

# el bienestar y usted

Su boletín informativo para miembros de Medicaid de Aetna Better Health®

## SALUD MENTAL



### ¡QUEREMOS ESCUCHARLO!

Únase a nuestro Comité Asesor de Miembros (MAC) para compartir su opinión y ayudarnos a mejorar nuestros servicios. Visite [AetnaBetterHealth.com/newjersey/member-advisory-committee.html](https://www.aetna.com/newjersey/member-advisory-committee.html) para obtener más información.

## 6 consejos inteligentes sobre las tareas de cuidado

Cuidar a otra persona puede hacer mella en su propio bienestar. Siga estos consejos para disminuir el estrés y buscar apoyo tanto para usted como para su ser querido.

Las personas que cuidan familiares pasan un promedio de 23.7 horas semanales brindando cuidado. Si la persona vive con su ser querido, ese número trepa a 37.4 horas semanales. Es básicamente un trabajo de tiempo completo. Deja muy poco tiempo para cuidar de usted mismo y realizar sus propias tareas. También puede afectar su salud física y mental.

Entonces, ¿cómo puede hacer todo de manera eficiente? ¿Cómo puede mantenerse al día con su propio bienestar? Le pedimos a una profesional de las tareas de cuidado que comparta con nosotros los secretos que aprendió durante su camino.

### 1 Agrupe las visitas al médico

“Intentamos programar tantas citas en la misma semana como sea posible”, dice Rebecca Foreaker. Foreaker es una enfermera de Lehighton (Pensilvania) que cuida a su abuela, una persona mayor.

“Escribimos cualquier pregunta que tengamos para los médicos. Además, por lo general programamos cualquier examen lo antes posible”, dice Foreaker. Agrega que demorarse es más estresante tanto para quien cuida como para su ser querido.

*La información sobre las tareas de cuidado continúa en la página 2*



Aetna Better Health®  
of New Jersey

### ¿Tiene preguntas sobre su plan de salud?

Visite [AetnaBetterHealth.com/newjersey](https://www.aetna.com/newjersey) o llame a Servicios al Cliente al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

## Continuación de la información sobre las tareas de cuidado

### 2 Organice un cronograma de medicamentos

Hacer varios viajes a la farmacia puede llevar mucho tiempo, así como intentar rastrear muchos paquetes de pedidos por correo.

Trabaje con el médico y el farmacéutico de su ser querido para poner todos los medicamentos en el mismo calendario de reabastecimiento de 90 días. Luego, recurra a un organizador de píldoras para ayudar a llevar el control de las dosis diarias, dice Foreaker.

### 3 Busque recursos comunitarios

Es posible que haya organizaciones en su área que ofrezcan servicios como entrega de comidas a domicilio, transporte o actividades para adultos. Estos recursos pueden ayudar a aliviar la presión que sufren quienes cuidan.

Pregunte en la agencia de su ciudad o condado sobre los servicios para personas mayores o de edad avanzada para saber qué hay disponible. También puede hablar con grupos religiosos y de la iglesia locales. Por lo general ofrecen servicios para personas mayores imposibilitadas para salir de su hogar.

Además, no olvide buscar apoyo para usted mismo. Averigüe cómo sumarse a un grupo de ayuda. Hablar con otras personas que entienden por lo que está pasando puede ayudar a aliviar el estrés. Además, es posible que tengan nuevas ideas y soluciones para problemas que esté enfrentando.

### 4 Deje que sus hijos ayuden

Foreaker lleva a sus hijos a la casa de su abuela a menudo. Los deja ayudar a pasar la aspiradora o limpiar el refrigerador.

“Resuelve las cosas, y a ella le gusta darles unos dólares por ello. La hace sentirse bien”, dice Foreaker. También es tiempo que Foreaker puede compartir con sus hijos en lugar de estar alejada de ellos.

### 5 Busque ayuda de respaldo

El agotamiento de quien cuida es real. Puede afectar su salud mental y la relación con su ser querido. Es importante obtener ayuda de respaldo para que usted pueda tener un respiro.

Pregúnteles a otros familiares o amigos si estarían dispuestos a ayudar. Podrían ayudar con tareas como hacer mandados o preparar comidas.

Considere usar un servicio de atención para descanso temporario de la familia, como un centro diurno para adultos.

### 6 Comparta tiempo más allá de las tareas de cuidado

Mantener la conexión en las cosas pequeñas, además de su salud y las tareas de cuidado, puede ayudar a mantener fuerte el vínculo.

Las tareas de cuidado muchas veces son duras y estresantes. También son muy gratificantes, dice Foreaker. Aunque su formación como enfermera la ayudó a prepararse, dice que cualquiera puede hacerlo si realmente lo desea.



