



Otoño 2016

De vuelta a la escuela: lista de comprobación de chequeos

Llegó el momento de volver a la escuela; eso significa que es momento de hacer algunos deberes.

Todo lo que tiene que hacer es levantar el teléfono. Si programa citas para controles dentales y de salud para su hijo, le ayudará a empezar bien el año escolar.

Aquí tiene una lista de comprobación de las cosas que debe programar:

Un chequeo de niño sano. Un examen anual es importante, incluso cuando su hijo no está enfermo. Puede ayudar a detectar

problemas con anticipación. Y el proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo tiene la oportunidad de darle consejos sobre cómo mantener saludable a su hijo.

También es momento de:

- Verificar que las vacunas estén al día
- Recibir respuestas a las preguntas que usted o su hijo puedan tener
- Programar el examen físico que puede ser necesario para que su hijo participe en las actividades deportivas escolares

Un examen ocular. Ver bien puede ser clave para que a su hijo le vaya bien en la escuela. Cuanto antes detecte los problemas de visión, mejor.

Una prueba de detección auditiva. Una buena audición facilita que a su hijo le

vaya bien en la escuela e interactúe con los demás. Las infecciones y los niveles altos de ruido pueden afectar a la audición. Es bueno hacerles controles a los niños regularmente.

Un chequeo dental. Los problemas en los dientes de su hijo pueden dificultarle hablar, comer y concentrarse. Con un chequeo puede prevenir problemas graves.

Si estas visitas revelan problemas de salud, llame a la escuela de su hijo. El personal debe estar al tanto del estado de salud de su hijo y de lo que se puede hacer para colaborar.

Fuentes: American Academy of Otolaryngology—Head and Neck Surgery; American Academy of Pediatrics

¿Necesita ayuda?
Llame a Servicios para Miembros al **1-855-232-3596** (TTY: 711) si necesita ayuda con el transporte o para encontrar un proveedor en su área.



Cuidados prenatales para las futuras mamás

Si está embarazada, es probable que la salud de su bebé sea su principal inquietud. Y para que el bebé esté bien, es importante que usted se cuide.

Una atención prenatal regular por parte de su médico o su obstetra/ginecólogo puede ayudarle a prevenir problemas o detectarlos temprano.

Cuándo llamar

Apenas piense que está embarazada, llame a su proveedor, quien le dirá la frecuencia con la que lo tiene que visitar.

Lo más probable es que sus visitas sean:

- Una vez al mes entre la semana 4 y la 28

- Dos veces al mes entre la semana 28 y la 36
- Una vez a la semana desde la semana 36 hasta el nacimiento

Puede que algunas mujeres tengan que visitar su proveedor con más frecuencia.

Qué debe esperar

Su proveedor:

- La pesará
- Le tomará la presión arterial
- Le medirá el vientre
- Escuchará los latidos del corazón del bebé

Recuerde que es importante ir a todas las citas aunque se sienta bien.

Fuentes: *March of Dimes; Office on Women's Health*

No deje que le dé gripe

Cada año tiene una temporada de gripe. En cada temporada de gripe el virus puede cambiar.

Por eso, casi todas las personas deben aplicarse una nueva vacuna contra la gripe cada año. La vacuna es la mejor manera de protegerse.

Una vacuna contra la gripe es muy importante si tiene 65 años o más. Los cuerpos de mayor edad no combaten los gérmenes tan bien como los jóvenes. Una enfermedad como la gripe puede enfermar seriamente a las personas de edad avanzada. En estas personas es más probable que la gripe se convierta en neumonía.

La temporada de gripe comienza en el otoño. Apunte "vacuna contra

la gripe" en el mes de septiembre de su calendario. Eso le recordará llamar a su proveedor de atención médica para preguntarle sobre la vacuna.

Comience con una vacuna contra la gripe. Luego pregúntele a su médico sobre una vacuna contra la neumonía. Los adultos deben recibir una vacuna antineumocócica después de los 65 años de edad, o antes si tienen ciertos riesgos de salud.

Si no puede salir de su casa para recibir la vacuna contra la gripe o la neumonía, puede llamar a Servicios para Miembros al **1-855-232-3596** (TTY: **711**) para obtener ayuda.

Fuentes: *Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Department of Health and Human Services*

Programa de hogar dental para niños

¡Buenas noticias para los miembros de Aetna Better Health of New Jersey menores de 6 años! Aetna Better Health of New Jersey comenzará a ofrecer un programa de hogar dental en septiembre.

Un hogar dental es un consultorio dental donde el niño recibe sus cuidados de salud dental y bucal. El hogar dental de su hijo brinda atención de un modo centrado en la familia. Para ofrecer los servicios dentales a nuestros afiliados usamos DentaQuest.

Los niños deben visitar a un dentista antes de cumplir el primer año o cuando les salga su primer diente y cada seis meses de ahí en adelante. Cubrimos dos visitas dentales de rutina por año. También cubrimos todos los servicios dentales diagnósticos y preventivos.

¿Tiene un hijo menor de 6 años? Pronto recibirá información por correo sobre el hogar dental que le asignaron a su hijo. Usted puede retirar a sus hijos del programa en cualquier momento. También tenemos servicios dentales disponibles para niños con necesidades especiales.

Asegúrese de llamar y pedir una cita para mantener los dientes de su hijo saludables. Si tiene preguntas o desea cambiar de hogar dental para su hijo, llame a DentaQuest al **1-855-225-1727**.

¿Va al médico?

Hágale estas tres preguntas

El cuidado de la salud puede ser complejo. A mucha gente le cuesta bastante entender lo que tiene que saber.

