



Fall 2015

## Keep your identification card safe

Here's a question for you: Where's your member ID card?

It's good to keep it with you. You'll need it if you seek any type of health care. It tells your provider the type of health plan you have. It also helps make sure your claim is processed correctly.

But there's another reason to keep it in a safe place: You don't want anyone else to get a hold of it. If they do, they might try to use it and that's fraud.

If you lose your card or it's stolen, call member services right away.

## Be ready for winter

From ice storms to blizzards, winter storms can put a deep freeze on daily life. Travel can be treacherous. Homes can lose power. Water pipes can burst.

If you know a storm is coming, try to stay off the roads. Check weather reports for updates, and gather extra supplies ahead of time.

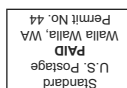
Have these items on hand:

- Food, including canned and dried items
- Batteries
- Prescription medicines
- Blankets

While you're waiting for the bitter cold to pass, stay safe indoors. Avoid dangerous ways of heating, lighting or powering your home. For example:

- Don't use a gas or charcoal grill or a generator indoors. They give off poisonous fumes.
- Try to use lanterns that run on batteries instead of using candles.
- Don't use the kitchen stove for heat.
- If you use a portable heater for extra warmth, keep it at least 3 feet from anything that could catch fire.

*Source: Centers for Disease Control and Prevention*



## Are you honest with your doctor?

Telling the truth isn't always easy. And it may be tempting to say what you think your doctor wants to hear—for example, that you smoke less than you really do. Or that you always take your medicine when you often forget.

But honesty truly is the

best policy when it comes to your doctor. Think about it. If you hide things, your doctor can't help you:

- Get the best treatment if you're sick
- Make changes in your life that can keep you healthy

So level with your doctor. The two of you

are partners. When your doctor asks questions, answer them as honestly—and completely—as you can. Your doctor isn't being nosy. He or she is only trying to get information that's important for your health.

And if you are concerned about something, bring it up, even if your doctor doesn't ask. Doctors can't help solve problems they don't know about.

Source: *National Institutes of Health*



## Grandma's chicken vegetable soup

Makes 4 servings.

### Ingredients

- 1 can (14½ ounces) reduced-sodium chicken broth
- ½ cup water
- 1 pound (3 medium) potatoes, cut into ½-inch cubes
- 1 medium carrot, cut into ¼-inch slices

- 1 pound boned and skinned chicken breasts, cut into 1-inch chunks
- 1 medium zucchini, cut into ¼-inch slices
- 3 green onions, sliced
- 2 teaspoons dried basil
- ⅛ teaspoon salt
- ⅛ teaspoon black pepper

### Directions

- In 3-quart saucepan over medium heat, combine broth and water.

- Cover and bring to boil.
- Add potatoes and carrot; cover and cook 5 minutes.
- Add chicken, zucchini, onions and basil; bring to boil, reduce heat, cover and cook until chicken is opaque throughout, about 7 minutes.
- Season with salt and pepper.

### Nutrition information

Amount per serving:  
240 calories, 3.1g total fat (1g saturated fat), 65mg cholesterol, 25g carbohydrates, 28g protein, 4g dietary fiber, 216mg sodium.

Source: *Produce for Better Health Foundation*

## What is BMI?

BMI stands for body mass index. It helps you know if your weight is:

- Too low

- In a healthy range
- Too high

Knowing your BMI can help you make decisions about your health. To learn your BMI, use the

calculator at [www.morehealth.org/bmi](http://www.morehealth.org/bmi).

Source: *Centers for Disease Control and Prevention*

.....

This newsletter is published as a community service for the friends and members of **Aetna Better Health® of New Jersey**.

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.

### Contact us

Member Services  
1-855-232-3596  
(toll-free)  
24 hours a day,  
7 days a week  
TTY: 711

[www.aetnabetterhealth.com/newjersey](http://www.aetnabetterhealth.com/newjersey)

March Vision  
1-888-493-4070  
(toll-free)  
TTY: 711

DentaQuest  
1-855-225-1727  
(toll-free)  
TTY: 711

2015 © Coffey Communications, Inc.,  
All rights reserved.

NJ-15-10-02-ENG



Otoño 2015

## Cuide su tarjeta de identificación

Tenemos una pregunta para hacerle: ¿Dónde está su tarjeta de identificación?

Le recomendamos que la tenga siempre con usted. La necesitará cuando quiera recibir cualquier tipo de atención de la salud. Con ella, su proveedor podrá ver qué tipo de plan de salud tiene. También ayuda a garantizar que las reclamaciones se procesen correctamente.

Pero hay otro motivo por el que debe guardarla en un lugar seguro: no sería bueno que caiga en manos de otra persona. Si eso sucede, podrían intentar usarla y en ese caso estaríamos hablando de fraude.

Si pierde o le roban su tarjeta, llame a Servicios para Miembros de inmediato.

