




Sonría



AetnaBetterHealth.com/NewJersey

Aetna Better Health® of New Jersey

Dientes sanos para una vida sana

 Una boca sana ayuda a mantener bien todo el cuerpo. Tomando medidas preventivas simples, se pueden evitar problemas de salud graves.

Algunos de los problemas más frecuentes son:

Caries. Nunca ignore una caries. Si no recibe tratamiento, provocará dolor o infección y posiblemente, la pérdida de dientes.

Enfermedad de las encías. Esta es cuando las encías alrededor de los dientes se inflaman. Si no se trata, la enfermedad de las encías puede causar infecciones y pérdida ósea que afloja los

dientes. También puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

Pérdida de dientes. Las caries y las enfermedades de las encías no tratadas pueden requerir la extracción de dientes.

Boca seca. Las personas que no tienen suficiente saliva pueden tener mayor riesgo de sufrir caries e infecciones. Si tiene la boca seca con frecuencia, consulte a su médico o dentista.

Consejos para una boca saludable

Para ayudar a prevenir problemas:

- Cepílese los dientes dos veces al día con una pasta dental con flúor.

- Pásese el hilo dental una vez al día.
- Compre un cepillo de dientes nuevo con cerdas suaves cada tres o cuatro meses.
- Lleve una dieta equilibrada.
- No consuma tabaco.

Asegúrese de visitar al dentista con regularidad para exámenes orales y atención preventiva, y complete todo el tratamiento recomendado. La mayoría de los adultos y niños deben visitar al dentista cada seis meses.

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

Boletín de Medicaid Verano 2023

957851-NJ-SP A (7/23) F/K5.4
097-23-19
NJ-23-06-05



Diferencias entre urgencia y emergencia

¿Adónde va usted cuando necesita atención médica con rapidez, por ejemplo, debido a un golpe, a un hematoma o a un dolor de estómago? Los centros de atención de urgencia pueden manejar muchas enfermedades y lesiones menores, pero algunos síntomas requieren atención de emergencia.



Vaya a un centro de atención de urgencia para problemas leves o menores, como los siguientes:

- Reacciones alérgicas o erupciones.
- Cortes, quemaduras o heridas.
- Dolores de cabeza.
- Enfermedades como resfriados, dolor de garganta, dolor de oídos y fiebre baja.
- Lesiones como dolor de espalda, esguinces y torceduras.
- Náuseas o vómitos.



Llame al 911 o acuda a la sala de emergencias en los siguientes casos:

- Reacciones alérgicas con dificultad para respirar, urticaria o hinchazón.
- Dolor en el pecho que dure más de unos minutos.
- Dificultad para respirar.
- Hemorragia intensa, quemaduras graves o heridas profundas.
- Fiebre alta con dolor de cabeza o rigidez en el cuello.
- Lesión en el cuello, la columna o la cabeza, especialmente con otros síntomas.
- Desmayo, mareo o convulsiones.
- Intoxicación o sobredosis.
- Lesiones graves como fracturas de huesos.
- Vómitos o diarrea intensos y persistentes.
- Dolor de cabeza o dolor intenso repentino, como en la mandíbula o el brazo.
- Confusión, debilidad, pérdida del equilibrio, parálisis facial, visión borrosa o habla desarticulada repentinas.

No corra riesgos. Esto no es un consejo médico ni una lista completa. Si cree que tiene algo grave o que pone en riesgo su vida, busque atención de emergencia de inmediato.

Fuentes: American College of Emergency Physicians; National Institutes of Health

Cuándo empezar las pruebas de detección claves

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos recomienda las siguientes pautas para la mayoría de mujeres y hombres. Hable con su proveedor sobre qué es lo adecuado para usted.