Pero hay una forma de facilitar las cosas. Cada vez que vaya al médico, no olvide hacerle estas tres preguntas (y comprender las respuestas):

1. ¿Cuál es mi principal problema de salud?
2. ¿Qué debo hacer?
3. ¿Por qué es importante que haga esto?

Si cuenta con esta información, le resultará más fácil seguir el plan de tratamiento que le indica su médico. Será más probable que:

- Tome sus medicamentos como debe
- Se prepare para un procedimiento médico
- Recupere la salud más rápido
- Maneje mejor un problema de salud a largo plazo
- Evite tener que ir al hospital
- Mantenga bajos sus costos de salud

Fuente: National Patient Safety Foundation

Servicios de intérprete: ¡Solo tiene que preguntar!

Para recibir la mejor atención médica posible, es importante que usted y su médico puedan hablar claramente. ¿Pero qué sucede si su médico no habla el idioma que usted conoce mejor? Nosotros podemos ayudarle.

En Servicios para Miembros pueden:

- Buscar un proveedor que hable su idioma
- Hacer arreglos para que haya un intérprete con usted en sus citas.
- Ofrecer un intérprete para las llamadas telefónicas con su proveedor

Puede llamar a Servicios para Miembros al **1-855-232-3596** (TTY: **711**).



¿Cómo está su presión arterial?

La presión arterial alta puede ser engañosa. Con esta afección, la fuerza de la sangre contra las arterias es lo suficientemente intensa como para dañarlas. Tal vez le parezca que lo sentiría si así fuese. Pero es ahí donde la presión arterial alta es tramposa: usted puede tenerla durante años y no saberlo, y eso la convierte en peligrosa.

Con el tiempo, la presión arterial alta puede causar:

- Ataques al corazón;
- Insuficiencia cardíaca;
- Accidentes cerebrovasculares;
- Insuficiencia renal;
- Ceguera.

¿Podría estar en riesgo? Para ser breves, sí. La presión arterial alta puede tomar por sorpresa a cualquiera. Algunas cosas que pueden aumentar su riesgo son:

- Envejecer;
- Tener sobrepeso;
- Consumir alimentos salados;
- No hacer ejercicio;

- Fumar;
- Ser afroamericano.

Usted no sabrá si su presión arterial es muy alta a menos que su proveedor de atención médica se la controle regularmente. Pregunte sobre los chequeos de presión arterial. Si efectivamente tiene presión arterial alta, lo mejor es saberlo. De esa forma, puede tratarla y controlarla, con lo cual puede evitar problemas peores más adelante. Si ya está tomando medicamentos para la presión arterial, tómelos como se lo indicó su médico. Si tiene efectos secundarios, hable sobre las opciones de tratamiento con el profesional.

Fuentes: National Heart, Lung, and Blood Institute; U.S. Department of Veterans Affairs

Envenenamiento con plomo

Cinco formas de proteger a los niños

No es fácil mantener a los chicos seguros, pero usted sabe que vale la pena.

Sin embargo, algo que usted tal vez no sepa es que mantener a los chicos seguros incluye protegerlos del plomo.

El plomo es un metal venenoso que daña la salud de los niños. Hace unos años —antes de que la gente supiera que era peligroso— se colocaba en la pintura. Eso significa que, en las casas o edificios construidos antes de 1978, los niños podrían entrar en contacto con plomo.

Podrían masticar trozos de pintura, por ejemplo. O la pintura que se deshace podría contaminar el polvo. Ese polvo puede ensuciar los

juguetes u otras cosas que los niños se meten en la boca.

El plomo también puede estar en las cañerías viejas. Recientemente se ha descubierto que estaba en el agua potable de algunas escuelas de Nueva Jersey.

Para proteger a su familia:

1. Hágale una prueba de plomo a su hijo al cumplir uno y dos años. También pregúntele a su PCP sobre las pruebas de plomo si en la escuela de su hijo han detectado plomo en el agua potable. Si necesita ayuda para encontrar un lugar donde realicen pruebas de plomo o para obtener transporte, llame a Servicios para Miembros

al **1-855-232-3596** (TTY: **711**).

2. Aleje a los niños de la pintura descascarada o de superficies que podrían masticar.
3. Si está renovando su hogar, mantenga a los niños lejos de las áreas donde se estén realizando trabajos.
4. Lave las manos y los juguetes de los niños con frecuencia.
5. Pase una mopa húmeda en los pisos sin alfombra con regularidad. Limpie las barandas y los huecos de las ventanas con un paño húmedo.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; National Institute of Environmental Health Sciences

Las pruebas de detección ayudan a prevenir el cáncer de cuello de útero

Por lo general pensamos que el cáncer no es algo que nos podamos contagiar, pero el cáncer de cuello de útero casi siempre es causado por un virus.

Esto es lo que sucede: El virus del papiloma humano (VPH) se transmite de persona a persona durante las relaciones sexuales. Este virus hace que las células del cuello del útero cambien. Por lo general vuelven a la normalidad solas, pero en ocasiones estas células se convierten en cáncer.

Sin embargo, las mujeres se pueden proteger. Si bien no hay síntomas tempranos del cáncer de cuello de útero, estas pruebas pueden encontrar los problemas cuando recién empiezan:

- La prueba de VPH nos dice si tenemos el virus. Su médico puede sugerirle una si tiene más de 30 años.
- La prueba de Papanicolaou nos dice si tenemos células anormales. Debe comenzar con las pruebas de Papanicolaou a los 20 años.

Los resultados anormales en las pruebas de VPH y Papanicolaou son comunes; con tratamientos simples se pueden matar o quitar las células anormales. Esto puede detener el cáncer antes de que comience.

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

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

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

2016 © Coffey Communications, Inc.,
Todos los derechos reservados.

NJ-16-07-09-SPA