



Sonríe

Prevención de las caries en la primera infancia



Las caries en la primera infancia a menudo son consecuencia de permitir que los bebés beban de un biberón de jugo o leche durante períodos de tiempo prolongados.

La caries dental causada por biberones puede prevenirse. Causa dolor e infección. La enfermedad comienza entre 1 y 3 años de edad. Además, los bebés que beben biberones acostados pueden tener más infecciones de oído.

Para ayudar a prevenir las caries en la primera infancia, siga estos sencillos pasos:

- Nunca ponga al bebé a dormir con un biberón.
- Para lactantes y niños pequeños, si el biberón es su chupón, utilice sólo agua en su interior. (No debe administrarse agua común a los recién nacidos).

- Solo dele biberón a su bebé durante las comidas.
- Enséñele a su hijo a beber de una taza tan pronto como sea posible o antes de cumplir 1 año de edad.
- Mantenga la boca de su bebé limpia con una gasa o un cepillo de dientes para bebés después de la alimentación.
- Use agua y un cepillo de dientes suave para niños para la limpieza diaria una vez que su hijo tenga dientes.
- ¡Lleve a su hijo al dentista! Su primera visita al dentista debe ser antes de su primer cumpleaños.
- Una vez que su hijo pueda cepillarse los dientes, intente cantar una canción que lo mantenga cepillándose durante 2 minutos.

¿Desea formular alguna consulta sobre el cuidado dental? Pregúntele al médico de su hijo.



Si necesita ayuda para encontrar un dentista, llame a Servicios para Miembros al número que figura en su tarjeta de identificación o al **1-866-638-1232** (relé PA: 7-1-1).



Lo que necesita saber sobre los opioides

Es difícil vivir con dolor crónico. Pero millones de estadounidenses lo hacen. Esa es una razón por la cual los opioides de venta con receta son tan populares.

Estos medicamentos potentes son buenos para aliviar el dolor en el corto plazo. También ayudan a aliviar el dolor de:

- Personas que tienen cáncer
- Personas que reciben cuidados paliativos
- Personas en un centro de cuidado de enfermos terminales

Pero los opioides conllevan algunos riesgos graves. Las personas pueden volverse adictas a estos medicamentos. Y algunas personas toman una sobredosis y mueren al tomarlas.

Hasta 1 de cada 4 personas que toman opioides durante mucho tiempo se vuelven adictas a estos medicamentos. Y más de 165,000 personas en los EE. UU. murieron por sobredosis de opioides entre 1999 y 2014.

Nombres que debe conocer

Los analgésicos Vicodin (hidrocodona) y OxyContin (oxicodona) son opioides. También lo son los siguientes medicamentos:

- Buprenorfina
- Codeína
- Fentanilo
- Hidromorfona
- Metadona
- Morfina
- Oximorfona

Cómo encontrar soluciones

El gobierno ahora ha elaborado directrices sobre la forma en la cual los médicos deberían recetar opioides.

Los médicos deben comenzar con concentraciones bajas y aumentar muy lentamente al recetar opioides. Eso ayuda a reducir los riesgos del uso a largo plazo. (Las directrices no se aplican a pacientes con cáncer. O a aquellos que reciben cuidados en un centro de cuidado de enfermos terminales o cuidados paliativos).

Si tiene dolor crónico, hable con su médico sobre los riesgos y beneficios de tomar opioides. Sea honesto si alguna vez ha tenido un problema con la dependencia a las drogas o al alcohol. También pregunte sobre otras formas de ayudar a controlar su dolor. Eso podría incluir fisioterapia, ejercicio y medicamentos no opioides.

Luego, si su médico le receta un opioide, asegúrese de:

- Nunca mezclar el medicamento con alcohol. Y no lo tome con otras cosas o medicamentos sin la aprobación de su médico.
- Nunca tome más cantidad de medicamento de la que le hayan recetado.
- Nunca comparta el medicamento con amigos o familiares. Y manténgalo bajo llave y fuera del alcance de niños y adolescentes.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



En la actualidad, la mayoría de las muertes por opioides son el resultado de opioides ilegales que se venden en las calles. La lucha contra la adicción a los opioides exige el esfuerzo y el deseo de superar la adicción de la persona que tiene el problema de dependencia.



Llame a su médico si presenta efectos secundarios de un opioide. Esos pueden incluir estreñimiento, náuseas, vómitos, sequedad de boca, somnolencia, confusión o disminución del deseo sexual. También dígame a su médico si necesita tomar más medicamento para obtener el mismo alivio del dolor.



