



# Cuidados



[AetnaBetterHealth.com/NewJersey](https://www.aetna.com/better-health/new-jersey)

Aetna Better Health® of New Jersey

## Preste atención a las señales de advertencia de abuso de personas mayores.

Cada año, cientos de miles de personas mayores son víctimas de algún tipo de abuso.

A veces el abuso es físico. A veces es emocional. En algunos casos, se trata de un abandono rotundo, según el National Institute on Aging (Instituto Nacional del Envejecimiento).

**Boletín para personas mayores y discapacitadas  
Primavera/Verano 2021**

097-21-13  
NJ-21-04-37  
86.22.347.2-SP (5/21)

La persona mayor que sufre el abuso por lo general se encuentra a cargo de un cuidador, por lo que puede resultarle difícil obtener ayuda. Hay las señales de advertencia a las que debe prestar atención.

Una persona mayor que está siendo abusada puede:

- Parecer deprimida.
- Perder peso sin ningún motivo.
- Mecerse de adelante hacia atrás, una señal de trauma.

- Actuar violentamente.
- Dejar de hacer cosas que disfruta.
- Tener moretones, quemaduras o cicatrices inexplicables.
- Tener un aspecto descuidado.
- Tener escaras por permanecer en la cama sin moverse.

### Qué puede hacer

Busque tiempo a solas con la persona que cree que está siendo

*Continúa en la siguiente página*

## Ayude a sus seres queridos mayores a no perder la independencia.

Nuestra casa. Es el lugar donde la mayoría de nosotros desea quedarse el mayor tiempo posible.

¿Usted cuida a un padre, una madre o a un ser querido mayor que piensa lo mismo? Si es así, puede ayudar a su ser querido a mantenerse independiente el mayor tiempo posible.

Estas son algunas medidas que puede tomar:

-  **Haga que la casa sea segura.** Esto depende de las necesidades de su ser querido. Algunas cosas que puede hacer:
- Instale barras para sostenerse en la bañera y quite las alfombras decorativas (para prevenir caídas).
  - Agregue una rampa para silla de



- ruedas para entrar a la casa.
- Instale grifos o picaportes que sean más fáciles de usar.

 **Supervise y ayude a su ser querido.** Pregunte a otros familiares si pueden ayudar. Usted podría ofrecerse para:

- Ayudar con las tareas del hogar, como el lavado de la ropa o la limpieza.
- Llevar una comida caliente algunas veces por semana.
- Llevar a su ser querido a hacer las compras y otros recados.

 **Consulte los servicios disponibles.** Algunos programas locales pueden ayudar a las personas mayores que viven solas. Por ejemplo, pueden llevarles comidas calientes o verificar cómo están.

 **Esté preparado con listas.** Haga una lista de contactos de emergencia. Incluya números de teléfono y direcciones de correo electrónico para familiares, amigos, cuidadores, vecinos y médicos. También enumere los medicamentos, alergias y tratamientos médicos, o inclúyalos en una banda de identificación médica si es necesario.

 **Tenga un plan para emergencias.** Pídale permiso a su ser querido para hablar con su proveedor sobre diferentes aspectos de la atención médica. Tal vez su ser querido quiera darle un poder legal para tomar decisiones médicas en caso de emergencia.

Prepare también un kit con materiales de emergencia. Incluya cosas como agua, teléfono celular, radio meteorológica, linterna, kit de primeros auxilios, baterías adicionales, comida seca, silbato, mascarilla, suministros médicos como oxígeno portátil, zapatos cómodos sin cordones y dispositivos de asistencia.

Visite [ElderCare.ACL.gov](https://www.eldercare.acl.gov) para obtener información sobre los servicios para personas mayores. También puede llamar al **1-800-677-1116**.

*Fuentes: National Institute on Aging; U.S. Department of Health and Human Services*

## Preste atención a las señales de advertencia de abuso de personas mayores.

*Continúa de la primera página*

abusada. Pregúntele qué ocurre. Deje en claro que quiere ayudar.

Llame al **911** si cree que la persona está en peligro inminente. De lo

contrario, llame a la agencia de Servicios de Protección de Adultos de su área. Puede obtener el número llamando al servicio de búsqueda de cuidado para mayores, Eldercare Locator, al **1-800-677-1116**.

Si usted es víctima de abuso, dígaselo a alguien de su confianza lo antes posible. También puede llamar al número de Eldercare Locator (Localizador de Cuidados de Personas Mayores). Se encuentra activo de lunes a viernes de 9 AM a 8 PM, hora del este.