Edad	Pruebas para mujeres
	Clamidia y gonorrea. Hágase la prueba de detección hasta los 24 años si es sexualmente activa.
18	Presión arterial. Contrólese cada 3 a 5 años. Los pacientes con mayor riesgo de presión arterial alta deben realizarse un examen anual.
21	Cáncer de cuello uterino. Hágase una prueba de Papanicolaou cada 3 años.
25	Clamidia y gonorrea. Continúe con las pruebas de detección si tiene un mayor riesgo de infección.
30	Cáncer de cuello uterino. Hágase una prueba de Papanicolaou cada 3 años, una prueba del VPH de alto riesgo cada 5 años o una prueba de Papanicolaou y una prueba del VPH de alto riesgo cada 5 años.*
35	Diabetes. Comience con las pruebas de detección según los factores de riesgo.
40	Presión arterial. Contrólese una vez al año. Colesterol. Comience con las pruebas de detección según los factores de riesgo.
45	Cáncer colorrectal. Hable con su proveedor sobre las opciones de pruebas de detección.
50	Cáncer de mama. Hágase la prueba de detección cada 2 años (o comience antes según los factores de riesgo). Cáncer de pulmón. Contrólese una vez al año según sus antecedentes de tabaquismo.
65	Osteoporosis. Comience con las pruebas de detección (o comience antes según los factores de riesgo).
	<i>*Las mujeres mayores de 65 años pueden dejar de realizarse el examen de manera segura si cumplen ciertos criterios.</i>

Edad	Pruebas para hombres
18	Presión arterial. Contrólese cada 3 a 5 años. Los pacientes con mayor riesgo de presión arterial alta deben realizarse un examen anual.
35	Diabetes. Comience con las pruebas de detección según los factores de riesgo.
40	Presión arterial. Contrólese una vez al año. Colesterol. Comience con las pruebas de detección según los factores de riesgo.
45	Cáncer colorrectal. Hable con su proveedor sobre las opciones de pruebas de detección.
50	Cáncer de pulmón. Hágase la prueba de detección una vez al año según sus antecedentes de tabaquismo.
55	Cáncer de próstata. Pregúntele a su proveedor sobre la prueba de detección.
65	Aneurisma de aorta abdominal. Hágase la prueba de detección una vez entre los 65 y los 75 años de edad si alguna vez fumó.




¿Necesita un proveedor de la red?

Busque un proveedor visitando

[AetnaBetterHealth.com/NewJersey/](https://www.aetna.com/better-health/new-jersey/find-provider)
find-provider o llame al **1-855-232-3596**
(TTY: 711).



Pase un verano seguro

 El verano es el mejor momento para despreocuparse, pensar en sandalias, playeras y barbacoas.

En verano es fácil relajarse en muchos aspectos, pero no es buena idea relajarse en la seguridad. El clima cálido conlleva el riesgo de ciertas lesiones y problemas de salud. Algunos son lo suficientemente graves como para poner en peligro la vida.

Para su seguridad y la de su familia:

Coloque protecciones en las ventanas de su casa. Abrir las ventanas es una necesidad si no se tiene aire acondicionado o si simplemente trata de mantener bajo control la factura de electricidad. Pero puede resultar peligroso si hay niños en su casa. Todos los años, miles de niños en

los EE. UU. mueren o se lesionan por caídas desde ventanas.

Las mosquiteras no bastan para proteger a los niños. Utilice protectores de ventanas o topes de ventanas. Se pueden comprar por Internet o en ferreterías. Además, se recomienda mantener los muebles alejados de las ventanas para que los niños no trepen fácilmente.

El casco debe ser una prioridad.

Muchos niños prácticamente viven montados en sus bicicletas durante el verano. Asegúrese de que usen casco. (Usted también debería usarlo). El casco ayuda a reducir el riesgo de sufrir lesiones en la cabeza y de muerte por accidentes de bicicletas. El casco también es una buena idea durante otras actividades, como:

- Montar en monopatín.
- Batear o correr entre bases de béisbol o softball.
- Andar en patines en línea.

Tenga cuidado con los golpes de calor. Constituye una emergencia médica. Los signos y síntomas incluyen temperatura corporal de 103 grados o más; piel caliente, enrojecida, seca o húmeda; pulso rápido y fuerte; y posible pérdida del conocimiento.

Llame al **911** enseguida si piensa que alguien tiene síntomas de un golpe de calor. Traslade a la persona a un lugar más fresco. Trate de bajarle la temperatura con paños fríos o un baño. No le dé ningún líquido.