## Esté preparado para el invierno

Ya sea una tormenta de hielo o una ventisca, las tormentas de invierno pueden sembrar el caos en la vida cotidiana. Viajar puede ser peligroso. Los hogares se pueden quedar sin energía. Las tuberías se pueden reventar.

Si sabe que se avecina una tormenta, trate de evitar las carreteras. Mire los informes del tiempo para ver las actualizaciones y compre suministros adicionales por adelantado.

Tenga a mano estos elementos:

- Comida, que debe incluir productos enlatados y secos
- Pilas
- Medicamentos recetados
- Mantas

Mientras espera a que pase el frío penetrante, manténgase seguro en

lugares cerrados. Evite los tipos de calefacción, iluminación o suministro de energía que puedan ser peligrosos en su hogar. Por ejemplo:

- No use una parrilla a gas o carbón, o un generador, en ambientes cerrados. Estos dispositivos emanan gases tóxicos.
- Trate de usar faroles que funcionen a pila, en lugar de velas.
- No utilice la cocina como calefacción.
- Si utiliza algún dispositivo de calefacción portátil para calentar más los ambientes, manténgalo al menos a 3 pies de distancia de cualquier objeto que podría incendiarse.

*Fuente: Centers for Disease Control and Prevention*



## ¿Es honesto con su médico?

Decir la verdad no siempre es fácil. Además, puede ser tentador decir lo que usted cree que su médico quiere escuchar, por ejemplo, que fuma menos de lo que fuma en realidad. O que siempre toma sus medicamentos, cuando en realidad suele olvidarse.

Pero la honestidad en verdad es la mejor política cuando se trata de su médico. Piénselo. Si oculta cosas, el médico no podrá ayudarlo:

- A recibir el mejor tratamiento si está enfermo
- A hacer cambios en su vida que pueden mantenerlo saludable

Así que sea franco con su médico. Ustedes son socios. Cuando su médico le haga preguntas, respóndalas con la mayor honestidad posible y de la forma más completa que pueda. El médico no es entrometido. Solo intenta obtener información que es importante para su salud.

Y si le preocupa algo, menciónelo, aunque el médico no se lo pregunte. Los médicos no pueden ayudar a resolver problemas sobre los que no saben.

*Fuente: National Institutes of Health*



## Sopa de pollo y verduras de la abuela

Rinde 4 porciones.

### Ingredientes

- 1 lata (14½ onzas) de caldo de pollo reducido en sodio
- ½ taza de agua
- 1 onza de papas (3 medianas), cortadas en cubos de ½ pulgada
- 1 zanahoria mediana, cortada en rebanadas de ¼ de pulgada
- 1 libra de pechugas de pollo sin hueso y sin piel, cortadas en trozos

- de 1 pulgada
- 1 calabacín mediano, cortado en rebanadas de ¼ de pulgada
- 3 cebolletas, cortadas en rebanadas
- 2 cucharaditas de albahaca seca
- ⅛ de cucharadita de sal
- ⅛ de cucharadita de pimienta negra

### Preparación

- En una cacerola de 3 cuartos de galón a fuego medio,

combine el caldo con el agua.

- Cubra y deje que rompa el hervor.
- Agregue las papas y la zanahoria, tape y cocine durante 5 minutos.
- Agregue el pollo, el calabacín, las cebolletas y la albahaca; deje que rompa el hervor, baje el fuego, tape y cocine hasta que el pollo se haya opacado por completo, unos 7 minutos.
- Condimente con sal y pimienta.

### Información nutricional

Cantidad por porción:  
240 calorías, 3.1g de grasa total (1g de grasa saturada), 65mg de colesterol, 25g de carbohidratos, 28g de proteína, 4g de fibra dietética, 216mg de sodio.

*Fuente: Produce for Better Health Foundation*

## ¿Qué es el IMC?

IMC quiere decir índice de masa corporal. Su IMC le ayuda a saber si su peso:

- Es demasiado bajo

- Está en un rango saludable
- Es demasiado alto

Conocer su IMC puede ayudarlo a tomar decisiones sobre su salud. Para saber

cuál es su IMC, utilice la calculadora que se encuentra en [www.morehealth.org/bmi](http://www.morehealth.org/bmi).

*Fuente: Centers for Disease Control and Prevention*

Este boletín se publica como un servicio a la comunidad para los amigos y miembros de **Aetna Better Health® of New Jersey**.

Incluye información general sobre la salud que no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que recibe de su proveedor. Siempre consulte a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales.

Es posible que se hayan empleado modelos en fotos e ilustraciones.

### Comuníquese con nosotros

Servicios para Miembros  
1-855-232-3596 (sin cargo)  
Las 24 horas, los 7 días de la semana TTY: 711  
[www.aetnabetterhealth.com/newjersey](http://www.aetnabetterhealth.com/newjersey)

March Vision  
1-888-493-4070  
(sin cargo) TTY: 711

DentaQuest  
1-855-225-1727  
(sin cargo) TTY: 711

2015 © Coffey Communications, Inc.,  
Todos los derechos reservados.

NJ-15-10-02-SPA