## Recursos del estado de New Jersey para individuos y cuidadores.

### JACC (Jersey Assistance for Community Caregiving Program; Programa de Asistencia para el Cuidado Comunitario de Jersey)

El 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 en la comunidad. 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 al número gratis **1-800-792-8820 (TTY: 711)** 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 preguntas sobre asesoramiento de Medicare y servicios generales para personas mayores, llame al **1-800-792-8820**. Para NJ Save (PAAD, Senior Gold, programas de ahorro de Medicare, Lifeline y más), llame al **1-800-792-9745**. Para obtener acceso a servicios para personas mayores en su condado, llame al **1-877-222-3737**. También puede visitar **CaregiverStressBusters.org**.

### Programa Estatal de Cuidados de Relevo

Este programa proporciona servicios de cuidados de relevo para personas mayores 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 **1-800-792-8820 (TTY: 711)** o visite **ADRCNJ.org**.

### Proyecto Healthy Bones (huesos sanos)

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.

Para preguntas sobre asesoramiento de Medicare y servicios generales para personas mayores, llame al **1-800-792-8820**. Para NJ Save (PAAD, Senior Gold, programas de ahorro de Medicare, Lifeline y más), llame al **1-800-792-9745**. Para obtener acceso a servicios para personas mayores en su condado, llame al **1-877-222-3737**. También puede visitar **State.NJ.US/humanservices/doas/services/phb/index.html**.

### Move Today (moverse hoy)

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**.



## Viva bien con una discapacidad.

Vivir con una discapacidad significa la posibilidad de enfrentarse a algunos desafíos de salud particulares.

En cierto sentido, cuidar bien de sí mismo es igual para usted que para el resto de las personas. Es probable que las mismas cosas que ayudan a la mayoría de la gente a estar saludable también lo ayuden a usted.

Estos son nueve consejos que pueden ayudar:

1. Hágase chequeos. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica sobre cuándo someterse a pruebas de detección.
2. Sea siempre sincero con su equipo de atención médica.
3. Si tiene preguntas o inquietudes relacionadas con su salud, infórmele a su proveedor.
4. Asegúrese de saber cómo tomar sus medicamentos.
5. Coma alimentos saludables en las cantidades correctas. Haga actividad física todos los días. Siga los consejos de su proveedor.
6. No fume ni consuma drogas.
7. Infórmese sobre los riesgos del alcohol.
8. No tome mucho sol.
9. Manténgase en contacto con su familia y amigos.

*Fuente: Centers for Disease Control and Prevention*



## ¿Ha ido al hospital? Vea a su proveedor pronto.

Después de haber estado en el hospital o la sala de emergencias, puede ser muy placentero llegar a casa. Sin embargo, antes de que retome su rutina normal, hay al menos una cosa importante que debe hacer: informar a su médico de atención primaria sobre la visita.

Ver pronto a su proveedor puede ayudar a evitar que termine de nuevo en el hospital o la sala de emergencias.

Su proveedor puede asegurarse de que se le hagan las pruebas y reciba el tratamiento que aún necesita. Puede hacer preguntas sobre su enfermedad. Su proveedor puede incluso indicarle otros recursos que pueden ayudarlo a mejorar. Eso podría resultar útil si se le trataron por un problema de salud mental o de uso de sustancias, por ejemplo.

### Antes de que se vaya

Pregúntele al personal del hospital o de la sala de emergencias si pueden programar su visita al proveedor antes de irse a casa. Si no es así, llame al consultorio de su proveedor lo antes posible. Hágales saber que acaba de salir del hospital.

### Cuando vea a su proveedor

Usted tal vez quiera preguntar:

- ¿Qué puede decirme sobre mi afección?
- ¿Tengo que tomar medicamentos?
- ¿Con qué frecuencia debería regresar para verle?

*Fuentes: American College of Family Physicians; UpToDate*

## ¿Es simplemente envejecimiento o es Alzheimer?

Otra vez olvidó dónde dejó las llaves del auto o no puede recordar una palabra que usó muchas veces, pero la tiene en la punta de la lengua. A medida que pasan los años, hay más probabilidades de que se pregunte: ¿Lagunas en la memoria como esas son los primeros signos de enfermedad de Alzheimer?

Lo primero que hay que saber es que los olvidos menores pueden ser una parte normal del envejecimiento. Lo preocupante es cuando los problemas de memoria se vuelven serios: no puede volver sobre sus pasos y encontrar las llaves del auto, por ejemplo, o finalmente no se le ocurre la palabra correcta.

