



Juego de apoyo para la persona proporcionando el cuidado

AetnaBetterHealth.com/Florida



En ocasiones, hacerse cargo de un ser querido puede ser abrumador. Usted necesita tener en mente tantas cosas – desde las píldoras que toma su ser querido hasta su seguro.

Nosotros esperamos que este juego de herramientas le ayudará a mantenerse organizado/a. Usted puede usarlo para anotar la información importante de su ser querido. Y usted también aprenderá cómo cuidarse de sí mismo/a.

 Lo hemos dividido en cinco secciones:

1. Información del/la paciente p 1

Esta sección es para la información personal de su ser querido.

Incluye:

- Información de contacto
- Proveedores del cuidado de la salud
- Administradores de atención
- Lista de medicamentos
- Información del seguro

2. Ayudando a su ser querido a mantenerse bien y seguro/a p 4

Encuentre en esta sección consejos sobre cómo ayudar a su ser querido a mantenerse saludable, seguro/a y evitando las caídas.

3. Directivas por adelantado y toma de decisiones p 14

Esta sección ayuda a su ser querido a planear por adelantado para las decisiones futuras con respecto al cuidado de su salud.

4. Haciéndose cargo de sí mismo/a p 22

Esta sección le indica cómo hacerse cargo de sí mismo/a y obtener los servicios que necesita.

5. Importantes contactos y recursos p 29

Use esta sección para anotar información importante de contactos. También hemos incluido útiles recursos de la comunidad y profesionales.



Información del/la paciente

Información personal del/la miembro

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Seguro social número: _____

Medicare número: _____

Seguro suplementario: _____

Plan de Medicaid y número de identificación: _____

Nombre del/la administrador/a de casos: _____

Número del/la administrador/a de casos: _____

Contacto de salud en el hogar: _____

Proveedores del cuidado de la salud

Nombre del/la proveedor/a: _____

Especialidad: _____

Domicilio: _____

Teléfono: _____ Fax: _____

Nombre del/la proveedor/a: _____

Especialidad: _____

Domicilio: _____

Teléfono: _____ Fax: _____

Nombre del/la proveedor/a: _____

Especialidad: _____

Domicilio: _____

Teléfono: _____ Fax: _____

Nombre del/la proveedor/a: _____

Especialidad: _____

Domicilio: _____

Teléfono: _____ Fax: _____

Nombre del/la proveedor/a: _____

Especialidad: _____

Domicilio: _____

Teléfono: _____ Fax: _____



Ayudando a su ser querido a mantenerse bien y seguro/a

Animando el comer saludablemente.....	p 5
Qué hacer sobre la incontinencia (pérdida del control de la vejiga).....	p 7
Reconociendo la incontinencia debido a la enfermedad de Alzheimer	p 7
Señales de infecciones de la vejiga/de los riñones	p 8
Ayudando a prevenir caídas.....	p 8
Controlando la diabetes	p 10
Controlando la enfermedad pulmonar crónica obstructiva (COPD por sus siglas en inglés).....	p 11
Ayudando a un ser querido con enfermedad cardíaca o insuficiencia cardíaca.....	p 12

Animando el comer saludablemente

Comer los alimentos adecuados puede hacer una gran diferencia para la salud de su/ser/es querido/s. Ayuda a controlar la diabetes y la presión arterial alta. También puede ayudar a detener el adelgazamiento de los huesos y a mantenerlos fuertes. Comer bien es bueno para todo el cuerpo.

En ocasiones, a las personas mayores se les dificulta comer comidas saludables. Algunas de las razones que dan son:

“La comida ya no sabe igual.”

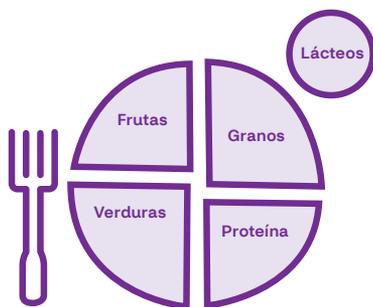
“No puedo salir para ir de compras.”

“Simplemente no tengo hambre.”

Su ser querido puede haberle dicho a usted algo parecido. En realidad, es importante ayudar a su ser querido a comer una variedad de buenos alimentos.

Trate de hacer que la comida se vea y huela sabrosa. Acomode alimentos de distintos colores y texturas en el plato. Ofrezca diariamente alimentos que incluyan:

- Frutas y vegetales de varios tipos y de distintos colores
- Granos enteros – trate de que **por lo menos la mitad** de los cereales, el pan, el arroz, y la pasta que coma su ser querido sean de grano entero
- Sólo pequeñas cantidades de grasas sólidas y alimentos con azúcares agregadas – limite las grasas saturadas (la mayoría de las grasas animales) y las grasas trans (que se encuentran frecuentemente en los productos horneados que compra en la tienda y en algunas margarinas)
- Pescado – dos veces por semana de ser posible



Qué hacer cuando su ser querido tiene problemas tragando

Hay muchas razones por las que alguien puede tener problemas para tragar. Puede ocurrir a cualquier edad. Puede haber daño a los nervios debido a una lesión o enfermedad. O su ser querido puede tener otros problemas. Usted puede ayudar cortando la comida de su ser querido en pedazos pequeñitos. También puede preparar la comida en puré como el de los bebés. No se preocupe, la comida en puré no tiene qué ser sosa ni sin sabor. Los nutricionistas son expertos en problemas como éstos. Hay algunas buenas recetas en línea. Sólo pídale ayuda con esto al proveedor de cuidado de la salud o administrador de casos de su ser querido.

Usando menos sal

Frecuentemente, usar menos sal puede ayudar a reducir o evitar la alta presión arterial. Esto es importante porque la presión arterial alta puede conducir a enfermedades cardíacas o a un accidente cerebrovascular (embolia).

En los paquetes y latas, la sal generalmente se lista como “sodio”

Ayude a su ser querido a mantenerse lejos de alimentos enlatados y envasados. Usted puede ver que el nivel de sal es frecuentemente alto en estos tipos de alimentos envasados. La comida rápida normalmente también contiene mucha sal.

