiene preguntas? Visita **[AetnaBetterHealth.com/newjersey](https://www.aetna.com/newjersey)** o llama a Servicios para Miembros al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**

Encuentra al proveedor de atención primaria adecuado

Un proveedor de atención primaria (PCP) es tu médico principal para chequeos y atención. A continuación, te explicamos por qué es importante contar con el Proveedor de atención primaria (PCP) adecuado y cómo elegir uno.

1 Es un aliado de confianza en la salud

Debes sentirte cómodo al hacerle cualquier pregunta a tu PCP. Ninguna preocupación es demasiado pequeña, y ninguna pregunta es insignificante. Tu PCP conoce tus antecedentes médicos y puede ayudarte a obtener la atención que necesitas.

2 Puede ayudarte a controlar una afección crónica

Si tu o tu hijo tienen una afección a largo plazo, como asma, diabetes o presión arterial alta, tu PCP puede ayudarte. Colaboran con tus otros proveedores para ayudarte a crear y seguir tu plan de atención.

3 Puede ayudar a prevenir problemas de salud

Tu PCP no solo te trata cuando estás enfermo, si no que te ayuda a mantenerte saludable. Los chequeos regulares y las pruebas de detección pueden identificar problemas de forma temprana, antes de que te sientas enfermo.



4 Puede ayudarte a guiarte en tu atención médica

La atención médica puede resultar confusa. Tu PCP te ayuda a entenderla más fácilmente. Ayudarte de las siguientes maneras:

- Remitiéndote a otros médicos cuando sea necesario
- Ayudándote a entender los resultados de tus pruebas
- Asegurándose de que todas las partes de tu atención funcionen en conjunto

5 Brinda una atención integral

Tu PCP se preocupa por todos los aspectos de tu salud. Puede ayudarte con lo siguiente:

- Salud mental
- Opciones de alimentos saludables
- Hacer ejercicio
- Sus objetivos de bienestar

Incluso puede ayudarte a obtener apoyo para temas como vivienda, cuidado infantil, acceso a alimentos y más.

¿No tienes un PCP o deseas uno nuevo? Busca en nuestro directorio de proveedores en línea en [AetnaBetterHealth.com/newjersey/find-provider](https://www.aetna.com/betterhealth/newjersey/find-provider). O llama al Departamento de Servicios para Miembros para obtener ayuda.

Aprovecha al máximo tu chequeo

Estas visitas son una oportunidad para hablar abiertamente con tu proveedor, hacer preguntas y mantenerte al día con tu salud. A continuación, te presentamos algunas maneras sencillas de aprovechar al máximo tu cita.

Anota tus preguntas

Es fácil olvidar lo que deseas preguntar durante la visita. Tener tu lista de preguntas a mano te ayuda a cubrir todo lo que tienes en mente.

Conoce tus antecedentes médicos familiares

Toma nota de cualquier afección que hayan tenido tus padres, abuelos o hermanos. Esto ayudará a tu PCP a decidir qué pruebas de detección podrías necesitar y cuándo.

Sé honesto

Tu PCP está ahí para ayudar, no para juzgar. Ser honesto y dar detalles ayudará a que te brinden una mejor atención.

Graba tu conversación

De esa manera, no tendrás que preocuparte por tomar notas mientras hablas. (Pregunta primero a tu PCP si te autoriza). También puedes llevar a alguien contigo para que te ayude a tomar notas y hacer preguntas.

Ayuda a tranquilizar a los niños

Explícales por qué vas al médico y qué ocurrirá durante la consulta. Involúcrarlos proponiendo juntos preguntas para el médico.



¿Cuándo debo hacerme un chequeo?

Los adultos deben hacerse un chequeo al menos una vez al año.

Los niños necesitan chequeos, llamados visitas de control del niño sano, con mayor frecuencia según la edad. Esto es lo que los expertos recomiendan para los más pequeños:

- **Los bebés menores de un año** deben ver a su PCP a los 3-5 días, al mes, a los 2 meses, 4 meses, 6 meses y 9 meses.
- **Los niños de 1 a 3 años** deben ver a su médico a los 12 meses (1 año), 15 meses, 18 meses, 24 meses (2 años) y 30 meses.
- **Los niños de tres años en adelante** deben ver a su médico una vez al año.

¿Necesitas un traslado? Tu plan cubre los traslados a las consultas con los proveedores. Simplemente 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 consulta.



Cambios simples en la alimentación para un corazón más saludable

Tu corazón trabaja arduamente por ti. Cuídalo con estos consejos para armar un plato saludable para el corazón.

Llena la mitad de tu plato con frutas y verduras

Las verduras de hoja verde, como la espinaca, y las frutas, como las bayas, ayudan a mantener la salud del corazón y a combatir la inflamación.

