



Aetna Better Health® of New Jersey



Vivir bien

Primavera/Verano 2020

Sus instrucciones anticipadas: un trámite crucial.

Imagine que está tan enfermo o herido que no puede hablar por sí mismo. Es posible que sus proveedores no tengan claro el tipo de atención de la salud que desea.

Por eso son necesarias las instrucciones anticipadas. Se trata de un documento legal. Sin importar cuán enfermo esté, puede decir qué tipo de atención desea y cuál no desea. Puede indicar sus deseos de recibir:

- RCP (si su corazón se detiene o usted deja de respirar).
- Alimentación a través de una sonda.
- Cuidado a largo plazo con un respirador artificial.
- Pruebas, medicamentos o cirugías.
- Transfusiones de sangre.

Hay dos tipos principales de instrucciones anticipadas:

Un testamento vital. Contiene instrucciones legales para su cuidado. No es lo mismo que el testamento de una persona que ha fallecido.

Un poder notarial para la atención médica. Este documento le permite nombrar a otra persona para que tome decisiones de atención médica por usted si no puede hacerlo por sus propios medios. No le da a nadie el poder de tomar otras decisiones financieras o legales por usted.

Las instrucciones anticipadas no son solo para los adultos mayores. Los problemas médicos graves pueden aparecer a cualquier edad.

Su proveedor puede darle más información sobre las instrucciones anticipadas. Una vez que las tenga, asegúrese de entregar copias a su familia, a su proveedor y a la persona que designe como su agente de atención médica.

Usted puede cambiar sus decisiones en cualquier momento. Sin embargo, si hace cambios en sus instrucciones anticipadas, asegúrese de decírselo a su proveedor y a sus seres queridos.

Fuente: National Institutes of Health

Disminuya su riesgo de caídas.

Puede hacer pequeños cambios para ayudar a prevenir las caídas. Uno de cada 4 adultos mayores se cae cada año. Las caídas pueden causar fracturas de huesos, dificultad para desplazarse y otros problemas de salud, especialmente si tiene 65 años o más.

Una fractura (un hueso roto) puede causar dolor y discapacidad. También puede dificultar las actividades cotidianas sin ayuda, como preparar una comida o ducharse. Las fracturas de cadera son una causa importante de problemas de salud y muerte en los ancianos.

No tiene por qué temer caerse. Siga estos pasos para prevenir las caídas:

- Hable con su proveedor de atención médica sobre las caídas y cómo prevenirlas.
- Haga ejercicio para mejorar el equilibrio y la fuerza de las piernas.
- Revise todos sus medicamentos con su proveedor o farmacéutico. Algunos medicamentos pueden causar mareos o somnolencia.
- Contrólese la vista con un oftalmólogo una vez al año o cada dos años. Renueve sus anteojos o lentes de contacto cuando haya cambios en su visión.
- Haga que su casa sea más segura. Por ejemplo, añada barrales de sujeción dentro y fuera de la bañera o la ducha, y coloque pasamanos a ambos lados de las escaleras.
- Las alfombras también pueden causar tropezones, resbalones o caídas. Quite cualquier alfombra del lugar para evitar lesiones.
- Tenga los artículos de la cocina que utiliza a menudo en armarios de fácil acceso.

Siga estos consejos de seguridad:

- Utilice siempre zapatos con suelas antideslizantes, incluso dentro de su casa. No camine descalzo ni use pantuflas o calcetines en lugar de calzado.
- Levántese lentamente si está sentado.
- Si está acostado, incorpórese primero y luego levántese lentamente.

Fuente: Health.gov



Cómo elegir un proveedor adecuado para las personas con discapacidad.

¿Tiene un proveedor al que visita para chequeos regulares? Se trata de una parte esencial de vivir bien si tiene una discapacidad.

Un proveedor de atención médica primaria puede ayudarle a mantenerse saludable y sentirse lo mejor posible. También puede obtener ayuda para aquellas cosas que le importan, como:

- Mantenerse activo.
- Desplazarse.
- Aliviar el dolor.
- Manejar el estrés.

Lista de comprobación previa de chequeos

Usted merece un proveedor de su confianza y con el que se sienta cómodo. Estas son algunas cosas a las que debe prestar atención:

- ¿Es fácil llegar al consultorio y a las salas de examen? ¿Y los espacios de estacionamiento? ¿Hay rampas o elevadores para una silla de ruedas, un scooter o un andador?