Usted puede reducir la sal limitando:

- Botanas saladas
- El pescado que esté congelado, previamente enharinado, previamente frito o ahumado
- Pescado enlatado en aceite, tal como atún, sardinas o mariscos
- Jamón, tocino, carne en conserva, carnes frías, salchichas y hot dogs
- Alimentos y jugos enlatados que contengan sal
- Cenas congelada (éstas pueden contener más de 700 mg de sodio por porción)
- Quesos y suero de leche
- Sales sazonadoras, ablandadores de carne y MSG
- Aderezos para ensalada, mayonesa, salsas y cátsup

Acostúmbrese a leer las etiquetas de todos los medicamentos sin prescripción/receta médica. Éstos también pueden ser altos en sal y causar que usted retenga agua.

Qué hacer sobre la incontinencia (pérdida del control de la vejiga)

La incontinencia de la vejiga significa que se escapa la orina (orinar sin querer). A menudo la persona no puede llegar al baño a tiempo. Algunas razones comunes son:

- Infecciones de la vejiga
- Infecciones o irritación vaginal
- Constipación
- Nuevos medicamentos (algunos pueden causar problemas a corto plazo)

Cuando el problema dura más tiempo, puede ser debido a:

- Músculos débiles de la vejiga
- Músculos hiperactivos de la vejiga
- Daño a los nervios que controlan la vejiga causado por enfermedades como esclerosis múltiple (MS) o la enfermedad de Parkinson
- Bloqueo debido a una próstata agrandada (en hombres)

El primer paso para tratar este problema es ver a un doctor. Lleve a su ser querido para que le hagan un examen físico. Asegúrese de que el doctor tenga su historial médico.

Reconociendo la incontinencia debido a la enfermedad de Alzheimer

Las personas en las etapas avanzadas de la enfermedad de Alzheimer pueden tener problemas con el control de la vejiga. Esto puede ser porque ellas no saben que necesitan ir al baño. Se les puede olvidar ir al baño, o no pueden encontrar el inodoro. Aquí hay algunos consejos para ayudar a su ser querido a tener más control:

Algunos de los síntomas de una infección de la vejiga incluyen:

- Limite las bebidas como café con cafeína, té y algunos

refrescos. Estos pueden causar micción. (Sin embargo, **no limite el agua**. Esto puede conducir a la deshidratación).

- Mantenga despejada la ruta de acceso al baño.
- El baño debe estar despejado, organizado y con luz en todo momento.
- Ayude a su ser querido a tomar descansos regulares para ir al baño.
- Provea ropa interior y pantalones que sean fáciles de ponerse y quitarse.
- Use ropa interior absorbente para viajes fuera de casa.

Señales de infecciones de la vejiga/de los riñones

Algunos de los síntomas de una infección de la vejiga incluyen:

- Necesitar ir al baño demasiadas veces
- Dolor y sensación de ardor en el área de la vejiga
- Sentirse mal en general – sentirse cansado/a, tembloroso/a, y verse de un tono lechoso u opaco

Su orina se puede ver **lechosa, turbia, o rojiza**.

En ocasiones, la infección puede llegar a los riñones

Si eso sucede, usted notará otros síntomas, tales como:

- Fiebre
- Dolor de espalda o en el costado debajo de las costillas
- Sentirse mal o vómito

Su ser querido necesitará un antibiótico para tratar estas infecciones. Es importante que su ser querido se acabe todo su medicamento. Él o ella necesitarán hacer esto, aunque se sienta mejor.

Ayudando a prevenir caídas

Muchas cosas pueden poner a las personas en peligro de caerse. Las personas mayores a menudo están a riesgo. Las enfermedades, además de los medicamentos que estén tomando, pueden afectar su equilibrio. Pueden estar tratando de hacer demasiadas cosas. Además, es posible que ellos no



estén comiendo bien. Aquí están algunas cosas que usted puede hacer para ayudar a evitar caídas:

- Mantenga los pasillos y senderos despejados y bien iluminados
- Asegúrese de que su ser querido use zapatos o pantuflas anti-derrapantes
- Ponga las cosas en sitios bajos, al alcance de la mano, para que su ser querido no tenga que subirse a algo para alcanzarlas

Qué hacer si su ser querido se cae

- No te asuste demasiado. Trate de determinar si él o ella se lastimó gravemente.
- No le ayude a levantarse si se golpeó la cabeza o si tiene dolor.
- Si no se puede levantar, no le mueva.
- Llame al 911 ó a los parientes de su ser querido.
- Si su ser querido vive solo/a, es buena idea tener un Sistema Personal de Respuesta en Emergencias como una línea salvavidas u otro dispositivo de llamadas. Entonces, si usted no está ahí, él o ella puede apretar un botón y recibir ayuda de inmediato.



Controlando la diabetes

La diabetes es una enfermedad que deteriora la capacidad del cuerpo de producir o responder a la insulina. Esto puede ser debido a que:

- a) Usted no produce suficiente insulina (diabetes tipo 1)
- b) Su cuerpo no usa correctamente la insulina que usted produce (diabetes tipo 2)

Si su ser querido tiene diabetes, la puede controlar con dieta, pastillas e inyecciones. Si él/ella está tomando medicina, es muy importante que la tome todos los días. Si su ser querido tiene problemas para hacer eso, es importante que él o ella hablen con el doctor de inmediato.

Es importante que su ser querido siga su plan de tratamiento para la diabetes. Si no lo hace, esta condición puede conducir a problemas serios. La diabetes es una de las principales causas de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular (embolia). También puede afectar muchas otras partes del cuerpo. Puede dañar los ojos, los riñones, las piernas y los pies. En casos severos, puede conducir a la ceguera, o a perder una pierna o un pie. Mantener bajos los niveles de azúcar en la sangre no previene completamente las complicaciones. Sin embargo, puede retrasarlas y ayudar a que éstas sean menos severas.

Su ser querido aún puede vivir bien con diabetes

La diabetes no es curable, pero muchas personas controlan bien esta enfermedad. Usted le puede pedir al administrador de atención de su ser querido que le informe más sobre esto. Ellos están ahí para usted y trabajarán con usted, con su ser querido y con el doctor para ayudar a controlar esta enfermedad.

Controlando la enfermedad pulmonar crónica obstructiva “COPD”

Tener la enfermedad COPD (o EPOC en español) frecuentemente significa que es difícil respirar para su ser querido. La enfermedad COPD puede causar dificultad para respirar durante la actividad normal. Simplemente el vestirse por la mañana puede ser difícil. Él o ella pueden sufrir de tos, jadeo y opresión en el pecho. Esta seria enfermedad es generalmente causada por fumar. Si su ser querido fuma, hable con él o ella sobre dejar de fumar. También puede hablar con su doctor o administrador de atención sobre maneras de ayudar.