### Conozca los signos

El Alzheimer es un trastorno del cerebro que afecta a la memoria, el pensamiento y el razonamiento. Y va empeorando con el tiempo. La mayoría de las personas muestran los primeros signos y síntomas a alrededor de los 65 años. Estos signos y síntomas pueden incluir:

- ✓ Perderse en lugares conocidos.
- ✓ Tener problemas para pagar facturas o administrar el dinero.
- ✓ Guardar cosas en lugares extraños. Por ejemplo, guardar la correspondencia en el congelador.
- ✓ Repetir preguntas.

- ✓ Tardar más tiempo en realizar las actividades diarias normales.
- ✓ Perder la noción del día o del año.
- ✓ Tener problemas para seguir una conversación o para reconocer a personas conocidas.

- ✓ Tener dificultades para realizar tareas que implican varios pasos, como vestirse.
- ✓ Tener comportamientos impulsivos, como desnudarse en momentos o lugares inadecuados, o utilizar lenguaje vulgar.

*Fuentes: Alzheimer's Association; National Institute on Aging*



### Pida ayuda.

Si usted o un ser querido tiene problemas de memoria o está preocupado por cambios en la memoria y el comportamiento, el primer paso es hablar con un proveedor. Es importante saber que estos signos y síntomas pueden ser causados por problemas que no son la enfermedad de Alzheimer y que la atención adecuada podría mejorarlos o revertirlos.

La enfermedad de Alzheimer no tiene cura; sin embargo, hay medicamentos que pueden demorar su progreso. Actuar con rapidez obra a su favor.

# 6 maneras de evitar caídas.

Las caídas son la causa número 1 de lesiones en los estadounidenses de edad avanzada. Sin embargo, eso no significa que las caídas sean una parte normal del envejecimiento. Estas son seis cosas que puede hacer para prevenir caídas.



## 1 Trabaje en su equilibrio y la fuerza de la parte inferior del cuerpo.

El tai chi es una buena actividad que combina esos objetivos.



## 2 Hágase un control de la vista y la audición una vez al año.

Las gafas nuevas o un audífono pueden mejorar su conocimiento del entorno.



## 3 Revise sus medicamentos con su proveedor.

Pregunte si alguno de ellos lo pone en riesgo de caídas.



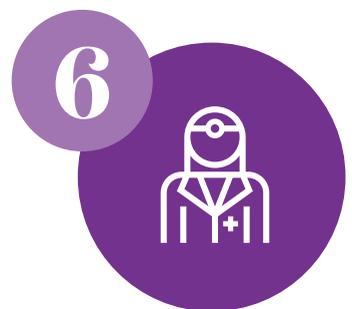
## 4 Haga que su casa sea más segura.

Deshágase de los peligros de tropezar. Si es necesario, instale barras de sujeción junto al inodoro y fuera de la ducha o bañera. Las alfombrillas antideslizantes también pueden ayudar.



## 5 Agárrese bien.

Sujétese siempre de las barandillas cuando utilice escaleras.



## 6 Hable con su proveedor de su riesgo de caer.

Informe a su proveedor sobre cualquier caída que haya tenido, incluso si no se lesionó.

*Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; National Council on Aging; National Institutes of Health*



## Instrucciones anticipadas: transmita sus deseos.

¿Sabe qué tipo de atención médica desearía recibir si estuviera inconsciente o no pudiera decirlo?

Puede planificar su cuidado con anticipación creando instrucciones anticipadas.

Las instrucciones anticipadas son una buena idea independientemente de su edad o salud. Pueden ayudarle a tener control sobre su atención médica, pase lo que pase.

### Cuatro pasos para empezar

Estas son cuatro maneras de comenzar con sus instrucciones anticipadas:

#### 1. Piense en los tipos de atención que desearía si:

- Estuviera muriendo.
- Fuera incapaz de despertarse.
- Fuera incapaz de hablar por sí mismo.

¿Desea que le hagan reanimación cardiopulmonar para reiniciar el corazón? ¿Una sonda de alimentación? ¿Un respirador?

#### 2. Descargue un formulario de instrucciones anticipadas de [AetnaBetterHealth.com/NewJersey](https://www.aetna.com/betterhealth/newjersey). Llévelo a la próxima visita con el

proveedor. Puede hacer preguntas y decidir cuáles tratamientos desea y cuáles no desea. Su proveedor también puede ayudarle a completar el formulario.