- ¿Las salas de examen son adecuadas para las personas discapacitadas? ¿Es seguro y fácil ir a y volver desde la mesa o la silla de examen?

- ¿Es útil el personal de la oficina? ¿Le hacen sentirse cómodo?

- ¿Se comunican bien con usted? ¿Proporcionan información de una manera que usted pueda entender?

- ¿El proveedor tiene experiencia con su discapacidad?

- ¿El proveedor pasa suficiente tiempo con usted?

Si desea obtener ayuda para encontrar un proveedor en su red, llame al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; Centers for Disease Control and Prevention; National Institute on Aging

¿Está cuidando a su padre o madre de edad avanzada?

Cómo reducir el riesgo de agotamiento del cuidador.

Asumir el papel de cuidador de su padre o su madre mayores puede ser muy gratificante. Se trata de un trabajo incondicional, y también suele ser un trabajo estresante.

Con el tiempo, el exceso de estrés puede agotar a cualquiera. Si el estrés se vuelve abrumador, podría comenzar a experimentar una sensación de extenuación y desesperanza que los expertos llaman agotamiento del cuidador. Llegados a ese punto, usted no puede cuidar bien de su propia salud, y mucho menos atender la salud y las necesidades de sus padres.

¿Estoy agotado(a)?

Los síntomas del agotamiento del cuidador pueden incluir:

- Comer demasiado o muy poco, o beber o fumar más.
- Sentirse cansado o desfallecido.
- Tener dificultad para concentrarse.
- Sentirse irritable o resentido con sus padres.
- Descuidar sus propias necesidades.

El estrés y el agotamiento del cuidador también pueden contribuir a provocar problemas de salud mental, como la depresión, e incluso pueden poner en peligro su salud física.

Actúe

El agotamiento suele producirse cuando los cuidadores no dedican tiempo a cuidar su propia salud física y emocional. Estos son algunos consejos de expertos que pueden ayudarle a reducir el riesgo de agotamiento y conseguir que sea un cuidador mejor y más feliz.

Pida ayuda para la prestación de cuidados. Otros familiares o incluso amigos pueden estar dispuestos a ayudar con algunas tareas diarias, como llevar a sus padres a las citas médicas o hacer mandados.

Alimente su salud. Lleve una dieta sana y equilibrada, haga ejercicio regularmente y duerma lo suficiente. Si puede, lleve a sus padres a dar paseos cortos.

Saque tiempo para sus aficiones o para otras actividades que le gusten. Trate de dedicar al menos unos minutos al día a relajarse y recuperarse.

Obtenga alivio. Pídale a un familiar o amigo cercano que se quede con su padre o su madre, o considere utilizar un servicio de relevo (como un centro de día para adultos) con el fin de disfrutar de un descanso.

Manténgase conectado. Es importante para mantener sus amistades. Si no puede salir de la casa, invite a un amigo a tomar un café o almorzar.

Únase a un grupo de apoyo en persona o en línea. Comparta sus sentimientos con otras personas que sepan por lo que está pasando y que le puedan ofrecer ánimo y posibles soluciones a sus problemas actuales.

Programe chequeos con su proveedor. Cuénteles lo que le pasa si se siente triste o abrumado.

Fuentes: American Heart Association; Family Caregiver Alliance; HelpGuide



**PERSONAS
MAYORES**



Es tu turno. Tú decides.

La actividad física puede hacer que la vida diaria sea *mejor*.

Cuando te mantienes activo y fuerte, es más fácil:



Hacer las tareas de todos los días, como los quehaceres y las compras



Seguirles el ritmo a los nietos



Mantener la independencia con el paso de los años

Además, tiene grandes ventajas para la salud.

✓ Menos dolor

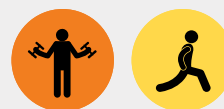
✓ Mejor estado de ánimo

✓ Menos riesgo de sufrir muchas enfermedades

¿Cuánta actividad necesitas?

Actividades aeróbicas moderadas

Todo lo que haga que el corazón te lata más rápido cuenta.



¡Repártelas durante toda la semana como quieras!

La actividad física puede ayudarte a controlar muchos problemas de salud.