La enfermedad COPD frecuentemente es una combinación de afecciones pulmonares. El doctor o administrador de atención puede explicar más sobre el tipo de COPD que tiene su ser querido. El doctor puede darle a su ser querido un inhalador para ayudarlo a respirar mejor. Es importante saber exactamente cómo y con qué frecuencia debe usarlo. Si usted desea aprender más sobre la vida con la enfermedad COPD, llame al administrador de atención de su ser querido al **1-844-645-7371**, TTY al **711**. El administrador de atención puede trabajar con usted, con su ser querido y con el doctor para ayudar a controlar esta enfermedad.

Ayudando a un ser querido con enfermedad cardíaca o insuficiencia cardíaca

Enfermedad arterial coronaria “CAD”

Como quizás usted sabe, muchos problemas del corazón se desarrollan con el paso del tiempo. Las arterias del corazón pueden estrecharse y bloquearse con depósitos de grasa. Esto conduce a la enfermedad arterial coronaria (CAD por sus siglas en inglés). Si su ser querido tiene la enfermedad CAD, él o ella pueden sufrir dolor de pecho llamado angina. Este dolor de pecho o presión puede ocurrir cuando su ser querido esté haciendo ejercicio o actividad física.

Si su ser querido tiene la enfermedad CAD, su doctor revisará su colesterol. El colesterol es el nombre de los depósitos grasos que se acumulan en la sangre. El colesterol alto puede conducir a ataques cardíacos. El doctor le puede administrar a su ser querido un medicamento para bajar el nivel de su colesterol si éste es demasiado alto.

Lo que usted puede hacer para ayudar a prevenir un ataque cardíaco

Un ataque cardíaco lesiona al músculo cardíaco y causa que el músculo se debilite aún más. El corazón no puede bombear sangre normalmente. A las personas con la enfermedad CAD frecuentemente les falta el aliento y retienen fluidos (agua) en sus pulmones o en las piernas y los pies.

Si su ser querido está tomando medicamentos para la enfermedad CAD o por insuficiencia cardíaca, asegúrese de que entienda cómo tomarlos. Si él o ella tienen problemas tomándolos todos, hable con el doctor de inmediato. Además, asegúrese de que él o ella sepan qué alimentos comer y cuáles deben evitar. Usted puede obtener una lista del doctor, del administrador de atención o de un dietista.

Una gran causa de problemas cardíacos es **fumar cigarrillos**. Si su ser querido fuma, pídale consejo al doctor o al administrador de atención para determinar cómo ayudarlo a dejar de fumar. Usted puede hacer muchas cosas para ayudar a su ser querido



a permanecer fuera del hospital. Si usted quiere aprender más sobre cómo controlar la enfermedad cardíaca, comuníquese con el administrador de atención de su ser querido llamando al **1-844-645-7371**, TTY al **711**. Su administrador de atención trabajará con usted, con su ser querido y con su proveedor de servicios para el cuidado de la salud a fin de proveerle la ayuda que usted necesite.

Qué hacer cuando su ser querido tiene cáncer

El cáncer es un nombre general que cubre más de 100 enfermedades. Hay muchos tipos distintos de cáncer. Sin embargo, todos los cánceres comienzan debido a que células anormales crecen fuera de control. Sin tratamiento, los cánceres pueden causar enfermedades seria. A veces las personas mueren. Si su ser querido tiene cáncer, es posible que usted necesite apoyo extra y nosotros estamos aquí para usted. Sólo llame al administrador de atención de su ser querido, a una enfermera o a nuestro Departamento de Servicios al Miembro. Nosotros podemos ayudar a coordinar los servicios de apoyo que usted necesite. También podemos informarle cómo encontrar otros recursos.

Directivas por adelantado y toma de decisiones

Directivas por adelantado para el cuidado de la salud

Los testamentos en vida o documentos de “Cuidado de la Salud por Adelantado” son formas legales que le informan a su familia y sus proveedores cómo desea que se le atienda si usted no puede hablar por sí mismo/a. Hay muchas formas de obtener una directiva para la salud por adelantado. Abajo mostramos dos ejemplos distintos.

1. Directivas por adelantado para el cuidado de la salud

Instrucciones: Esta forma le permite a usted dar instrucciones específicas relacionadas con cualquier aspecto del cuidado de su salud. Se proveen opciones. Usted puede expresar sus deseos con respecto a obtener o suspender tratamiento para mantenerle vivo/a. Usted puede decir cuándo, qué cantidad, o cuánto tiempo desea el alivio para el dolor. Usted tiene espacio para agregar sus opciones y anotar cualquier otro deseo que pueda tener. También puede decir si le gustaría donar los órganos y tejidos de su cuerpo después de su muerte. Por último, usted puede nombrar al médico (doctor) que usted desea tenga la principal responsabilidad del cuidado de su salud.

Firme y feche la forma después de completarla. Usted también debe hacer que firmen la forma dos testigos calificados o que ésta sea reconocida ante un notario público. Entonces deles una copia de la forma llena y firmada a su médico y a cualquier otro proveedor de servicios para el cuidado de la salud que usted pueda tener. Además, provea una copia a cualquier institución del cuidado de la salud donde usted esté recibiendo atención, y a cualquier agente del cuidado de la salud que usted haya nombrado.

Yo, _____,
estando en pleno uso de mis facultades mentales y teniendo
por lo menos 18 años de edad, declaro que:

(1) Decisiones para el final de la vida: Yo ordeno que mis
proveedores del cuidado de la salud y otros involucrados en mi
cuidado provean, retengan, o retiren el tratamiento en
conformidad con la opción que yo he marcado abajo: (Anote
sus iniciales en sólo una casilla)

- (a) Elijo NO prolongar la vida.** Yo no quiero que mi vida sea
prolongada si (1) tengo una condición incurable e irreversible
que resultará en mi muerte dentro de un tiempo relativamente
corto de tiempo, (2) estoy inconsciente y, a un grado razonable
de certeza médica, no recuperaré la conciencia, ó (3) los
riesgos y las cargas probables del tratamiento y podrían
superar a los beneficios esperados, O
- (b) Opto por prolongar mi vida.** Yo quiero que mi vida sea
prolongada tanto como sea posible dentro de los límites de
los estándares del cuidado de la salud generalmente
aceptados.