Puede encontrar más recursos para el tratamiento y la prevención de trastornos por uso de opioides en pa.gov/guides/opioid-epidemic.

Declaración de desastre del Gobernador Wolf en cuanto a la epidemia del consumo de heroína y opioides



Gobernador de Pensilvania Wolf está tomando otro paso importante al declarar que la epidemia de heroína y opioides es una emergencia sindrómica en todo el estado. Esto amplía la respuesta del gobierno estatal a la epidemia del consumo de heroína y opioides.

Qué genera la declaración de desastre

- Mejora la respuesta local y estatal a la crisis del consumo de heroína y opioides
- Proporciona mejores herramientas para que las familias, los encargados de respuestas iniciales y otras personas salven vidas, incluido un mayor acceso a la naloxona
- Acelera y amplía el acceso al tratamiento en Pensilvania, lo que incluye dejar de lado la consulta médica en persona para el ingreso al tratamiento

Recursos en materia de dependencia de sustancias disponibles para todos los miembros de Aetna Better Health

También existen recursos útiles disponibles para los miembros de Aetna Better Health. Si un miembro de Aetna Better Health necesita ayuda con el trastorno por consumo de sustancias, la adicción a la heroína o el trastorno por consumo de opioides, estamos aquí para ayudarlo. A continuación se detallan algunos beneficios y recursos disponibles para miembros:

- Los miembros pueden recibir una evaluación personal de su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés), enfermera practicante, asistente médico o proveedor de salud del comportamiento sin costo alguno.
- Los miembros pueden ponerse en contacto con

nuestra Unidad de Necesidades Especiales para obtener ayuda con una derivación para tratamiento llamando al **1-855-346-9828** (relé PA: 7-1-1) de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

- Los miembros pueden ponerse en contacto con un administrador de casos las 24 horas del día, los 7 días de la semana para obtener ayuda con una derivación para tratamiento. Deben llamar al **1-866-638-1232** (relé PA: 7-1-1) de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.
- Los miembros pueden tener acceso a naloxona a través de su beneficio de farmacia sin costo.
- Los miembros pueden obtener una receta de naloxona de su PCP u otro proveedor, o la farmacia puede dispensar naloxona al miembro utilizando la orden permanente de naloxona emitida para residentes de Pensilvania por parte de la médica general de PA Dra. Rachael Levine.
- Los miembros pueden surtir una receta adicional de naloxona para tenerla a mano sin costo.

También existen recursos disponibles para amigos o familiares que no son miembros de Aetna Better Health.

- Llame a la línea de ayuda con atención las 24 horas del día, los 7 días de la semana al **1-800-662-HELP (1-800-662-4357)** para conectar a alguien con el trastorno por dependencia de sustancias con su tratamiento.
- Pueden obtener una receta de naloxona en virtud de una orden permanente emitida por la médica general de PA, la Dra. Rachael Levine, en las organizaciones de tratamiento de socios farmacéuticos participantes.
- Los encargados de respuestas iniciales están autorizados a “dejar atrás” la naloxona.

El maltrato de mascotas es abuso doméstico

Las personas que cometen maltratos quieren poder y control sobre los demás. Es posible que deseen tomar represalias o mostrar a otra persona que serán la próxima víctima. Forzar a una persona a mirar el maltrato es una forma de abuso. El maltrato de mascotas es abuso doméstico. Puede causar problemas de salud. Los estudios demuestran que una persona que abusa de una mascota también puede abusar de su pareja.ⁱ

Las víctimas humanas y animales pueden sufrir estos tipos de maltrato y más:

- Descuido o ser ignoradasⁱⁱ
- Ser enfrentados por más de un abusadorⁱⁱⁱ
- Abuso sexual o físico
- Impedimento de acceso a medicamentos o a la atención de la salud
- Impedimento de acceso a comida, agua o refugio seguro
- Ser víctima de gritos, insultos o sustos a propósito

Otra táctica de maltrato es sacar a una mascota de la casa y no decir dónde está. Puede haber ocasiones en que se obliga a una víctima a abusar de una mascota para protegerla de la tortura o la muerte por parte de un abusador. Pueden verse obligados a abusar de una mascota para proteger a su hijo. Una cuarta parte de los niños cuyas madres sufrieron



maltratos vieron a su mascota familiar amenazada, maltratada o asesinada como una forma de controlar a la madre.^{iv} Las mascotas y los niños comparten un vínculo especial y el maltrato de mascotas causa un trauma profundo.^v

El trauma por maltrato de mascotas puede causar problemas sociales o de salud, como por ejemplo^{vi}:

- Depresión o ansiedad
- Trastorno de estrés postraumático
- Agresión
- Falta de emociones o la capacidad de prestar atención^{vii}

ⁱMerz-Perez, Linda & Heide, Kathleen. (2004). Animal cruelty: Pathway to violence against people. Lanham, MD: Altamira Press.