✓ Reduce los síntomas de la artritis, la ansiedad y la depresión.

✓ Ayuda a controlar la diabetes y la presión arterial alta.

¿Apenas estás empezando?

No importa. Comienza poco a poco y haz lo que puedas. **Una caminata, así solo sea de 5 minutos, causa beneficios reales en la salud.** Aumenta la actividad con el paso del tiempo.

Combina los estiramientos con las actividades para mejorar tu equilibrio también. Mantén el cuerpo flexible para reducir el riesgo de tener caídas.

Las actividades de todo tipo cuentan.



Incluso las cosas que tienes que hacer de todas formas



Incluso las actividades que no parecen ejercicio

Puedes volverte más activo.

Sin importar la edad que tengas, puedes **encontrar una forma adecuada para ti.**



Da el primer paso. Vuélvete un poco más activo cada día. **Muévete a tu manera.**

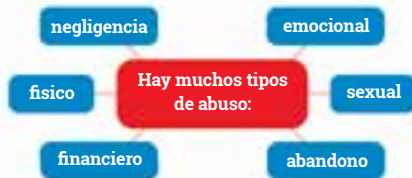
Aquí encontrarás consejos para ponerte en movimiento y hacer un plan semanal de actividad física.

health.gov/MoveYourWay/Activity-Planner/es



Detectar las señales de abuso de las personas mayores

El abuso le puede ocurrir a cualquier persona mayor y puede ser cometido por un ser querido, un cuidador contratado o un desconocido. El abuso puede ocurrir en el hogar, en la casa de un familiar o en un centro de atención para personas mayores.



Esté atento a estas señales de abuso:



▶ Parece **deprimido, confundido** o **distante**



▶ Está **aislada** de amigos y familiares



▶ Tiene **moretones, quemaduras** o cicatrices **inexplicables**



▶ Aparenta estar **sucio, mal alimentado, deshidratado, recibiendo más o menos de la cantidad de medicamentos** que necesita, o no recibiendo la atención necesaria para sus problemas médicos



▶ Tiene llagas de cama o **úlceras por presión** u otras condiciones prevenibles



▶ **Cambios** recientes en sus asuntos **bancarios** o en los patrones de **gasto**

Hable con el adulto mayor y luego comuníquese con los Adult Protective Services (Servicios de Protección para Adultos), el Long-Term Care Ombudsman (Defensor de los Derechos de los Pacientes en Cuidados a Largo Plazo) o la policía de su localidad.

Visite el sitio <https://www.nia.nih.gov/health/spanish/abuso> para obtener más información sobre el abuso de las personas mayores y cómo obtener ayuda.



Deterioro cognitivo: tómese el tiempo para hablar.

Si tiene un ser querido con demencia u otro problema cognitivo, hablar puede ser difícil.

Puede haber malentendidos de ambas partes. Y eso puede irritar a todos.

Pruebe con estos consejos:

- Apague la radio o la televisión o vaya a una habitación silenciosa. El objetivo es disminuir las distracciones.
- Evite las sorpresas. Mire a la persona a los ojos antes de tocarla o hablarle.
- Llame a la persona por su nombre. (Quizás sea recomendable que usted también se identifique).
- Hable lentamente y con voz calmada. Evite hablarle a la persona como si fuese un niño.
- Recuerde el poder del lenguaje corporal. Por ejemplo, no cruce los brazos. Mantenga un rostro amigable.
- Haga preguntas simples que se puedan responder con sí o no. Si

la persona parece no entender, repita la pregunta con las mismas palabras.

- Utilice nombres familiares para las personas en lugar de "ella" o "ellos". Los pronombres pueden confundir a alguien que sufre demencia.
- Tenga paciencia. Si parece que la persona está intentando responder, está bien sugerir palabras.
- Haga gestos y otras señales no verbales. Esto puede ayudar a mantener a la persona concentrada en usted y en lo que dice.

Pida ayuda a otros. Busque el apoyo de familiares y amigos. Si se siente abrumado, hable con su proveedor. Pídale al proveedor de su ser querido información sobre recursos.

Fuentes: Family Caregiver Alliance; National Institutes of Health

Recursos del estado de Nueva Jersey para individuos y cuidadores.

El Jersey Assistance for Community Caregiving Program (Programa de Asistencia para el Cuidado Comunitario de Jersey, JACC por sus siglas en inglés).