(2) Alivio del dolor: Excepto como yo lo declaro en el siguiente
espacio, yo ordeno que el tratamiento para aliviar el dolor o las
molestias se deberá proveer en todo momento aún si esto
acelera mi muerte: _____

(3) Otros deseos: (Si usted no está de acuerdo con cualquiera
de las elecciones opcionales que aparecen arriba y desea
escribir las suyas propias, o si desea agregar a las
instrucciones que usted ha proporcionado arriba, usted puede
hacerlo aquí.) Yo ordeno que: _____

(4) Representante del cuidado de la salud: (opcional)

Yo designo al/la siguiente representante del cuidado de la salud:

(Nombre del/la representante del cuidado de la salud)

(Domicilio, ciudad, estado, código)

(Teléfono)

Opcional: Si el/la representante del cuidado de la salud que yo he designado anteriormente no está dispuesto/a, no es capaz, o no está razonablemente disponible para actuar como mi representante del cuidado de la salud, yo designo al/la siguiente representante del cuidado de la salud:

(Nombre del/la representante del cuidado de la salud)

(Domicilio, ciudad, estado, código)

(Teléfono)

(5) Donación de órganos al fallecer: (opcional)

Ante mi fallecimiento: (marque la casilla aplicable)

- (a) Yo regalo cualquier órgano, tejido, o partes del cuerpo, O
- (b) Yo sólo regalo los siguientes órganos, tejidos, o partes del cuerpo.

-
- (c) Mi regalo es para los siguientes propósitos: (tache cualquiera de lo siguiente que usted no desee)

(1) Trasplante

(3) Investigación

(2) Terapia

(4) Educación

En el momento en el que yo no pueda dar instrucciones con respecto al uso de dichos procedimientos para prolongar la vida, es mi intención que esta declaración deberá ser respetada y acatada por mi familia y por el/los médico/s como la expresión final de mi derecho legal a rechazar tratamiento médico o quirúrgico, y yo acepto las consecuencias de dicho rechazo.

Yo entiendo la importancia completa de esta declaración y soy competente tanto emocional como mentalmente para hacer esta declaración.

Yo ejecuto esta declaración, como un acto libre y voluntario de mi parte, en este día _____ de _____, 20__, en la ciudad de _____, condado de _____, estado de _____.

(Firma)

(Instrucciones: Esta directiva de cuidado de la salud por adelantado no será válida para tomar decisiones sobre el cuidado de la salud a menos que: (1) sea firmada por dos (2) testigos adultos cualificados que le conozcan a usted personalmente y que estén presentes cuando usted firme o reconozca su firma; ó (2) sea reconocida ante un notario público.)

Yo declaro bajo pena de perjurio bajo las leyes del estado de _____ (para el estado) (1) que yo conozco personalmente al individuo que firmó o reconoció esta directiva del cuidado de la salud por adelantado, o que la identidad de dicho individuo fue comprobada ante mí por medio de evidencia convincente, (2) que el individuo firmó o reconoció esta directiva por adelantado en mi presencia, (3) que el individuo parece tener lucidez mental y no estar bajo coacción, fraude ó influencia indebida, (4) que no soy una persona nombrada como agente por esta directiva por adelantado, y (5) que yo no soy proveedor de cuidado para la salud del individuo, ni un/a empleado/a del proveedor de cuidado para la salud del individuo, ni soy operador/a o empleado/a de una

instalación de cuidado de la salud comunitaria, ni operador/a o empleado/a de una instalación de cuidado residencial para personas de mayor edad.

Además, yo declaro bajo las leyes de pena por perjurio del estado de _____, que no estoy emparentado/a con el/la paciente por sangre, matrimonio, o adopción, y, que de acuerdo a mi mejor conocimiento, no tengo derecho a cualquier porción del patrimonio del/la paciente ante el fallecimiento del/la paciente, bajo cualquier testamento existente cuando se ejecuta esta directiva por adelantado, o por la aplicación de la ley.

Firmado en _____ en este día ____ de _____, 20__.

(Nombre y domicilio del/la primer/a testigo)

(Nombre y domicilio del/la segundo/a testigo)

Estado de _____ condado de _____

En este día _____ de _____, 20__, ante mí, el/la abajo firmante, notario público en y para dicho Condado y Estado, apareció personalmente _____, a quien yo conozco personalmente (o se ha comprobado ante mí a base de evidencia satisfactoria) y sé que es/son la/s persona/s cuyo/s nombre/s está/n suscritos a este instrumento, y reconoció ante mí que él/ella/ellos ejecuta/n el mismo en su capacidad/es autorizada/s, y que por medio de su/s firma/s en el instrumento, la/s persona/s, o la entidad actuó/aron y ejecutó/aron el instrumento a nombre de la/ persona/s.

Doy fe con mi firma y sello oficial.

Firma del/la notario/a

2. Cinco Deseos

Cinco Deseos es una forma de hacer su propio testamento en vida. El programa considera sus necesidades personales, emocionales y espirituales. También describe sus deseos médicos. Usted elige a la persona que usted desea que tome las decisiones del cuidado de la salud por usted si usted no puede tomarlas por sí mismo/a.

Los Cinco Deseos son:

Deseo 1: La persona que yo quiero que tome decisiones del cuidado de mi salud cuando yo no pueda hacerlo

Deseo 2: El tipo de tratamiento médico que yo quiero o no quiero

Deseo 3: Qué tan comfortable quiero estar

Deseo 4: Cómo quiero que me traten las personas

Deseo 5: Qué quiero que mis seres amados sepan

Usted puede obtener una copia del folleto de Cinco Deseos en: agingwithdignity.org

Si lo desea, usted puede llenar su documento de Cinco Deseos en línea.

3. Ley sobre los ancianos

La ley de personas de mayor edad se enfoca en las necesidades legales de las personas mayores. Esto es cosas como planeación de la jubilación, seguro de vida y gastos médicos. También cubre planeación del patrimonio, testamentos y protección contra el abuso. Un abogado especializado en la ley de personas de mayor edad le puede ayudar a tener las protecciones legales que usted necesita cuando no pueda tomar decisiones por sí mismo/a.