Conozca los signos de la anafilaxia. Se trata de una reacción alérgica potencialmente mortal. Los desencadenantes más comunes son alimentos, picaduras de insectos, medicamentos y el látex. Los signos y síntomas pueden incluir sarpullido rojo (que generalmente pica) con ronchas o pústulas; hinchazón de la garganta u otras partes del cuerpo; silbidos al respirar; y dificultad para respirar o tragar.

La anafilaxia requiere atención médica inmediata. Eso incluye administrar una inyección de epinefrina e ir a la sala de emergencia del hospital.

Fuentes: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; Centers for Disease Control and Prevention; Safe Kids Worldwide; U.S. Consumer Product Safety Commission

10 consejos para comer más saludable

Si no está seguro si está consumiendo una dieta saludable, estos son algunos consejos para comenzar. Intente hacer uno o dos de estos cambios a la vez.

COMER



- 1 Coma muchas frutas y vegetales.
- 2 Elija más cereales integrales.
- 3 Intente comer proteínas vegetales, como frijoles, con mayor frecuencia.
- 4 Elija carnes magras sin procesar.
- 5 Incluya pescado (no frito) regularmente en su menú.

CAMBIAR



- 6 Empiece a consumir productos lácteos semidesnatados o desnatados.
- 7 Utilice aceites más saludables, como aceite de oliva, para cocinar.

LIMITAR



- 8 Limite los dulces y las bebidas azucaradas.
- 9 Reduzca la sal y el sodio.
- 10 Consuma menos alimentos procesados.



Ensalada fresca de cereza y maíz

Rinde 8 porciones.

Ingredientes

Aderezo

- ½ chalote, finamente picado
- 3 dientes de ajo, picados
- ¼ de taza de aceite de oliva extravirgen
- ¼ de taza de vinagre balsámico
- Sal y pimienta negra o blanca recién molida a gusto

Ensalada

- 5 onzas de brotes de rúcula o de espinaca
- 4 mazorcas de maíz fresco cocido, con los granos cortados
- ½ taza de cebolla roja cortada finamente
- ¾ de taza de queso feta
- 1 libra de cerezas frescas oscuras, sin semillas, cortadas por la mitad

Preparación

- En un bol pequeño, mezcle todos los ingredientes del aderezo. Bata bien.
- En una ensaladera grande, mezcle la rúcula, el maíz y la cebolla.
- Rocíe con el aderezo y mezcle para recubrir por completo.
- Coloque la ensalada en platos individuales y espolvoree con queso feta. Cubra con las cerezas y sirva.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/8 de la receta. Cantidad por porción: 200 calorías; 11g de grasa total (3.5g de grasa saturada); 23g de carbohidratos; 5g de proteína; 3g de fibra dietética; 340mg de sodio.

Fuente: American Heart Association

Fuente: American Institute for Cancer Research

¡No es demasiado pronto para planificar el regreso a la escuela!

El verano ya está aquí, pero la escuela comenzará de nuevo antes de que se dé cuenta. Usted puede ayudar a sus hijos a tener un inicio escolar saludable.

Esta es una útil lista de verificación que le ayudará a terminar las tareas antes de que suene el primer timbre.

Dos meses antes de la escuela

- Programe una cita para un chequeo de regreso a la escuela. Esto puede combinarse con un examen físico médico deportivo si su hijo está en un equipo escolar.
- Asegúrese de que su hijo esté al día con todas las vacunas.
- También considere programar una visita con un dentista y con un oftalmólogo.
- ¿Su hijo tiene una enfermedad o discapacidad crónica? Reúnase con el personal de la escuela para trabajar en un plan que satisfaga las necesidades de salud y educación de su hijo.

Un mes antes de la escuela

- Mantenga los ojos bien abiertos para ahorrar en el material escolar.
- Elija una mochila con correas anchas y acolchadas. Ajústela para que se asiente en la cintura.
- Planifique compartir el transporte o encontrar compañeros que vayan caminando o en bicicleta.
- Asegúrese de que los niños que vayan a ir a la escuela en bicicleta tengan un casco de su talla.
- Planifique actividades o cuidados extraescolares si fuera necesario.