Elije cereales integrales

El arroz integral, la avena y el pan integral contienen más fibra. La fibra puede ayudar a reducir el colesterol.

Elije proteínas magras

Los pescados, como el salmón, contienen grasas saludables que benefician al corazón. El pollo y el pavo tienen menos grasa saturada.

Consume comidas sin carne

Comer más comidas de origen vegetal puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón. Agrega una o más comidas vegetarianas a tu menú semanal.

Elije productos lácteos bajos en grasa

Elija versiones sin grasa o bajas en grasa de leche, queso y yogur. Tienen menos grasa saturada, lo que puede aumentar el colesterol malo.

Cocina con aceites saludables para el corazón

Usa aceites, como el de oliva o canola, en lugar de mantequilla o manteca. Los aceites contienen grasas saludables que pueden ayudar a reducir el colesterol malo.

Sazona con prudencia

Usa hierbas y especias en lugar de sal. El exceso de sal puede elevar la presión arterial.

Planificación familiar para todas las personas

La planificación familiar hace más que prevenir o preparar el embarazo. Incluye atención de rutina que ayuda a proteger tu cuerpo y a respaldar tu salud ahora y en el futuro. Esto es lo que debes saber.

La planificación familiar significa recibir atención para su salud reproductiva. Incluso si no deseas tener hijos ahora, o nunca, esta atención sigue siendo importante.

La planificación familiar te ayuda a lo siguiente:

- Aprender sobre su cuerpo
- Prevenir el embarazo
- Prepararse para el embarazo
- Practicar sexo seguro
- Prevenir o tratar las infecciones de transmisión sexual (ITS)

Una visita de planificación familiar puede incluir lo siguiente:

- Hablar sobre tu salud y tus planes futuros
- Un examen de bienestar de la mujer y otras pruebas de detección
- Aprender sobre métodos anticonceptivos y elegir el que mejor funcione para ti
- Ayuda con la infertilidad o para quedar embarazada
- Pruebas de detección y prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS)
- Remisiones a otros servicios de atención si los necesitas

No necesitas una remisión para consultar a un proveedor de planificación familiar. Puedes acudir a cualquier proveedor en quien confíes y con quien te sientas en confianza. Esto incluye proveedores dentro o fuera de la red.

Los servicios de planificación familiar están aquí para ayudarte a tomar las mejores decisiones para ti.



¿Estás embarazada o intentando quedar embarazada?

Visita [AetnaBetterHealth.com/newjersey/pregnancy-care.html](https://www.aetna.com/newjersey/pregnancy-care.html) para obtener más información sobre beneficios adicionales y atención durante el embarazo.



Toma el control de su salud sexual

Muchas personas contraen una ITS a lo largo de su vida. La prevención y las pruebas pueden ayudar a proteger tu salud.

Las ITS pueden transmitirse de una persona a otra durante el contacto sexual. Algunas ITS también pueden propagarse al compartir agujas.

La buena noticia es que muchas ITS son tratables. Especialmente cuando se encuentran temprano.

Conoce los signos

Las ITS pueden presentar diferentes síntomas. A continuación, se indican algunos de los más comunes a los que debe prestar atención:

- Dolor o ardor al orinar
- Llagas, bultos o erupciones alrededor de los genitales
- Cambios en el flujo del pene o la vagina (puede notar un

olor fuerte o un cambio en el color o la cantidad del flujo)

- Picazón o dolor en los genitales
- Dolor durante las relaciones sexuales
- Dolor en la parte baja del abdomen

No todas las personas con una ITS tienen síntomas. Las pruebas son la única forma de saberlo con certeza.

Hazte pruebas

Las pruebas de detección de ITS están cubiertas por tu plan de salud. Pregunta a tu proveedor sobre cómo hacerte las pruebas, Especialmente si tienes una nueva pareja o más de una pareja. O si presentas algún síntoma.

Las pruebas también son importantes durante el embarazo. Las ITS pueden causar problemas durante el embarazo y pueden transmitirse al bebé durante el parto. Si obtienes un resultado positivo para una ITS, tu proveedor puede tratarla para mantenerte a ti y a tu bebé seguros.

Las ITS son comunes, pero hay ayuda disponible. Hacerte pruebas y recibir tratamiento son pasos que puedes tomar para ti, tu pareja y tu familia. Tu proveedor está disponible para responder preguntas y ayudarte a obtener la atención que necesitas.

Protéjete con vacunas

No solo los niños necesitan vacunas. Los adultos también necesitan vacunas para protegerse contra algunas enfermedades. A continuación tienes 5 vacunas sobre las que puedes preguntar a tu médico.