## ¿Qué es una declaración de voluntad anticipada?

Es posible que llegue un momento en el que usted se encuentre demasiado enfermo para hablar con su proveedor de cuidado primario, su familia o sus amigos sobre el tipo de cuidado de salud que desea. Es por eso que necesita una declaración de voluntad anticipada. Es un documento legal que establece qué cuidado usted quiere y no quiere recibir. Hay dos tipos principales de declaraciones de voluntad anticipada:

- **Testamento vital:** Este documento da instrucciones legales para su cuidado.
- **Poder legal para cuidado de salud:** Este documento le permite nombrar a alguien de su confianza para que tome decisiones de cuidado de salud por usted si no puede hacerlo.

Su proveedor puede darle más información sobre las declaraciones de voluntad anticipada. Puede cambiar su decisión en cualquier momento. Asegúrese de darles copias a su familia, su proveedor y la persona que nombre como su agente de cuidado de salud.



## Manejo de la diabetes y la hipertensión

Por lo general, la diabetes y la presión sanguínea alta (también llamada hipertensión) van de la mano. Juntas, estas dos enfermedades pueden aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca, enfermedad renal, problemas de la vista y mucho más. La buena noticia es que estos cambios en el estilo de vida para ayudar a controlar la diabetes también pueden ayudar a disminuir la presión sanguínea.

### Coma más frutas y vegetales

Lo que come afecta el nivel de azúcar en sangre y la presión sanguínea. Las frutas y los vegetales con alto contenido de fibra pueden ayudar a disminuir el azúcar en sangre. También tienen un alto contenido de potasio. Consumir más potasio y menos sodio (presente en las comidas saladas) ayuda a disminuir la presión sanguínea. Empiece por agregar una fruta o un vegetal más en cada comida.

### Salga a caminar

La actividad física es una de las mejores maneras de mantenerse saludable. Caminar (o hacer otra actividad) durante 30 a 45 minutos la mayoría de los días puede ayudar a disminuir la presión sanguínea y controlar la diabetes. Comience por agregar una caminata después del almuerzo o la cena a su rutina. Hacer ejercicio después de una comida puede disminuir el azúcar en sangre después de las comidas.

### Pierda algunas libras

No tiene que ser “el gran perdedor”; bajar solo algunas libras puede llevar a disminuir la presión sanguínea y la A1c (una medición del azúcar en sangre). Las dietas y los programas de ejercicio ayudan a perder peso. Hable con su médico sobre otras estrategias para bajar de peso.

### Estamos a su disposición

**Servicios al Cliente:**  
1-855-232-3596 (TTY: 711),  
las 24 horas, los 7 días de la semana

**Línea de enfermería las 24 horas:**  
1-855-232-3596 (TTY: 711)

**Cuidado de la vista:**  
MARCH Vision Care  
1-844-686-2724  
(TTY: 1-877-627-2456)

**Cuidado dental:**  
Plan LIBERTY Dental  
1-855-225-1727 (TTY: 711),  
de lunes a viernes,  
de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

**Transporte:**  
Modivcare.com  
(solo para transporte médico)  
1-866-527-9933  
(TTY: 1-866-288-3133)  
Access Link  
(transporte no médico)  
973-491-4224  
(TTY: 1-800-955-6765)

**Detenga el maltrato hacia las personas mayores.** Si ve signos de maltrato o abandono en una persona mayor, comuníquese con los Servicios de protección para adultos de su localidad, la Defensoría para personas que reciben cuidado a largo plazo o la policía. Visite [nia.nih.gov/health/topics/elder-abuse](http://nia.nih.gov/health/topics/elder-abuse) para obtener más información sobre el maltrato hacia las personas mayores.

# Cómo reducir los riesgos de caídas

Uno de cada cuatro adultos de 65 años o más sufre una caída cada año. Una caída puede provocar lesiones como fracturas o conmociones cerebrales. Estos chequeos de salud pueden ayudarlo a mantenerse en pie.

## ✓ Chequeo anual

Hable con su proveedor de cuidado primario sobre el riesgo de caídas en su próximo chequeo anual. Dígale si se cayó con anterioridad o si tiene problemas para mantener el equilibrio, pararse o caminar. Puede evaluar su fortaleza, equilibrio y marcha mediante pruebas físicas.

## ✓ Pruebas de la vista

Es más probable que sufra una caída si no puede ver con claridad a las personas y a los objetos cerca de usted. La vista tiende a debilitarse a medida que envejece. Por eso es importante realizarse un examen de la vista todos los años.