Una semana antes de la escuela

- Ayude a los niños a que empiecen a adaptarse a sus horarios de vigilia/sueño del año escolar.
- Si comienzan en una nueva escuela, ensayen su primer día. Por ejemplo, caminen hasta su parada de autobús. Recorran la nueva escuela y encuentren sus aulas.
- Conozca a los maestros de su hijo, si es posible.
- Hable con los niños sobre qué hacer si ellos u otra persona están siendo acosados.

El día antes de la escuela

- ¿Su hijo comerá un almuerzo escolar? Estudie el menú y señale las opciones saludables.
- ¿Irán a la escuela caminando, en bicicleta o en autobús? Repase las normas de seguridad.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; USA.gov; Youth.gov

Mantenga saludables a los niños con afecciones crónicas en la escuela

Hay mucho que hacer para preparar a los niños para la escuela. Es posible que necesiten ropa y suministros nuevos. Pero, ¿qué sucede si tienen una afección o discapacidad crónica?

En ese caso, su lista de regreso a la escuela puede incluir una cosa más: un plan de cómo la escuela ayudará a su hijo a mantenerse sano y le brindará las mismas oportunidades de aprendizaje.

Conviértase en defensor(a)

Desde asma hasta autismo, diabetes o parálisis cerebral, muchas afecciones pueden afectar la cantidad de ayuda que los niños pueden necesitar en la escuela. No existen dos niños iguales. Pero algunos pueden necesitar ayuda para:

- Tomar medicamentos en la escuela.
- Seguir una dieta especial.
- Aprender en el aula.
- Utilizar el patio de juegos de manera segura o participar en deportes y otras actividades físicas.

Trabaje con la escuela

Usted puede ayudar a garantizar que se satisfagan las necesidades de su hijo.

Programe una reunión con el personal de la escuela para hablar sobre las necesidades de su hijo. Puede invitar a su proveedor a esta reunión. O el proveedor puede darle a la escuela instrucciones de salud escritas.



Esta información se puede utilizar para elaborar un plan para su hijo. A veces esto se denomina plan 504 o plan de educación individual (IEP, por sus siglas en inglés). En este se describirán los servicios que necesita su hijo. Y también puede incluir objetivos de aprendizaje para su hijo.

Con el tiempo, siga revisando el plan con el personal de la escuela. Puede seguir ajustándolo en función de cómo se encuentre su hijo.

Tratamiento de asuntos urgentes

El plan de atención de su hijo también debe describir qué hacer en caso de que su hijo tenga una emergencia médica en la escuela.

Asegúrese de que en la escuela sepan cómo comunicarse con usted y con el proveedor de su hijo si tienen preguntas. Y asegúrese de informar a la escuela cada vez que cambie el proveedor de su hijo.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; Centers for Disease Control and Prevention

Prueba de detección de plomo en su hogar



Las pruebas de detección de plomo ahora se pueden hacer en la comodidad de su hogar. Pueden ser realizadas por un técnico capacitado con solo dos gotas de sangre del dedo de su hijo. Para ayudarle a que su hijo se haga la prueba, nos hemos asociado con Professional Technicians, Inc. y LabCorp, laboratorios móviles confiables que ofrecen opciones simples de pruebas de detección de plomo. Este es un servicio cubierto sin costo para usted y su familia, y los resultados se enviarán directamente al proveedor de atención médica de su hijo.

Paso 1: comuníquese con el proveedor de atención médica de su hijo para hablar sobre la prueba de detección de plomo para su hijo.

Paso 2: el proveedor de atención médica de su hijo puede enviar por fax la petición de una prueba de detección de plomo directamente al laboratorio móvil.

Paso 3: el laboratorio móvil se pondrá en contacto con usted directamente para programar la cita de su hijo después de que reciba el pedido de una prueba de detección de plomo. Si tiene más preguntas sobre las pruebas de detección de plomo en el hogar, comuníquese con Servicios para Miembros.