Vacuna contra el RSV

RSV son las siglas de virus respiratorio sincitial. Es un virus común que puede provocar síntomas parecidos a los del resfriado. Los bebés y las personas mayores tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave a causa del RSV. Si tienes 60 años o más, o estás embarazada, pregunta a tu médico si la vacuna contra el VSR es adecuada para ti.

Vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (Tdap)

Esta vacuna te ayuda a protegerte contra el tétanos (trismo), la difteria (infección de la garganta y la nariz) y la tos ferina. Los niños deben recibir una sola dosis de la vacuna Tdap entre los 11 o 12 años. Pero los adultos también deberían ponerse una vacuna de refuerzo Tdap o Td cada 10 años. Las mujeres que están embarazadas también deben recibir una dosis de la vacuna Tdap durante cada embarazo. Esto puede ayudar a proteger a los bebés contra la tos ferina después del nacimiento.

Vacuna contra la gripe

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todos los bebés mayores de seis meses se vacunen contra la gripe cada año. Lo mejor es vacunarse contra la gripe durante el otoño, antes de que comience la temporada de gripe.

Vacuna antineumocócica (contra la neumonía)

La neumonía es una infección pulmonar que puede provocar enfermedades graves en niños pequeños y adultos mayores. Si tienes más de 50 años o padeces alguna afección, consulta con tu médico si esta vacuna es adecuada para ti.

Vacunas contra la COVID-19

Todas las personas de seis meses de edad en adelante deberían hablar con su médico sobre la vacuna contra el COVID-19. ¿Ya te vacunaste? Existe la posibilidad que haya una nueva vacuna que te proteja de las nuevas variantes del COVID. Pregunta a tu médico si hay alguna vacuna nueva y si deberías ponértela.

Ten en mente que tu plan cubre estas vacunas y otras más sin costo alguno para ti.



Aprendizaje temprano gratuito para las familias

Head Start ofrece aprendizaje temprano gratuito, controles de salud y apoyo familiar.

Muchas familias califican. Averigua si tu hijo puede participar y descubre cómo debes presentar solicitud en [headstart.gov/how-apply](https://www.headstart.gov/how-apply)

Aviso de no discriminación

Aetna Better Health of New Jersey cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Aetna no excluye a nadie ni las trata de manera diferente por motivos 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:
 - o Intérpretes de lengua de señas calificados
 - o 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:
 - o Intérpretes calificados
 - o 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 ayuda para presentar una queja, nuestro coordinador de Derechos Civiles está disponible para brindarle ayuda.

También puedes presentar un reclamo sobre 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 por correo postal o teléfono en: 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 filiales.

Multi-language Interpreter Services

TTY: 711

ENGLISH: To access language services at no cost to you, call 1-800-385-4104.

SPANISH: Para acceder a los servicios de idiomas sin costo, llame al 1-800-385-4104.

CHINESE: 如欲使用免費語言服務，請致電 1-800-385-4104.

KOREAN: 무료로 언어 서비스를 이용하려면 1-800-385-4104 번으로 전화하세요

PORTUGUESE: Para acessar os serviços de idiomas sem custo para você, ligue para 1-800-385-4104.

GUJARTI: તમારે કોઈ જાતના ખર્ચ વિના ભાષાની સેવાઓની પહોંચ માટે, કોલ કરો 1-800-385-4104.

POLISH: Aby uzyskać dostęp do bezpłatnych usług językowych proszę zadzwonić 1-800-385-4104.

ITALIAN: Per accedere ai servizi linguistici, senza alcun costo per lei, chiami il numero 1-800-385-4140.

ARABIC: للحصول على خدمات اللغة مجاناً، اتصل على 1-800-385-4104.

TAGALOG: Upang ma-access ang mga serbisyo sa wika nang wala kang babayaran, tumawag sa 1-800-385-4104.

RUSSIAN: Чтобы получить бесплатные языковые услуги, позвоните по номеру 1-800-385-4104.

FRENCH CREOLE: Pou jwenn sèvis lang gratis, rele 1-800-385-4104.

HINDI: आपके लिए बिना किसी कीमत के भाषा सेवाओं का उपयोग करने के लिए, 1-800-385-4104 पर कॉल करें।

VIETNAMESE: Nếu quý vị muốn sử dụng miễn phí các dịch vụ ngôn ngữ, hãy gọi tới số 1-800-385-4104.

FRENCH: Afin d'accéder aux services langagiers sans frais, composez le 1-800-385-4104.

URDU: بلاقیمت زبان سے متعلقہ خدمات حاصل کرنے کے لیے، 1-800-385-4101 پر بات کریں۔