## ✓ Control de la presión sanguínea

Si su presión sanguínea es muy alta o muy baja puede sufrir mareos, debilidad o confusión. Estos síntomas pueden hacer que pierda el equilibrio. Realícese un control de la presión sanguínea cada vez que va al médico para asegurarse de que esté en un rango saludable.

## ✓ Exámenes de audición

La pérdida de audición no solo afecta los oídos. También puede aumentar el riesgo de caídas. Eso se debe a que el oído interno lo ayuda a mantener el equilibrio. Además, si tiene dificultades para escuchar lo que ocurre a su alrededor, podría tropezar con otras personas o sufrir un accidente. Los exámenes anuales de audición pueden ayudar a detectar los problemas antes de que empeoren.

## ✓ Revisión de medicamentos

Algunos medicamentos pueden aumentar el riesgo de caídas. Revise los medicamentos con el médico durante su chequeo anual. Pregúntele si alguno de ellos aumenta el riesgo de caídas y qué precauciones puede tomar.



## Consejos para evitar caídas en el hogar

La mayoría de las caídas suceden en el hogar. Estos pequeños cambios pueden hacer que su hogar sea más seguro.

- Coloque barras de agarre en el baño, en la ducha y cerca del inodoro.
- Ponga etiquetas autoadhesivas antideslizantes en la parte inferior de la ducha o bañera.
- Asegure los tapetes en su lugar con cinta para alfombras o alfombrillas de goma.
- Cambie los cables de lugar para que no se atraviesen en los pasillos. Si no puede moverlos, asegúrelos con cinta o tapa cables.
- Instale barandas en ambos lados de las escaleras.
- Ponga luces de noche en los pasillos y tenga una lámpara cerca de la cama.

**¿Recibió una factura médica?** La mayoría de los miembros no tienen que pagar para obtener beneficios. No debería recibir facturas por los servicios que recibe, a menos que su paquete de beneficios tenga copagos. Si recibe una factura que cree que no debería haber recibido, llame a Servicios al Cliente, al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**.

# Aproveche estos recursos del estado de Nueva Jersey

## Programa de asistencia para las tareas de cuidado comunitarias de Jersey (JACC)

Es posible que, gracias al programa JACC, las personas que están en riesgo de colocación en un centro de enfermería pero cumplen con ciertos requisitos de ingresos y recursos puedan permanecer en sus hogares. Al brindar paquetes de servicios domiciliarios personalizados, JACC puede retrasar o incluso evitar la colocación en un centro de enfermería.

Llame sin cargo al **1-877-222-3737** o visite [nj.gov/humanservices/doas/services/a-k/jacc](http://nj.gov/humanservices/doas/services/a-k/jacc).

## Programa antiestrés para personas que cuidan familiares

Este programa de nueve semanas consiste en sesiones semanales de 90 minutos con un pequeño grupo de cuidadores. Los participantes aprenden sobre el proceso de la enfermedad, desarrollan técnicas para el manejo del estrés y obtienen más conocimiento y habilidades. Esta serie está diseñada para mejorar la calidad de vida de las personas que cuidan familiares con enfermedades crónicas, así como ayudarlas a manejar el estrés y lidiar mejor con sus vidas.

Para encontrar una clase en su área, llame a la División de Servicios para Personas de Edad Avanzada al **609-438-4797** o visite [CaregiverStressBusters.org](http://CaregiverStressBusters.org).

## Programa estatal de cuidado temporal para el descanso de la familia

Este programa proporciona servicios de cuidado temporal para el descanso de la familia a personas mayores y con deterioro funcional que tengan 18 años de edad o más, para aliviar el estrés que sufren quienes las cuidan debido a la responsabilidad de brindar cuidado diario no remunerado. Un objetivo secundario del programa es brindar el apoyo necesario para ayudar a las familias a que no tengan que colocar a sus seres queridos en hogares de ancianos.

Para comunicarse con el Programa estatal de cuidado temporal para el descanso de la familia en su condado, llame sin cargo al **1-877-222-3737** o visite [ADRCNJ.org](http://ADRCNJ.org).

## Proyecto Huesos Fuertes

En este programa de ejercicios y educación de 24 semanas para personas que tienen osteoporosis o riesgo de padecerla se incluyen ejercicios que apuntan a los grupos más grandes de músculos para mejorar la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad.

Llame al **609-438-4797** o visite [nj.gov/humanservices/doas/services/l-p/healthy-bones](http://nj.gov/humanservices/doas/services/l-p/healthy-bones).