Planificación familiar y ETS

Planificación familiar

Los servicios de planificación familiar le ayudan a planificar o controlar los embarazos. No necesita una derivación de su proveedor de atención primaria para recibir servicios o suministros de planificación familiar. Si tiene menos de 18 años, no necesita obtener el permiso de sus padres para recibir servicios o suministros de planificación familiar. Puede obtener servicios de planificación familiar de su proveedor de atención primaria, o puede ir a cualquier proveedor de planificación familiar que forme parte de nuestro Directorio de proveedores o que acepte NJ FamilyCare.

Enfermedades de transmisión sexual (ETS)

Una enfermedad de transmisión sexual (ETS) es una enfermedad que se contagia durante las relaciones sexuales. (Las enfermedades de transmisión sexual también

se denominan infecciones de transmisión sexual).

Puede contraer una ETS en cualquier ocasión que tenga contacto con líquidos corporales de una persona infectada (como tocarse, besarse o tener relaciones sexuales). Algunas personas no saben que se han infectado. Es importante seguir prácticas sexuales seguras, como usar preservativos. Puede hacerse la prueba si cree que ha estado expuesto a una ETS. Vea a su proveedor para obtener ayuda.

¿Cuáles son los tipos de servicios disponibles para la planificación familiar?

- Un chequeo anual.
- Una visita al consultorio o clínica por un problema, asesoramiento o consejo.
- Análisis de laboratorio.
- Medicamentos recetados y suministros anticonceptivos como píldoras anticonceptivas, diafragmas y preservativos.
- Prueba de embarazo.

Manejo de la atención

Algunos miembros tienen necesidades especiales de atención médica y afecciones médicas. Nuestra unidad de manejo de la atención le ayudará a recibir los servicios y la atención que necesita. Dicha unidad puede ayudarle a saber más sobre su afección. Allí trabajarán con usted y su proveedor para elaborar un plan de atención que sea adecuado para usted.

Nuestra unidad de manejo de la atención cuenta con enfermeros y asistentes sociales que pueden ayudarle a:

- Obtener servicios y atención, lo cual incluye información sobre cómo obtener una derivación a centros de cuidado especial para recibir atención altamente especializada.
- Trabajar con proveedores, agencias y organizaciones de atención médica.
- Conocer más sobre su enfermedad.
- Elaborar un plan de atención adecuado para usted.
- Acceder a servicios fuera del horario de atención para situaciones de crisis para miembros con necesidades especiales. Llame a Servicios para Miembros al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** para obtener ayuda y pedir hablar con un profesional de enfermería fuera de horario.
- Organizar servicios para niños con necesidades especiales de atención médica, como atención de bienestar del niño, promoción de la salud, prevención de enfermedades y servicios de atención especializada.

 Si necesita este tipo de ayuda de la unidad de manejo de la atención, llame a Servicios para Miembros al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**.


Examen médico inicial

Nos comunicamos con cada uno de los miembros del plan poco después de inscribirse. Intentaremos comunicarnos con usted dentro de los 45 días posteriores a la inscripción para completar el examen médico inicial (IHS, por sus siglas en inglés). Cuando hablamos con usted, le hacemos preguntas

para completar un IHS. El IHS nos permite saber más sobre sus necesidades de atención médica. También obtenemos información sobre su atención médica anterior.

En caso de que desee completar el IHS por su cuenta, también se lo enviamos por correo en su kit de bienvenida o en un correo aparte, junto con un sobre con franqueo pagado para que nos lo devuelva.

En conjunto, su IHS y sus antecedentes médicos nos permiten saber si tiene necesidades especiales de atención médica. De ser así, nos pondremos en contacto con usted para realizar una evaluación integral de necesidades (CNA, por sus siglas en inglés). Es importante que tengamos su dirección y número de teléfono correctos para que podamos comunicarnos con usted.

 Si necesita ayuda para completar el IHS, llame a Servicios para Miembros al **1-855-232-3596 (TTY: 711)** y pida hablar con el departamento de manejo de la atención.