4. Cuidado paliativo vs. cuidado de hospicio

El cuidado de hospicio y el cuidado paliativo son muy similares



pero no son lo mismo. La mayoría de las personas han oído que hospicio es la atención que reciben las personas llegando al final de sus vidas. El cuidado paliativo es para aquellas personas cuya enfermedad es seria, pero que puede mejorarse. Mientras tanto, necesitan ayuda controlando el dolor u otros síntomas. Tanto el cuidado de hospicio como el paliativo ayudan con las necesidades médicas cotidianas. Eso incluye el equipo de salud en el hogar. Ambos modelos ofrecen apoyo emocional y espiritual para los seres queridos. Un administrador de atención puede ayudar a referirle a ya sea el cuidado paliativo o el cuidado de hospicio.

Aquí están las grandes diferencias entre el cuidado paliativo y el cuidado de hospicio:

Hospicio	Cuidado paliativo
Medicare paga por los medicamentos y por el cuidado de enfermería. Frecuentemente la familia y voluntarios de hospicio también ayudan con el cuidado.	Medicaid paga por algunos servicios. El/la paciente o la familia necesitan pagar por el resto de los mismos. Voluntarios u organizaciones de la comunidad pueden ayudar.
Normalmente se espera que los pacientes tengan menos de 6 meses de vida.	No se espera que termine la vida.
El/la paciente será referido/a y aceptado/e en el cuidado de hospicio.	Muchos hospitales cuentan con equipos de cuidado paliativo que se reúnen con el/la paciente y ayudan a determinar cuáles son las necesidades del/la paciente. Él/ella no necesita ser “aceptado/a” al cuidado paliativo.
Trata síntomas (por ejemplo, dolor)	Trata síntomas.
Ya no provee tratamiento para curar el problema (por ejemplo, el tratamiento activo contra el cáncer ya no está cubierto).	Puede tratar activamente la enfermedad.
El cuidado se puede proveer en el hogar, en un hogar de descanso, en una instalación de vida con asistencia o en un centro de hospicio.	El cuidado se puede proveer en el hogar, en un hogar de descanso o en una instalación de vida con asistencia.

Haciéndose cargo de sí mismo/a

Consejos para enfrentarse al estrés p 22

Haciéndose cargo de alguien con la enfermedad de Alzheimer p 24

Recursos/servicios comunes para las personas proporcionando el cuidado p 26

Diez consejos para las personas haciéndose cargo de miembros de su familia

1. Busque el apoyo de otras personas para proporcionar el cuidado. Usted no está solo/a.
2. Hágase cargo de su propia salud – para que esté lo suficientemente fuerte para hacerse cargo de su ser querido.
3. Acepte ofertas de ayuda – y sea específico/a con respecto a lo que las personas pueden hacer para ayudarlo.
4. Aprenda cómo trabajar bien con los doctores para que se entiendan claramente entre sí.
5. Proveer cuidado es un arduo trabajo, así que tómese descansos frecuentemente.
6. Esté alerta con respecto a señales de depresión. No retrase el obtener ayuda profesional cuando usted la necesite.
7. Mantenga abierta la mente con respecto a las nuevas tecnologías que puedan ayudarlo a hacerse cargo de su ser querido.
8. Organice la información médica para que esté actualizada y sea fácil de encontrar.
9. Asegúrese de que los documentos legales estén en orden.
10. Dese a sí mismo/a crédito por hacer lo mejor que usted pueda en uno de los trabajos más difíciles que hay.

Viviendo con el estrés de la persona proporcionando el cuidado

Algunas de las señas tempranas de alerta del estrés de la persona proporcionando cuidado son:

- Sentirse abrumado/a, solo/a, culpable, triste o preocupado/a todo el tiempo
- Sentir gran cansancio
- Molestarse o enojarse fácilmente
- Perder interés en actividades que antes usted disfrutaba
- Ganar o perder mucho peso
- Dormir mucho más o mucho menos
- Sufrir dolores de cabeza, de cuello o de la espalda baja
- Usar alcohol o drogas para sentirse mejor

Usted puede hacer algunas cosas para reducir su estrés.

Aquí están algunos consejos que pueden ayudar:

- Sepa lo que usted puede y no puede cambiar.
- Haga una lista de lo que es importante y comience una rutina diaria.
- Establezca metas que usted pueda lograr dividiendo las tareas grandes en otras más pequeñas. Hágalas una por una cuando tenga tiempo.
- No dude en pedir ayuda y aceptarla. Haga una lista de las cosas con las que otros podrían ayudar.
- Si usted necesita ayuda financiera cuidando a un miembro de su familia, no tenga miedo de pedirles a los miembros de la familia que paguen su parte justa.
- Manténgase en contacto con la familia y amistades, pero diga “no” a las peticiones que usted ya no pueda manejar fácilmente, como preparar una comida en los días festivos.
- El apoyo social es un gran reductor de estrés, y además de la familia y las amistades, puede haber algún grupo de apoyo para personas proporcionando cuidado en su situación.

- Asegúrese de dormir lo suficiente y de comer bien. Encuentre tiempo para hacer ejercicio. Pídale a una amistad o vecino que cuide a su ser querido mientras usted sale a caminar.
- Si su ser querido no está postrado/a en la cama y no sufre de demencia, hay sistemas personales de respuesta en emergencias que puede usar para pedir ayuda. Frecuentemente es un botón que se cuelga en el cuello, en un brazalete o en un cinturón que el/la paciente usa. Él o ella puede alertar al personal médico y a usted cuando ocurra un problema serio.

La jornada del cuidado de la enfermedad de Alzheimer

Cuidar de alguien con la enfermedad de Alzheimer o con demencia no es fácil. Usted ve declinar lentamente la salud física y mental de su ser querido. Ésta puede ser una larga, estresante y profundamente emocional jornada. Pero usted no está solo/a. En los Estados Unidos, hay alrededor de 15 millones de personas cuidando a alguien con demencia. También hay millones de otras alrededor del mundo. Y es cierto que en la actualidad no hay cura para la enfermedad de Alzheimer. Sólo tenemos medicamentos para tratar los síntomas. Pero es la forma en la que usted cuida a su ser querido la que hace la principal diferencia en la calidad de su vida. Ese es un regalo notable.

Sin embargo, proveer dicho cuidado puede tomar todo su tiempo y energía. Cuando su ser querido puede poco a poco hacer menos para cuidarse a sí mismo/a, la situación puede cada vez ser más abrumadora. Usted puede descuidar su propia salud y bienestar. Esto pone a riesgo su propia salud. Alrededor del 30 al 40 por ciento de las personas que cuidan a personas con demencia, se deprimen, se estresan, o simplemente se agotan física y emocionalmente. Y casi todas las personas que cuidan a otras en ocasiones se sienten tristes, ansiosas, solas y muy cansadas. Obtener ayuda y apoyo no es un lujo para las personas que cuidan a otras, es una necesidad.