El Jersey Assistance for Community Caregiving Program (JACC) presta servicios en el hogar para permitir que una persona, en riesgo de ser internada en una residencia para personas mayores y que cumpla con los requisitos de ingresos y recursos, permanezca en su hogar comunitario. Al proporcionar un paquete diseñado exclusivamente de apoyos para el individuo, el JACC retrasa o evita la internación en una residencia para personas mayores. Llame sin cargo al **1-877-222-3737** o visite State.NJ.US/HumanServices/DOAS/Services/JACC/.

Programa de eliminación del estrés para cuidadores familiares.

Se trata de un programa de nueve semanas que consiste en sesiones semanales de 90 minutos con un pequeño grupo de cuidadores. Los cuidadores adquieren muchas habilidades nuevas, lo cual incluye información sobre el proceso de las enfermedades, técnicas de manejo del estrés y una variedad de otros contenidos. Ha sido diseñado para mejorar la calidad de vida de los cuidadores familiares que proporcionan atención para personas con enfermedades crónicas; y para ayudar a los cuidadores a manejar el estrés y llevar mejor sus vidas. Para encontrar una clase en su zona, llame a la División de Servicios para Personas Mayores (DoAS, por sus siglas en inglés) al **609-588-6654** o visite CaregiverStressBusters.org.

Programa estatal de cuidados de relevo. Este programa proporciona servicios de cuidados de relevo para ancianos y personas con impedimentos funcionales a partir de los 18 años de edad para liberar a sus cuidadores no remunerados del estrés que genera la responsabilidad de proporcionar cuidados diarios. Un objetivo secundario del programa es proporcionar el apoyo necesario para ayudar a las familias a evitar la internación de sus parientes en residencias para personas mayores. Para comunicarse con el Programa estatal de cuidados de relevo de su condado, llame sin cargo al **1-877-222-3737** o visite ADRCNJ.org.

Proyecto Healthy Bones. Este programa de ejercicio y educación de 24 semanas para personas con osteoporosis, o con riesgo de padecerla, incluye ejercicios dirigidos a los grupos musculares más grandes del cuerpo para mejorar la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad. Llame al **609-588-6654** o visite State.NJ.US/HumanServices/DOAS/Services/PHB/Index.html.

Move Today. Move Today es una clase de ejercicio no aeróbico de 30 a 45 minutos de duración diseñada para mejorar la flexibilidad, el equilibrio y la resistencia. Los participantes evalúan su salud, bienestar físico e intención de hacer cambios de conducta antes y después de completar el programa. Los ejercicios y las pautas se basan en los estándares vigentes con reconocimiento nacional y en la ciencia. Visite State.NJ.US/HumanServices/DOAS/Services/Move/Index.html.

Hable sobre la depresión tardía.

Envejecer conlleva cambios. Puede que los amigos queridos tengan que mudarse. La jubilación tal vez no sea lo que imaginamos. Podríamos tener que hacer frente a un problema de salud repentino.

Es normal sentirse inquieto o incluso triste en momentos como este. Pero la mayoría de nosotros nos adaptamos y volvemos a sentirnos como nosotros mismos otra vez.

La depresión es diferente. Puede hacer que se sienta tan triste, vacío o ansioso que le resulte difícil funcionar. Dormir, comer, concentrarse, trabajar, o

disfrutar de la vida puede ser difícil. Y es algo que puede persistir.

¿Podría estar deprimido?

Si usted o un ser querido están luchando contra la depresión, estos son tres datos cruciales que debe conocer:

- 1. La depresión no es un signo de debilidad ni una flaqueza de carácter.** Es una enfermedad médica. Simplemente no se puede salir de ella así como así.
- 2. El tratamiento puede ayudar.** A menudo, la depresión se puede tratar con asesoramiento, medicamentos que actúan sobre las sustancias químicas del cerebro o ambos.

- 3. Cuanto antes comience el tratamiento, mejor.** Si no se trata, la depresión puede prolongarse durante semanas, meses o incluso años. Pero el tratamiento puede comenzar a funcionar en cuestión de semanas.

Este último punto es por lo que es tan importante hacerle saber a un proveedor de inmediato si existe alguna posibilidad de que esté deprimido. Hablar de ello puede ayudarle a curarse.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; National Institute on Aging

Siete datos sobre los opioides que todos debemos conocer.