ⁱⁱMcKinnis, Susan. (2016). Unlinking the chain: How animal abuse intersects with domestic violence. Webinar. New Castle, PA: Crisis Center of Lawrence County.

ⁱⁱⁱIbid.

^{iv}Companion Animal Psychology. (2016). Children's experiences of domestic violence and animal abuse. *Recuperador de companionanimalpsychology.com/2016/03/childrens-experiences-of-domestic.html*.

^vIbid.

^{vi}McDonald, Shelby E. & Dmitrieva, Julia & Shin, Sunny & A. Hitti, Stephanie & Graham-Bermann, Sandra & R. Ascione, Frank & Herbert Williams, James. (2017). The role of callous/unemotional traits in mediating the association between animal abuse exposure and behavior problems among children exposed to intimate partner violence. *Child Abuse & Neglect*. 72. 421-432. 10.1016/j.chiabu.2017.09.004.

^{vii}Ibid.



Para encontrar el programa de abuso doméstico más cercano a usted, visite pcadv.org y haga clic en "Find Help" (Buscar ayuda) o utilice el mapa "Find Help" (Buscar ayuda) en la página de inicio.

Lista de medicamentos del vademécum de Aetna Better Health

Los medicamentos de venta con receta a menudo son una parte importante de su atención médica. Como miembro de Aetna Better Health, usted posee ciertos beneficios relacionados con medicamentos de venta con receta.

Aetna Better Health cubre medicamentos recetados y ciertos medicamentos de venta libre con receta médica.

Consulte nuestro vademécum para averiguar si un medicamento que toma está cubierto. Un vademécum es una lista de medicamentos que cubre Aetna Better Health. El vademécum puede cambiar. Puede encontrarlo en nuestro sitio web. Puede ver el vademécum y una lista de medicamentos agregados o eliminados en aetnabetterhealth.com/pennsylvania/members/pharmacy.

 **Si desea formular alguna consulta** sobre un medicamento que no figura en la lista, llame sin cargo a Servicios para Miembros al número que figura en su tarjeta de identificación o al **1-866-638-1232** (relé PA: 7-1-1). Podemos atenderlo las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Derechos y responsabilidades del miembro

Como miembro de Aetna Better Health, usted posee ciertos derechos y responsabilidades. Puede obtener una copia completa de sus derechos y responsabilidades en cualquier momento.

Siga estas indicaciones:



Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-866-638-1232** (relé PA: 7-1-1).



Visite aetnabetterhealth.com/pa.



Consulte el Manual para miembros.

Hable claro

Si cree que puede estar deprimido, hágase saber a su médico

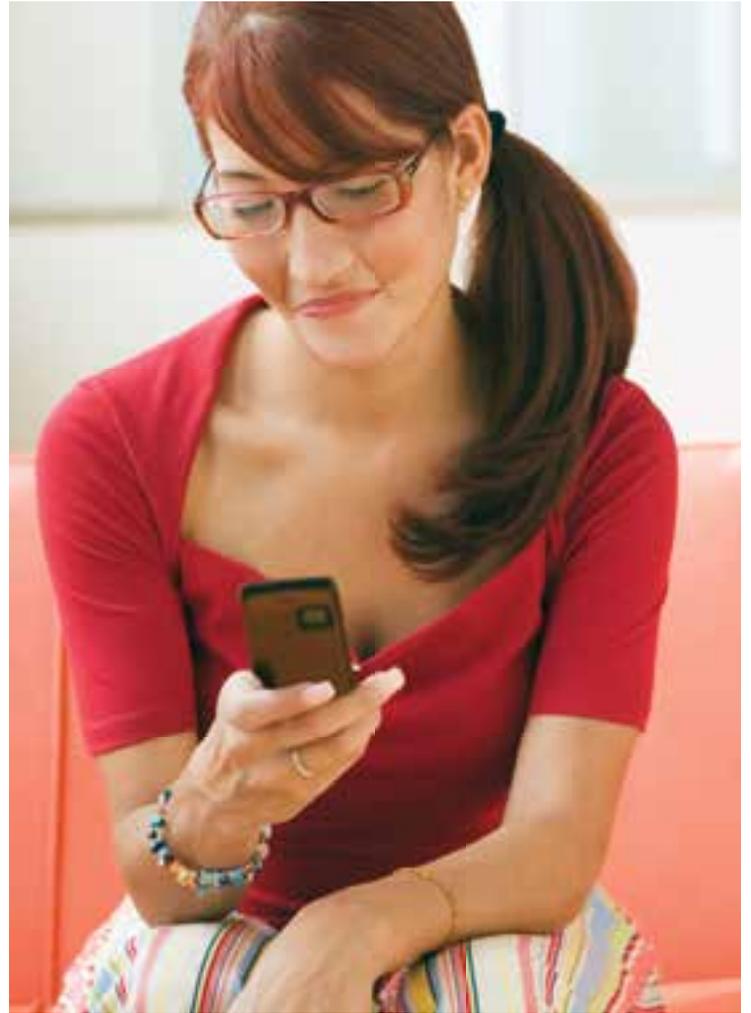
Todos nos sentimos tristes o en blanco de vez en cuando. ¿Pero ha descubierto que las cosas que una vez disfrutó ya no lo/la hacen feliz? ¿Siente que llora por cualquier cosa?