Fuente: Helpguide.org



Haciéndose cargo de alguien con la enfermedad de Alzheimer

Retos	Recompensas
Emociones abrumadoras mientras su ser querido puede hacer cada vez menos cosas	Usted se allega más a su ser querido y a otros mientras usted se hace cargo de él/ella
Agotamiento extremo mientras usted hace más y más para ayudar a su ser querido	Las habilidades de resolución de problemas y estableciendo relaciones crecen mientras usted va aprendiendo más
Aislamiento y soledad mientras usted está atado/a a su ser querido y sale cada vez menos	Usted forma nuevas relaciones a través de la educación y el apoyo
Problemas de dinero y del trabajo mientras los costos suben y se dificulta encontrar los recursos que usted necesita	Recompensas inesperadas se desarrollan a través de compasión y aceptación

Esta tabla está basada en una tabla provista por [HelpGuide.org](https://www.helpguide.org).



Recursos/servicios comunes para las personas proporcionando el cuidado

Nota importante: El plan de salud de su ser querido puede cubrir algunos de los servicios a continuación. Estos servicios pueden ser de gran utilidad para usted. Hable con su administrador de atención para determinar si califica.



Servicios diurnos para adultos

Los servicios diurnos (o guarderías) para adultos son programas basados en la comunidad que satisfacen las necesidades sociales y de salud de adultos de mayor edad y discapacitados.

Los servicios diurnos o guarderías para adultos permiten que su ser querido conozca y platique con otros adultos mayores. Algunas guarderías para adultos hasta proveen servicios de cuidado personal tales como bañando a las personas mayores y cuidado de la salud en el mismo sitio. Las guarderías para adultos son especialmente útiles si usted está trabajando. Usted se puede relajar sabiendo que su ser querido está en buenas manos mientras usted está en el trabajo. Aún más importante, usted puede tomarse un descanso.



Comidas a domicilio

Los programas como las Comidas Sobre Ruedas proveen comidas calientes entregadas directamente a su puerta. Y no cuestan demasiado.

Cuando se le vaya dificultando a su ser querido ir a comprar sus abarrotes y cocinar, los programas como las Comidas Sobre Ruedas realmente pueden ayudar. Usted se asegurará que su ser querido disfrutará por lo menos una buena y saludable comida cada día.



Cuidado de la salud en el hogar

El cuidado de la salud en el hogar es un servicio personal de salud que ayuda a los adultos mayores a permanecen viviendo en sus hogares. Una enfermera registrada supervisa el cuidado proporcionado por asistentes de la salud en el hogar o asistentes de cuidado personal.

Usted puede solicitar el cuidado de la salud en el hogar cuando necesite ayuda adicional para hacerse cargo de las necesidades de su ser querido. Eso podría incluir:

- Bañarle, vestirle, ayudarle a usar el baño y el otro cuidado personal

- Supervisión de medicamentos, cuidado de heridas y educación sobre la salud
- Atención terapéutica, incluyendo terapia física, del habla y ocupacional



Desahogo

La palabra “respite” o “desahogo” en español, significa “un descanso corto”. Esto significa que usted puede tomarse un descanso. Está bien descansar de todo lo que usted tiene que hacer cada día como persona proporcionando el cuidado. Una persona cualificada proporcionando cuidado puede hacerse cargo directamente en el hogar de su ser querido, o puede hacerlo en otro lugar, como en un sitio de vivienda con asistencia, o hasta en una instalación de descanso. Usted puede hacer arreglos para el cuidado durante unas cuantas horas o hasta para un fin de semana. Usted sólo tiene que planear los servicios de desahogo por adelantado.



Grupos de apoyo

Los grupos de apoyo para personas proporcionando el cuidado proveen oportunidades para dichas personas, a fin de que compartan sus experiencias y se apoyen mutuamente. Los grupos se reúnen regularmente. Son dirigidos por alguien capacitado para ayudarlos a ayudarse los unos a los otros. Los grupos pueden estar organizados en distintas formas. Por ejemplo, un grupo podría ser para ayudar a las familias que están cuidando a un ser querido. Otros podrían ser sobre la condición en sí (por ejemplo, la enfermedad de Alzheimer).

Los grupos de apoyo pueden ayudarle a usted a sentir que no está solo/a. Saber que hay otros en la misma situación puede darle una esperanza renovada. Además, el compartir las experiencias puede ayudarle a encontrar las respuestas a algunos de los problemas a los que usted se enfrenta.

Importantes contactos y recursos

Medicare.....	p 29
Lista de recursos.....	p 30
Sus otros recursos importantes	p 33

¿Cuáles son las distintas partes de Medicare?

La Parte A de Medicare (seguro de hospital) ayuda a cubrir:

- Atención como paciente interno en hospitales
- Cuidado en una instalación de enfermería especializada
- Cuidado de hospicio
- Cuidado de la salud en el hogar

La Parte B de Medicare (seguro médico) ayuda a cubrir:

- Servicios de doctores y de otros proveedores para el cuidado de la salud
- Atención como paciente externo
- Cuidado de la salud en el hogar
- Equipo médico duradero
- Algunos servicios preventivos

La Parte C de Medicare (Medicare Advantage):

- Incluye todos los beneficios y servicios cubiertos bajo la Parte A y la Parte B
- Normalmente incluye cobertura de Medicare de medicamentos de prescripción (Parte D) como parte del plan
- Es administrada por compañías privadas de seguros aprobadas por Medicare
- Puede incluir beneficios y servicios adicionales a cambio de un costo extra

La Parte D de Medicare (cobertura de Medicare para medicamentos de prescripción):

- Ayuda a cubrir el costo de los medicamentos de prescripción
- Es administrada por compañías de seguros privadas aprobadas por Medicare
- Puede ayudar a reducir sus costos de medicamentos de prescripción.