#### 3. Decida sobre un apoderado para la atención médica.

Un apoderado es alguien en quien confía para que tome decisiones médicas por usted cuando usted no pueda hacerlo. No es necesario que se esté muriendo para que esta persona intervenga. Puede tomar las riendas siempre que usted esté inconsciente y sea necesario tomar decisiones médicas. Su apoderado debe ser alguien en quien confíe y que comparta sus valores. No tiene que nombrar un apoderado si no quiere.

#### 4. Cuénteles a su familia de sus decisiones.

Hable sobre los tipos de atención que desearía en diferentes situaciones. Haga que un notario certifique sus formularios. Luego, entregue copias a su apoderado, a sus familiares y a su proveedor.

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



## ¿Necesita estas pruebas?

Es posible que lo haya oído antes: Si fuma, come mal o no hace mucho ejercicio, podría estar en riesgo de problemas de salud más adelante, como enfermedad cardíaca y diabetes. Por eso es importante tomar decisiones saludables y ver a su proveedor para atención preventiva.

La atención preventiva incluye hablar con su proveedor sobre las distintas maneras de mantenerse saludable. También incluye pruebas de detección. Las pruebas de detección pueden detectar los problemas a tiempo, cuando son más fáciles de tratar. La mayoría de esas pruebas se basan en la edad. Otros factores de riesgo (como fumar o tener exceso de peso) pueden influir.

Estas son algunas pruebas que su proveedor puede ordenar y de qué manera le ayudan a cuidar su salud:



**Controles de la presión arterial.** La presión arterial alta puede dañar el corazón y otros órganos. Probablemente se la controlen en cada visita al proveedor.



**Colesterol.** Una cantidad excesiva de esta grasa puede obstruir las arterias y provocar enfermedad cardíaca.



**Índice de masa corporal.** Esto puede ayudar a mostrar si usted tiene un peso saludable o si debe adelgazar.



**Pruebas de azúcar en sangre.** Estas pruebas detectan niveles altos de azúcar en sangre, que podrían ser un signo de diabetes. Puede necesitar esta prueba especialmente si tiene 40 años de edad o más y tiene sobrepeso.



**Prueba de detección de cáncer de pulmón.** Si fuma o fumaba mucho y tiene 55 años o más, su proveedor puede recomendarle esta prueba.



**Prueba de detección de osteoporosis.** Esta prueba con radiografía controla la existencia de huesos que se hayan vuelto frágiles y puedan quebrarse con facilidad. Las mujeres mayores suelen necesitar esta prueba; no obstante, los hombres y las personas jóvenes también pueden estar en riesgo.

Recuerde: Si no sabe por qué su proveedor ordena una prueba, está bien preguntar. Mantenerse informado puede ayudarle a mantenerse sano.

*Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Preventive Services Task Force*

Las vacunas también son importantes. En este momento es importante vacunarse contra el COVID-19 lo antes posible, especialmente si tiene 65 años o más. Visite [COVID19.NJ.gov/Pages/Vaccine](https://www.covid19.nj.gov/Pages/Vaccine) para obtener más información.

# ¿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

# 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 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 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 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۔

## Tome el control de su salud.

¿Siente que una enfermedad crónica ha tomado el control de su vida?

No tiene por qué ser así.

Usted puede tomar las riendas. Eso se llama cuidado personal.

El primer paso es reunirse con su proveedor. Hagan juntos un plan para controlar su enfermedad. El plan puede incluir:

 **Cambios en el estilo de vida.** Por ejemplo, su proveedor puede recomendarle que deje de fumar o que haga cambios en su alimentación.

 **Medicamentos.** Si su proveedor le recetó medicamentos, debe tomarlos según las indicaciones. Hágale saber a su proveedor si tiene problemas para tomar cualquier medicamento que le hayan dado. También infórmele si tiene efectos secundarios.

 **Visitas de seguimiento.** Su proveedor querrá controlar su progreso. Pregúntele cuándo debería regresar para su próxima cita.

 **Emergencias.** ¿Reconocería una emergencia si tuviera una? El plan que cree con su proveedor debe incluir los signos y síntomas a los que debe estar atento si su enfermedad está empeorando.

El plan debe decirle los pasos a seguir si eso ocurre. Si tiene emergencias frecuentes, podría ser una señal de que su plan de tratamiento no está funcionando o podría sugerir que no está siguiendo el plan tan rigurosamente como se supone. Sea honesto con su proveedor para que puedan elaborar un plan que le devuelva a usted el control de su salud.

*Fuente: American Academy of Family Physicians*



### 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 (ModivCare)

**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.

2021 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.