Se pedirá a los miembros con necesidades especiales que completen una CNA. Al completar una CNA, se realizará un plan de atención médica individual (IHCP, por sus siglas en inglés) para satisfacer sus necesidades específicas de atención médica. Los IHCP ayudan a los proveedores y a nuestros coordinadores de atención a asegurarse de que usted reciba toda la atención que necesita. Estableceremos un plazo de mutuo acuerdo para desarrollar su plan. Esto se hará dentro de los 30 días siguientes a que se haya completado la CNA.



Deles tiempo a los adolescentes con su proveedor

No es fácil ser adolescente. Es un momento en el que se producen muchos cambios. Un proveedor de atención médica puede ser una excelente fuente de ayuda y asesoramiento.

Los adolescentes deben hacerse un chequeo de bienestar una vez al año. Entre otras cosas, los proveedores pueden compartir consejos y responder preguntas sobre:

Pubertad. Los adolescentes pueden tener preguntas sobre cómo están cambiando sus cuerpos.

Salud mental. El proveedor puede buscar problemas como depresión, ansiedad y trastornos alimenticios. También puede dar consejos para ayudar a los adolescentes a manejar el estrés.

Conducción segura. El proveedor puede hablar con su hijo adolescente sobre los cinturones de seguridad, la conducción

distraída, la conducción en estado de ebriedad y otras cosas que necesita saber para estar a salvo en la carretera.

Uso de sustancias. Los adolescentes pueden tener preguntas sobre el tabaco, el alcohol y las drogas. Un proveedor es una excelente fuente de información confidencial, y ayuda para dejar de fumar si es necesario.

Violencia. Los adolescentes pueden hablar con el proveedor sobre intimidación, acoso o violencia en el noviazgo.

Salud sexual. Ya sea que su hijo sea sexualmente activo o no, este es un buen momento para prepararlo. El proveedor puede tratar temas como:

- Infecciones de transmisión sexual.
- Sexo seguro.
- Embarazo.



Los adolescentes necesitan su tiempo de privacidad

Siempre es una buena idea darles a los adolescentes un tiempo a solas con su proveedor. Cuando se les va a realizar el examen físico durante la cita, es un buen momento para que los padres se salgan. Esto también le da a su hijo la oportunidad de hacer preguntas en privado.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; American Academy of Pediatrics; U.S. Department of Health and Human Services

Comuníquese con nosotros



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

Línea de enfermería las 24 horas
1-855-232-3596
las 24 horas, los 7 días de la semana
TTY: 711

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

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

Transporte médico (Modivcare)
Modivcare.com
1-866-527-9933
TTY: 1-866-288-3133

Transporte no médico (Access Link: la aprobación inicial puede demorar hasta 30 días)
973-491-4224
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.

2023 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

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.

NJ-17-08-13

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 번호나 **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 કૉલ 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 numer **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

Aviso de prácticas de privacidad

Este aviso describe cómo se puede usar y divulgar la información médica sobre usted y cómo usted puede acceder a esta información. Revíselo con atención.

Este aviso entra en vigencia el 1 de enero de 2015.

¿Qué queremos decir cuando usamos las palabras “información sobre su salud”?¹

Utilizamos las palabras “información sobre su salud” cuando nos referimos a información que lo identifica. Por ejemplo:

- Nombre.
- Fecha de nacimiento.
- La atención médica que recibió.
- Las cantidades que pagó por su atención.

¿Cómo usamos y compartimos la información sobre su salud?

Para ayudar con su cuidado: podemos utilizar la información sobre su salud para ayudarle con su atención médica. También la usamos para decidir qué servicios cubren sus beneficios. Podemos informarle sobre los servicios que puede obtener. Podría tratarse de chequeos o pruebas médicas. También podemos recordarle sus citas. Podemos compartir la información sobre su salud con otras personas que le brindan cuidado médico. Podría tratarse de médicos o farmacias. Si usted ya no está en nuestro plan, con su aprobación, le daremos la información sobre su salud a su nuevo médico.

Familiares y amigos: podemos compartir la información sobre su salud con alguien que le esté ayudando. Podría tratarse de alguien que le esté ayudando con su atención médica o con el pago de esta. Por ejemplo, si usted tiene un accidente, es posible que debamos hablar con una de estas personas. Si no desea que proporcionemos la información sobre su salud, llámenos.