Estos son signos de depresión. Y si está deprimido, cuanto antes reciba tratamiento, mejor. La depresión es perfectamente tratable. El apoyo psicológico o los medicamentos, o ambas cosas, pueden ayudarlo a sentirse como siempre nuevamente. El tratamiento también puede evitar que la depresión regrese.

Así que dígame a su médico de inmediato si cree que está deprimido. Y la depresión no siempre genera sentimientos de tristeza. Puede:

- Sentirse culpable o inútil
- Sentirse sin esperanza
- Sentirse muy cansado todo el tiempo
- Irritarse y enojarse fácilmente
- Tener malestares y dolores que no mejoran con el tratamiento
- Tener problemas para pensar o tomar decisiones
- Dormir demasiado o tener problemas para dormir
- Comer más de lo normal o menos de lo normal
- Perder o aumentar peso sin intentarlo

Fuentes: American Psychiatric Association; American Academy of Family Physicians



 Y recuerde: La depresión es una enfermedad. No es una falla personal. Puede mejorar y su médico puede ayudarlo.

Nueva tecnología para procedimientos médicos

Siempre buscamos nuevos procedimientos y métodos médicos para garantizar que nuestros miembros reciban atención médica segura y de alta calidad. Un equipo de médicos revisa las nuevas tecnologías de atención médica y decide si deberían convertirse en servicios cubiertos. Las tecnologías, métodos y tratamientos de investigación que se investigan no son servicios cubiertos.

Para decidir si la nueva tecnología se convertirá en un servicio cubierto, haremos tomaremos los siguientes pasos:

- Estudiaremos la finalidad de cada tecnología
- Revisaremos la bibliografía médica
- Determinaremos el impacto y los beneficios potenciales de una nueva tecnología
- Elaboraremos directrices sobre cómo y cuándo utilizar la tecnología

Programa de Transporte para la Asistencia Médica

La mayoría de los miembros son elegibles para el Programa de Transporte de Asistencia Médica (MATP, por sus siglas en inglés). Si necesita transporte para ir a la consulta con su médico, puede obtener uno. El Departamento de Servicios Humanos brinda este servicio sin costo para usted.

Para obtener transporte a sus citas, debe registrarse. Haga esto llamando a la oficina de MATP en su condado. Puede encontrar una lista de las oficinas de MATP en nuestro sitio web en aetnabetterhealth.com/pennsylvania/members.



Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-866-638-1232** (relé PA: 7-1-1) si necesita ayuda para configurar un viaje a través de MATP.

Difunda la esperanza en el mundo

Cada uno de nosotros puede hacer que el mundo sea un lugar más amable y luminoso a través de nuestras acciones diarias. A continuación se detallan algunas ideas para inspirarlo a hacer una diferencia, incluso en las formas más pequeñas.

Comparte algo esperanzador. Cuéntele a alguien acerca de una causa benéfica que está haciendo un buen trabajo. Publique o comparta una noticia optimista.



Diga "Creo en ti". Aliente a alguien que esté trabajando para lograr un objetivo. Hágales saber que los ve triunfar.

Acérquese a alguien que parece estar teniendo dificultades. Pregunte: "¿Qué puedo hacer ahora para ayudarte y apoyarte?" Hágales saber que le importa y que está allí para escuchar.

Ofrezca una mano amiga. Tal vez conoce a un cuidador familiar o un vecino anciano que podría ayudar con las tareas o los mandados.

Conéctate con un amigo cara a cara. Tener amigos en línea está bien, pero no es lo mismo que dar abrazos reales o llevarle sopa a alguien que está enfermo.