Es fundamental conocer la información cuando se trata de los opioides recetados. Cuanto más sepa, más posibilidades tendrá de controlar mejor el dolor de una forma segura, lo que puede incluir evitar los opioides en su totalidad. Consulte la siguiente información y consejos:

1. **No todos los problemas de dolor requieren un opioide.** Pregúntele a su proveedor sobre otras maneras de aliviar el dolor. Por ejemplo, los medicamentos no opioides y la fisioterapia tienen menos riesgos y efectos secundarios. A veces estos tratamientos alternativos funcionan mejor que los opioides.
2. **Los opioides presentan riesgos graves, incluida la adicción.** Informe a su proveedor si tiene antecedentes personales o familiares de adicción. Esto puede aumentar su riesgo de adicción a los opioides.



3. **Debe seguir las instrucciones cuando tome opioides.** Si usted y su proveedor deciden que los opioides son adecuados para usted, es extremadamente importante que los tome siguiendo las indicaciones. Por ejemplo, nunca tome opioides en dosis mayores o con más frecuencia de la debida. Esto puede causar una sobredosis, lo que podría provocar que una persona dejara de respirar y muriera.
4. **Los opioides, el alcohol y algunos medicamentos no pueden mezclarse.** La combinación de opiáceos con alcohol o con determinados medicamentos puede aumentar el riesgo de sobredosis. Es especialmente peligroso tomar opioides y medicamentos para la ansiedad (como Xanax o Valium), somníferos (como Lunesta o Ambien) o relajantes musculares (como Soma o Flexeril).
5. **Antes de tomar un opioide, debe conocer los posibles efectos secundarios.** Por ejemplo, los opioides pueden causar estreñimiento, náuseas y vómitos, depresión, disminución del deseo sexual e (irónicamente) aumento de la sensibilidad al dolor. Además, con el tiempo, algunas personas necesitan tomar más opioides para obtener el mismo efecto.
6. **Los opioides pueden caer en las manos equivocadas.** Debe guardar sus opioides en un lugar seguro, como un armario cerrado con llave. No comparta nunca sus opioides con nadie más. Si le sobran pastillas cuando termine el tratamiento, pregúntele a su proveedor o farmacéutico qué debe hacer con ellas. Todo esto ayuda a reducir el riesgo de un uso indebido de los opioides.
7. **Los opioides son eficaces para tratar el dolor en los pacientes con cáncer.** El dolor es un efecto secundario frecuente del cáncer y su tratamiento. Las directrices federales sobre la limitación del uso de opioides para controlar el dolor no son aplicables a las personas con cáncer.

Fuentes: American Society of Clinical Oncology; Centers for Disease Control and Prevention

Línea de enfermería las 24 horas.

Nuestros miembros pueden llamar a nuestra línea de asesoramiento médico sin cargo al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Cada llamada es atendida por profesionales médicos capacitados.

Ellos están siempre listos para ayudar con preguntas y problemas médicos. Usted y su familia pueden recibir consejos de salud cada vez que lo necesitan, sin costo alguno.



Dos tipos de artritis: ¿cuál es la diferencia?

La mayoría de las personas saben que la artritis causa muchos dolores y molestias, pero lo que tal vez no sepan es que la artritis no es una sola enfermedad.

Veamos brevemente dos de las formas más comunes de la artritis y algunas de las diferencias entre ellas.

Osteoartritis (OA)

Este es el tipo más frecuente de artritis, y en la que más gente piensa cuando oye la palabra artritis. La osteoartritis afecta con mayor frecuencia a las manos, las caderas, las rodillas, la región lumbar, el cuello y el dedo gordo del pie. Se produce cuando el cartílago amortiguador entre los huesos de una articulación se desgasta lentamente.

La osteoartritis puede causar:

- Dolor.
- Rigidez.
- Inflamación.
- Reducción de la amplitud del movimiento de una articulación.

La osteoartritis suele aparecer con la edad, pero el exceso de peso, las lesiones articulares, los genes y el hecho de ser mujer también pueden aumentar el riesgo.

Artritis reumatoide (AR)

La AR es una enfermedad autoinmune. Se produce cuando el propio sistema inmunitario del organismo ataca a las articulaciones y otros tejidos por error.