Lista de recursos

American Association of Retired Persons (AARP) – El sitio de la asociación para personas jubiladas AARP provee información gratuita para personas proporcionando cuidado e incluye guías para el cuidado en varios idiomas, así como recursos. www.aarp.org/home-family/caregiving

The Americans with Disabilities Act (ADA) – El Decreto de Americanos con Discapacidades ADA prohíbe la discriminación en contra de personas con discapacidades. Eso incluye en el empleo, el transporte, el alojamiento público, las comunicaciones, y las actividades gubernamentales. El decreto ADA también establece requerimientos para servicios de relevo en telecomunicaciones. www.dol.gov 1-866-4-USA-DOL (1-866-487-2365)

ARCH Respite Network – Ésta es una red nacional de programas y servicios que permiten a las personas proporcionando cuidado que se tomen un descanso de estar cuidando a un ser querido. archrespite.org

Apoyo para la enfermedad de Alzheimer

- **Alzheimer's Association** – Información y apoyo para personas con la enfermedad de Alzheimer y para las personas que las cuidan. www.alz.org | 1-800-272-3900
- **Alzheimers.gov** – Éste es un sitio web oficial del gobierno de los Estados Unidos administrado por el Departamentos de Servicios Humanos y de Salud de los Estados Unidos. Es un recurso de información gratuito sobre la enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas. www.alzheimers.gov
- **Alzheimer's Disease Research** – Investigación sobre la enfermedad de Alzheimer. www.brightfocus.org/alzheimers 1-855-345-6237
- **Alzheimer's Disease Education and Referral (ADEAR) Center** – Educación y referencia sobre la enfermedad de Alzheimer. www.nia.nih.gov/alzheimers ó envíe una nota electrónica a adear@nia.nih.gov | 1-800-438-4380

Eldercare Locator – Información sobre servicios y recursos locales para adultos de mayor edad y adultos con discapacidades. www.eldercare.gov | 1-800-677-1116

Family Caregiver Alliance – Información, educación y servicios para personas proporcionando cuidado a un miembro de su familia. www.caregiver.org | 1-800-445-8106

Medicare – Información sobre cómo encontrar planes, instalaciones o a proveedores de Medicare. www.medicare.gov 1-800-633-4227

National Alliance for Caregiving – Una coalición de organizaciones nacionales enfocadas en asuntos relacionados con personas proporcionando cuidado a miembros de sus familias. www.caregiving.org

National Association for Continence – Asociación para la continencia. www.nafc.org | 1-800-252-3337

The National Clearinghouse for Long-term Care Information – Centro nacional de información y herramientas para planear por las necesidades futuras del cuidado a largo plazo. www.longtermcare.gov

National Family Caregivers Association – Información y educación para las personas proporcionando cuidado a miembros de sus familias – incluye a la red Caregiver Community Action Network, una red de apoyo formada por voluntarios en más de 40 estados. www.nfcacares.org

National Institute on Aging Information Center – Instituto nacional de información sobre el envejecimiento. www.nia.nih.gov/espanol 1-800-222-2225 ; TTY: 1-800-222-4225

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases – Instituto nacional sobre la diabetes y enfermedades digestivas y de los riñones. kidney.niddk.nih.gov 1-800-860-8747; TTY: 1-866-569-1162

National Library of Medicine – Biblioteca nacional de medicina. www.medlineplus.gov

Simon Foundation for Continence – Fundación para la continencia www.simonfoundation.org | 1-800-237-4666

Social Security Administration – La Administración del Seguro Social cuenta con información sobre los beneficios de jubilación y discapacidad. www.socialsecurity.gov | 1-800-772-1213

State Health Insurance Assistance Program – El programa de asistencia con el seguro de salud provee asesoría y ayuda personalizada sobre seguros a las personas con Medicare y a sus familias. www.shiptalk.org

Veterans Administration – La Administración de Veteranos provee apoyo y recursos a las familias haciéndose cargo de veteranos. www.caregiver.va.gov | 1-855-260-3274

Información sobre el cuidado

The National Caregivers Library – La biblioteca nacional para personas proporcionando cuidado. www.CaregiversLibrary.org

También hay un libro electrónico gratuito llamado ***You and Your Aging Parent*** (*Usted y Su Padre/Madre Envejeciendo*) disponible de **Hebrew Senior Life**, una organización afiliada a la Facultad de Medicina de Harvard. Para obtener una copia, visite www.agingredefined.org.

Essential Purée – The A to Z Guidebook, por Diane Wolff – 67 alimentos reconfortantes adaptados para personas que tienen disfagia (problemas tragando). Ayude a su ser querido a volver a disfrutar la comida. essentialpuree.com

Today's Caregiver – Por, sobre y para personas proporcionando cuidado, provee un boletín informativo, conferencias y recursos. www.caregiver.com

Aviso de no discriminación - La discriminación es ilegal

Aetna Better Health of Florida cumple con las leyes federales vigentes de derechos civiles y no discrimina por cuestiones de raza, color de piel, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo (compatible con alcance de discriminación por cuestión de sexo como se describe en la Sección 92.101(a)(2)) del Título 45 del Código de Regulaciones Federales (CFR). Aetna no excluye a las personas ni las trata de manera menos favorable debido a su raza, color de piel, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, estado de salud o necesidad de servicios de atención médica. Aetna:

- Brinda ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
 - Intérpretes de lenguaje de señas calificados
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Brinda servicios de idiomas gratuitos a las personas cuya lengua materna no sea inglés, como los siguientes:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesita modificaciones razonables, ayudas y servicios auxiliares apropiados o servicios de asistencia lingüística, comuníquese con nuestro Coordinador de Derechos Civiles.

Si considera que Aetna no le proporcionó estos servicios o lo discriminó de alguna otra manera por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, estado de salud o necesidad de servicios de atención médica, puede presentar una queja ante nuestro Coordinador de derechos civiles:

Dirección: Attn: Civil Rights Coordinator
 PO Box 818001
 Cleveland, OH 44181-8001

Teléfono: **1-888-234-7358 (TTY: 711)**

Correo electrónico: MedicaidCRCoordinator@aetna.com

Puede presentar una queja en persona o por correo, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, nuestro Coordinador de Derechos Civiles está disponible para ayudarlo. También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Sociales de EE. UU., Oficina de Derechos Civiles, de manera electrónica a través del portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles,

disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD).

Los formularios de reclamo están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>. Este aviso está disponible en el sitio web de Aetna Better Health en www.AetnaBetterHealth.com.

Aetna es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías subsidiarias de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company, y sus filiales.

Multi-Language Interpreter Services

English: Attention: If you speak English, free language assistance services are available to you. Appropriate auxiliary aids and services to provide information in accessible formats are also available free of charge. Call **1-800-385-4104** (TTY: **711**) or speak to your provider.