## Move Today

Move Today es una clase anaeróbica de 30 a 45 minutos diseñada para mejorar la flexibilidad, el equilibrio y la resistencia. Quienes participan evalúan su salud, su bienestar físico y sus intenciones de hacer cambios en el comportamiento antes y después de completar el programa. Los ejercicios y pautas se basan en la ciencia y los estándares actuales reconocidos a nivel nacional.

Llame al **609-438-4797** o visite [nj.gov/humanservices/doas/services/l-p/move-today](http://nj.gov/humanservices/doas/services/l-p/move-today).





## AETNA BETTER HEALTH® OF NEW JERSEY

### Nondiscrimination Notice

Aetna complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex. Aetna does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability or sex.

Aetna:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
  - o Qualified sign language interpreters
  - o Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
  - o Qualified interpreters
  - o Information written in other languages

If you need a qualified interpreter, written information in other formats, translation or other services, call the number on your ID card or **1-800-385-4104**.

If you believe that Aetna has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex, you can file a grievance with our Civil Rights Coordinator at:

Address: Attn: Civil Rights Coordinator  
P.O. Box 818001  
Cleveland, OH 44181-8001  
Telephone: **1-888-234-7358 (TTY 711)**  
Email: MedicaidCRCoordinator@aetna.com

You can file a grievance in person or by mail or email. If you need help filing a grievance, our Civil Rights Coordinator is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: 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).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Aetna is the brand name used for products and services provided by one or more of the Aetna group of subsidiary companies, including Aetna Life Insurance Company, and its affiliates.

## 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 na parte de trás do seu cartão de identificação ou **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

**GUJARATI: ધ્યાન આપો:** જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. તમારા આઈડી કાર્ડની પાછળ આપેલા નંબર પર અથવા **1-800-385-4104** પર કોલ કરો (TTY: 711).

**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 sul retro della tessera oppure il numero **1-800-385-4104 (utenti TTY: 711)**.

**ARABIC:** ملحوظة: إذا كنت تتحدث باللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل على الرقم الموجود خلف بطاقتك الشخصية أو على **1-800-385-4104 (للصم والبكم: 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, вам могут предоставить бесплатные услуги перевода. Позвоните по номеру, указанному на обратной стороне вашей идентификационной карточки, 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 gratis pou ou. Rele nan nimewo ki sou do kat Idantifikasyon (ID) w la oswa rele nan **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

**HINDI: ध्यान दें:** यदि आप हिंदी भाषा बोलते हैं तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएं नि:शुल्क उपलब्ध हैं। अपने आईडी कार्ड के पृष्ठ भाग में दिए गए नम्बर अथवा **1-800-385-4104 (TTY: 711)** पर कॉल करें।

**VIETNAMESE: CHÚ Ý:** nếu bạn nói tiếng việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi số có ở mặt sau thẻ id của bạn 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 (ATS: 711)**.

**URDU:** توجہ دیں: اگر آپ اردو زبان بولتے ہیں، تو زبان سے متعلق مدد کی خدمات آپ کے لئے مفت دستیاب ہیں۔ اپنے شناختی کارڈ کے پیچھے موجود نمبر پر یا **1-800-385-4104 (TTY: 711)** پر رابطہ کریں۔



Aetna Better Health® of New Jersey  
3 Independence Way, Suite 400  
Princeton, NJ 08540-6626

<Recipient's Name>

<Mailing Address>

3477600-01-01-ES (06/24)  
097-24-3

## Hágase un examen

Los exámenes de detección pueden ayudar a detectar cáncer a tiempo, cuando es más fácil de tratar. Pregúntele al médico si debe hacerse alguno de estos exámenes clave.

✔ **Cáncer de colon.** Se recomienda un examen de detección a partir de los 45 años con colonoscopia o prueba en heces. Pregúntele a su médico cuál es adecuado para usted.

✔ **Cáncer de próstata.** Si tiene más de 55 años, pregúntele a su médico si debe hacerse un examen de detección.

✔ **Cáncer de seno.** Las mujeres de entre 40 y 74 años deben realizarse una mamografía (radiografía de seno) cada 2 años. Es posible que deba hacerlas con más frecuencia, según su nivel de riesgo.

✔ **Cáncer de pulmón.** Si tiene más de 50 años y fuma o fumó, pregúntele a su médico sobre el examen de detección.



**Obtenga más información sobre su plan mediante el *Manual para miembros*.**

Visite [AetnaBetterHealth.com/newjersey](https://www.aetna.com/newjersey) para ver el manual en línea. O bien, llame a Servicios al Cliente, al **1-855-232-3596 (TTY 711)**, para que le envíen una copia por correo.