La AR suele afectar a las articulaciones de manos, pies, muñecas, codos, rodillas y

tobillos. Las articulaciones de ambos lados del cuerpo (como las dos manos) pueden resultar afectadas al mismo tiempo.

Puede causar:

- Dolor, rigidez e hinchazón en más de una articulación.
- Articulaciones que se sienten rígidas al despertarse.
- Fiebre.
- Cansancio.
- Pérdida del apetito.

Las personas con AR pueden padecer brotes de síntomas seguidos de periodos en los que se sienten mejor.

Tome el control de la artritis

Si cree que puede tener artritis, comuníquese a su proveedor. En el caso de la AR, es especialmente importante averiguarlo lo antes posible. ¿El motivo? El tratamiento temprano puede ayudar a prevenir una mayor lesión articular.

Aunque ni la AR ni la OA pueden curarse, ambas pueden manejarse. Los tratamientos pueden incluir:

Medicamentos. Los medicamentos para la AR pueden ayudar a retardar la enfermedad y prevenir el daño en las articulaciones. Los medicamentos para el dolor ayudan a aliviar los síntomas de la OA.

Cambios en el estilo de vida, como practicar ejercicio regularmente (caminar o nadar) y controlar el peso

Fuentes: Arthritis Foundation; Centers for Disease Control and Prevention

Un aviso...

Acerca de caminar distraído.

Se trata de un problema de la vida moderna. Usted lo ha presenciado y hasta podría haberlo hecho en una o dos ocasiones: caminar distraído con un smartphone.

Hablando por teléfono.

Enviando mensajes de texto.

Escuchando música.



El peligro:

caídas, tropiezos, golpes y lesiones potencialmente graves.

¡Teléfonos abajo, cabezas arriba! Camine de esta forma:

- **Mantenga su atención** en lo que tiene delante y a su alrededor.
- **Deje de caminar** y vaya a un lugar seguro: para comprobar su teléfono, enviar mensajes de texto o responder llamadas.
- **Prescinda de los auriculares** o baje el volumen para oír lo que sucede a su alrededor.

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
4500 East Cotton Center Boulevard
Phoenix, AZ 85040
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۔



Tómelo con cuidado.

Lista de comprobación de su nuevo medicamento.

Su proveedor le receta un medicamento nuevo. ¿Qué debe hacer a continuación?

- Pregunte el nombre del medicamento.** De esta manera, podrá darse cuenta si en la farmacia le dan algo diferente.
- Sepa por qué lo está tomando.** Es más probable que use un medicamento correctamente si sabe cómo le está ayudando.
- Tenga claro cómo debe tomarlo.** Por ejemplo, pregunte:
 - ¿Qué efectos secundarios podría tener?
 - ¿Debo tomarlo antes, con o después de las comidas?
 - ¿Hay algo que deba evitar mientras esté tomando esto?
 - ¿Qué debo hacer si olvido tomar una dosis?
- Asegúrese de que su proveedor sepa qué otros medicamentos está tomando.** Repase una lista de todos los medicamentos que toma, incluidas las vitaminas y los productos a base de hierbas.
- Lea la etiqueta y tómelo solo según las indicaciones.** ¿Todavía tiene preguntas? Siga en comunicación con su proveedor o farmacia. Nunca deje de tomar un medicamento sin hablar primero con su proveedor.

 **Guarde los medicamentos en un lugar seguro. Manténgalos fuera del alcance y de la vista de niños, visitantes y mascotas.**

Fuentes: BeMedWise Program; U.S. Food and Drug Administration

Comuníquese con nosotros




Servicios para Miembros
1-855-232-3596
las 24 horas, los 7 días de la semana
TTY: 711
AetnaBetterHealth.com/NewJersey

March Vision
1-844-686-2724
TTY: 1-877-627-2456

LIBERTY Dental Plan
1-855-225-1727
TTY: 711

Transporte médico
(LogistiCare)
1-866-527-9933 (TTY: 1-866-288-3133)

Transporte no médico
(Access Link: la aprobación inicial puede demorar hasta 30 días)
1-800-955-2321 (TTY: 1-800-955-6765)

 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.

2020 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

097-20-30
86.22.313.1-SU | NJ-20-05-04
E-SPA

AetnaBetterHealth.com/NewJersey