Expresa arrepentimiento. Si realmente se arrepiente por algo que dijo o le hizo a alguien, discúlpese. Asuma la responsabilidad sin excusas.

Haga actos de bondad. Sostén la puerta para que pase alguien. Comprarle a un extraño una taza de café. Deje monedas extra en la lavandería. Done libros usados a un refugio u hogar de ancianos.

Tenga la esperanza de que sucederán cosas buenas. Se sentirá más optimista y esperanzado, y eso seguramente mejorará el humor de quienes lo rodean también.

Fuentes: American Psychological Association; HelpGuide



¿Su hijo necesita ayuda de un experto en salud mental?

Probablemente sepa de inmediato cuando su hijo tiene un resfriado. Tal vez incluso antes del primer estornudo. Eso se debe a que conoce a su hijo mejor que nadie.

Y eso le da una ventaja cuando se trata de detectar problemas de salud mental o emocional. Esos problemas pueden necesitar la ayuda de un médico. Es por eso que es importante conocer las señales de un problema grave. Debe estar atento a los siguientes hechos:

- Cambios en los hábitos de sueño
- Pesadillas
- Cambios en los hábitos alimenticios
- Más problemas físicos de lo habitual
- Problemas para manejar problemas cotidianos
- Más ansiedad o tristeza
- Frecuentes estallidos de ira



Esté atento. Si cree que su hijo tiene problemas, hable con su pediatra. Puede ayudarlo a encontrar atención experta.



- Sentimientos o acciones de naturaleza extraña
- Pensamientos de muerte
- Una caída importante en las calificaciones
- Negarse a ir a la escuela
- Dejar de hacer actividades sociales normales
- Ser desobediente o agresivo durante más de seis meses
- Amenazar con lastimarse a sí mismo o a los demás
- Robar o dañar las pertenencias de otras personas

Algunas cosas en esta lista podrían ser consecuencia de problemas normales, como el nacimiento de un nuevo bebé en la familia. Cada niño es diferente. Pero conoces al tuyo. De modo que debe estar pendiente. Y si cree que su hijo tiene problemas, hable con su pediatra. Puede ayudarlo a encontrar atención experta.

Fuentes: American Academy of Child and Adolescent Psychiatry; National Institute of Mental Health

Usted puede lograr un cambio

¡Ayúdenos a hacer lo que hacemos aún mejor! Únase a nuestro **Comité Consultivo de Miembros para Educación sobre Salud** (HEMAC, por sus siglas en inglés). Como miembro del comité, puede darnos recomendaciones sobre nuestro:

- Servicio
- Educación para la salud y materiales para miembros
- Programas de bienestar
- Alcance comunitario

El HEMAC se reúne entre cuatro y seis veces al año.



Llame a Servicios para Miembros al número que aparece en su tarjeta de identificación o al **1-866-638-1232** (relé PA: 7-1-1) y pregunte cómo puede unirse a HEMAC.

Puede asistir a reuniones en persona o por teléfono. Le devolveremos el dinero que haya abonado para el transporte cuando asista en persona. También ofrecemos refrigerios y obsequios saludables en las reuniones.



¿Se ha mudado? Si necesita informar un cambio de dirección, llame al Centro de Atención al Cliente estatal de forma gratuita al **1-877-395-8930**. En Filadelfia, llame al **215-560-7226**.



Mantenga a su familia a salvo. Almacene y deseche los medicamentos de venta con receta de manera adecuada.

¿Sabía que...?

Podría ser peligroso tener medicamentos de venta con receta viejos como analgésicos en su hogar. Alguien podría tomarlos y venderlos, usarlos de forma indebida o incorrecta. Podría ser un miembro de la familia o un visitante en su hogar.

¿Alguna vez se preguntó cómo deshacerse de los medicamentos no utilizados? Nunca los tire a la basura

ni los arroje al inodoro. Existe una forma segura de deshacerse de estos medicamentos. Es fácil.

Hay lugares y eventos de devolución de medicamentos en todo el estado de Pennsylvania. Para encontrar lugares o eventos de entrega a nivel local, visite:

apps.ddap.pa.gov/gethelpnow/pilldrop.aspx.

También puede preguntarle a su farmacéutico o al departamento de policía local.



Contáctenos

al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-866-638-1232** (relé PA: 7-1-1).



This member newsletter is published as a community service for the friends and members of Aetna Better Health, 2000 Market St., Suite 850, Philadelphia, PA 19103. This is general health information and should not replace the advice or care you get from your provider. Always ask your provider about your own health care needs. Models may be used in photos and illustrations.

2018 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

PA-18-01-01