Spanish: Atención: Si habla español, tiene a su disposición servicios de idiomas gratuitos. También, están disponibles sin cargo ayudas y servicios auxiliares apropiados para brindarle información en formatos accesibles. Llame al **1-800-385-4104** (TTY: **711**) o hable con su proveedor.

French Creole: Atansyon: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen asistans pou lang gratis ki disponib pou ou. Èd ak sèvis oksilyè pou bay sèvis nan fòm ki aksesib disponib tou gratis. Rele **1-800-385-4104** (TTY: **711**) oswa pale ak founisè w la.

Vietnamese: Chú Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Bạn cũng sẽ được cung cấp miễn phí các dịch vụ và hỗ trợ bổ sung thích hợp để nhận thông tin ở các định dạng dễ tiếp cận. Hãy gọi số **1-800-385-4104** (TTY: **711**) hoặc trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ của bạn.

Portuguese: Atenção: se você fala português, serviços gratuitos de assistência linguística estão disponíveis para você. Além disso, oferecemos, sem custo adicional, recursos auxiliares adequados para disponibilizar informações em formatos acessíveis. Ligue para **1-800-385-4104** (TTY: **711**) ou fale com o profissional de saúde responsável pelo seu cuidado.

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, 亦可以免費獲得適當的輔助工具和服務, 以便您無障礙地使用資訊。請致電 **1-800-385-4104** (TTY: **711**) 或諮詢您的醫療保健提供者。

French: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Des aides et services auxiliaires adéquats visant à fournir des informations dans des formats accessibles sont également proposés gratuitement. Appelez le **1-800-385-4104** (TTY: **711**) ou adressez-vous à votre prestataire.

Tagalog: Paunawa: Kung nagsasalita ka ng wikang Tagalog, mayroon kang magagamit na mga libreng serbisyong tulong sa wika. Magagamit din nang libre ang mga naaangkop na pantulong na device at serbisyo para magbigay ng impormasyon sa mga naa-access na format. Tumawag sa **1-800-385-4104** (TTY: **711**) o makipag-usap sa iyong provider.

Russian: Внимание: если вы говорите на русском языке, вам могут предоставить бесплатные услуги перевода. Кроме того, бесплатно предоставляются соответствующие вспомогательные средства и услуги по передаче информации в доступных форматах. Позвоните по номеру **1-800-385-4104** (TTY: **711**) или обратитесь к своему поставщику услуг.

Arabic: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان وكما تتوفر أيضًا معينات وخدمات مساعدة مناسبة لتقديم المعلومات بتنسيقات يسهل الوصول إليها مجانًا. اتصل على الرقم **1-800-385-4104** (TTY: **711**) أو تحدث إلى مقدم الخدمة الخاص بك.

Italian: Nel caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuita. Sono inoltre disponibili gratuitamente adeguati aiuti e servizi ausiliari per fornire informazioni in formati accessibili. Chiamare il numero **1-800-385-4104** (TTY: **711**) o parlare con il proprio fornitore.

German: Achtung: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachassistentendienste zur Verfügung. Geeignete Hilfsmittel und Dienstleistungen zur Bereitstellung von Informationen in zugänglicher Form sind ebenfalls kostenlos erhältlich. Rufen Sie **1-800-385-4104** (TTY: **711**) an oder sprechen Sie mit Ihrem Anbieter.

Korean: 주의: 한국어를 구사하는 경우, 무료 언어 지원 서비스를 이용할 수 있습니다. 접근 가능한 형식으로 정보를 제공하는 적절한 보조 도구와 서비스도 무료로 이용할 수 있습니다. **1-800-385-4104** (TTY: **711**) 로 전화하거나 제공업체와 통화하세요.

Polish: Uwaga: Jeśli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Dodatkowe środki pomocnicze oraz usługi, zapewniające informacje w dostępnych formatach, są również dostępne nieodpłatnie. Zadzwoń pod numer **1-800-385-4104** (TTY: **711**) albo zwróć się do swojego dostawcy.

Gujarati: ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિઃશુલ્ક ભાષા સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. સુલભ ફોર્મેટમાં માહિતી મેળવવા માટે યોગ્ય સહાયક સહાયતા અને સેવાઓ પણ નિઃશુલ્ક ઉપલબ્ધ છે. **1-800-385-4104** (TTY: **711**) પર કોલ કરો અથવા તમારા પ્રદાતા સાથે વાત કરો.

Thai: ข้อควรระวัง: ถ้าคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี มีความช่วยเหลือและบริการเสริมจัดไว้ให้เพื่อใช้ตรวจสอบข้อมูลผ่านรูปแบบที่เข้าถึงได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ติดต่อ หมายเลข **1-800-385-4104** (TTY: **711**) หรือพูดคุยกับผู้ให้บริการของคุณโดยตรง

This information is available for free in other languages and formats. Please call customer service at **1-844-645-7371** and TTY/TDD **711**, Monday through Friday, from 8 AM to 7 PM.

Esta información está disponible de manera gratuita en otros idiomas y formatos. Comuníquese con Servicios al Cliente al **1-844-645-7371** (TTY o TDD: **711**), de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 7:00 p. m.

Enfòmasyon sa a disponib gratis nan lòt lang yo ak vèsyon yo. Tanpri kontakte nimewo sèvis kliyan nou an nan nimewo **1-844-645-7371** ak TTY/TDD **711**, sòti lendi pou rive vandredi, ant 8è nan matin pou rive 7è nan aswè.

Ces informations sont disponibles gratuitement dans d'autres langues et formats. Pour plus d'informations, veuillez contacter notre numéro de Service à la Clientèle au **1-844-645-7371** et notre service de télécopieur ou appareil de télécommunications pour malentendants (TTY/TDD) au **711** du lundi au vendredi, de 8 h à 19 h.

Queste informazioni sono disponibili gratuitamente in altre lingue e formati. Si prega di contattare il nostro Servizio Clienti al numero **1-844-645-7371** e TTY/TDD **711**, dal lunedì al venerdì, dalle 8:00 alle 19:00.

Эти сведения можно бесплатно получить в переводе на другие языки или в другой форме. Просто позвоните в наш отдел обслуживания, телефон **1-844-645-7371** (TTY/TDD **711**). Линия работает с понедельника по пятницу с 8 утра до 7 вечера.



Aetna Better Health® of Florida