Si eres menor de 18 años y no quieres que les demos tu información de salud a tus padres, llámanos. Podemos ayudar en algunos casos si lo permite la ley estatal.

Para el pago: podemos proporcionar la información sobre su salud a otras personas que paguen su cuidado médico. Su médico debe darnos un formulario de reclamación que incluya la información sobre su salud. También podemos usar la información sobre su salud para ver la atención que le brinda su médico. Así mismo, podemos verificar su uso de los servicios de salud.

¹Para fines de este aviso, “Aetna” y los términos “nosotros”, “nos” y “nuestro” hacen referencia a todos los HMO y a las subsidiarias de aseguradoras autorizadas de Aetna Inc. Estas entidades han sido designadas como una única entidad cubierta afiliada a efectos de las regulaciones federales de privacidad.

AetnaBetterHealth.com/NewJersey

NJ-04-22-02 | 097-22-17

AetnaBetterHealth.com/NewJersey

Operaciones de atención médica: podemos utilizar la información sobre su salud para ayudarnos a hacer nuestro trabajo. Por ejemplo, podemos utilizar la información sobre su salud para:

- Promoción de la salud.
- Administración de casos.
- Mejora de la calidad.
- Prevención de fraudes.
- Prevención de enfermedades.
- Asuntos jurídicos.

Un administrador de casos puede trabajar con su médico. Ellos pueden informarle sobre programas o lugares que puedan ayudarle con su problema de salud. Cuando usted nos llame para hacernos preguntas, necesitamos ver la información sobre su salud para darle respuestas.

Raza/origen étnico, idioma, orientación sexual e identidad de género

Podemos obtener información relacionada con su raza, origen étnico, idioma, orientación sexual e identidad de género. Protegemos esta información según se describe en este aviso. Utilizamos su información para:

- Asegurarnos de que reciba la atención que necesita.
- Crear programas para mejorar los resultados de salud.
- Crear información sobre educación para la salud.
- Informar a los médicos sobre sus necesidades en materia de idioma.
- Abordar las disparidades en la atención médica.
- Informar al personal que atiende a los miembros y a los médicos sobre sus pronombres.

No utilizamos esta información para:

- Determinar los beneficios.
- Pagar las reclamaciones.
- Determinar el costo o la elegibilidad para los beneficios.
- Discriminar a los miembros por cualquier motivo.
- Determinar la disponibilidad o el acceso a servicios administrativos o de atención médica.

Compartir con otros negocios

Podemos compartir la información sobre su salud con otros negocios. Lo hacemos por las razones que explicamos anteriormente. Por ejemplo, es posible que su plan cubra el transporte. Podemos compartir la información sobre su salud con ellos para ayudarle a llegar al consultorio de su médico. Les informaremos si usted está en una silla de ruedas motorizada, a fin de que envíen una camioneta en lugar de un automóvil para recogerlo.

Otros motivos por los cuales podríamos compartir la información sobre su salud

También podemos compartir la información sobre su salud por estos motivos:

- Seguridad pública: para ayudar con cosas como el abuso infantil. Amenazas para la salud pública.
- Investigación: a los investigadores. Después de tomar las precauciones necesarias para proteger su información.

- Socios comerciales: a personas que nos brindan servicios. Prometen mantener su información a salvo.
- Regulación de la industria: a las agencias estatales y federales. Nos controlan para asegurarse de que estemos haciendo un buen trabajo.
- Cumplimiento de la ley: a las autoridades federales, estatales y locales.
- Acciones legales: ante los tribunales por una demanda o asunto legal.

Motivos por los que necesitaremos su autorización por escrito

A excepción de lo que explicamos anteriormente, le pediremos su aprobación antes de usar o compartir la información sobre su salud. Por ejemplo, obtendremos su aprobación:

- Por razones de mercadeo que no tienen nada que ver con su plan de salud.
- Antes de compartir cualquier nota médica de psicoterapia.
- Para la venta de su información de su salud.
- Por otros motivos según lo exija la ley.

Usted puede cancelar su autorización en cualquier momento. Para cancelarla, escríbanos. No podemos utilizar ni compartir su información genética cuando tomamos la decisión de brindarle seguro de atención médica.

¿Cuáles son sus derechos?

Usted tiene derecho a ver la información sobre su salud.

- Puede solicitarnos una copia.
- Puede solicitar su historia clínica. Llame al consultorio de su médico o al lugar donde recibió tratamiento.

Tiene derecho a solicitarnos que cambiemos la información sobre su salud.

- Puede solicitarnos que cambiemos la información sobre su salud si considera que no es correcta.
- Si no estamos de acuerdo con el cambio que solicitó, pídaenos que presentemos una declaración de desacuerdo por escrito.

Tiene derecho a obtener una lista de las personas o grupos con los que hemos compartido la información sobre su salud.

Tiene derecho a solicitar una forma privada de ponernos en contacto con usted.

- Si cree que la forma en que nos mantenemos en contacto con usted no es lo suficientemente privada, llámenos.
- Haremos todo lo posible para estar en contacto con usted de una manera más privada.

Tiene derecho a solicitar atención especial sobre cómo usamos o compartimos la información sobre su salud.

- Podemos usar o compartir la información sobre su salud de las maneras que describimos en este aviso.
- Puede solicitarnos que no utilicemos ni compartamos su información de estas maneras. Esto incluye compartir información con las personas involucradas en su atención médica.

[AetnaBetterHealth.com/NewJersey](https://www.aetna.com/betterhealth/newjersey)

NJ-04-22-02 | 097-22-17

[AetnaBetterHealth.com/NewJersey](https://www.aetna.com/betterhealth/newjersey)

- No tenemos por qué estar de acuerdo. Pero lo pensaremos con cuidado.

Usted tiene derecho a saber si hemos compartido la información sobre su salud sin su autorización.

- Si lo hemos hecho, se lo informaremos en una carta.

Llame al número gratis **1-855-232-3596 (TTY: 711)** para:

- Solicitarnos que hagamos cualquiera de las cosas mencionadas anteriormente.
- Solicitarnos una copia impresa de este aviso.
- Hacernos todas las preguntas que tenga sobre el aviso.

También tiene derecho a enviarnos una queja. Si cree que se han violado sus derechos, escríbanos a:

Aetna HIPAA Member Rights Team

P.O. Box 14079

Lexington, KY 40512-4079

Fax: **859-280-1272**

También puede presentar una queja ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos, Oficina de Derechos Civiles. Llámenos para obtener la dirección al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**.

Si no está conforme y se lo comunica a la Oficina de Derechos Civiles, no perderá la condición de miembro del plan ni los servicios de atención médica. No utilizaremos su queja en su contra.

Protección de su información

Protegemos la información sobre su salud con procedimientos específicos, tales como:

- Administrativos. Tenemos reglas que nos indican cómo utilizar la información sobre su salud, independientemente de cuál sea su formato, ya sea escrito, verbal o electrónico.
- Físicos. la información sobre su salud está guardada bajo llave y en áreas seguras. Protegemos la entrada a nuestras computadoras y edificios. Esto nos ayuda a impedir la entrada no autorizada.
- Técnicos. El acceso a la información sobre su salud está “basado en funciones”. Esto permite que solo tengan acceso aquellas personas que necesitan hacer su trabajo y brindarle atención.

Cumplimos con todas las leyes estatales y federales para la protección de la información sobre su salud.

¿Modificaremos este aviso?

Por ley, debemos mantener la privacidad de la información sobre su salud. Debemos cumplir lo que decimos en este aviso. También tenemos derecho a modificar este aviso. Si modificamos este aviso, los cambios se aplican a toda su información que tengamos o vayamos a obtener en el futuro. Puede obtener una copia del aviso más reciente en nuestro sitio web en

[AetnaBetterHealth.com/NewJersey](https://www.aetna.com/betterhealth.com/NewJersey).

[AetnaBetterHealth.com/NewJersey](https://www.aetna.com/betterhealth.com/NewJersey)

NJ-04-22-02 | 097-22-17

[AetnaBetterHealth.com/NewJersey](https://www.aetna.com/betterhealth.com/NewJersey)