



Disfrute de una buena salud



AetnaBetterHealth.com/NewJersey

Aetna Better Health® of New Jersey

Diabetes tipo 2: Actúe ahora para reducir el riesgo

Todos vivimos con riesgos para nuestra salud. Hacemos lo que podemos para reducirlos. Por ejemplo, nos abrochamos el cinturón de seguridad cuando nos subimos a un automóvil. Tomamos nuestros medicamentos según las indicaciones. También obtenemos las vacunas que necesitamos.

Sin embargo, existe otro grave riesgo para la salud que muchos de nosotros pasamos por alto: la diabetes tipo 2.

La diabetes tipo 2 puede dañar nuestro cuerpo de la cabeza a los pies. Si no está bien controlada, la diabetes tipo 2 puede causar enfermedad cardíaca, accidente

cerebrovascular, problemas en los ojos y los pies, y más.

Afortunadamente, hay formas de prevenir o retrasar esta forma más común de diabetes.

¿Quiénes están en riesgo?

Puede correr el riesgo de tener diabetes tipo 2 si:

- Tiene sobrepeso u obesidad.
- Tiene 45 años o más.
- Tiene antecedentes familiares de diabetes.
- Es afroamericano, nativo de Alaska, indígena americano, asiático americano, hispano/latino, nativo de Hawái o isleño del Pacífico.

- Tiene la presión arterial alta.
- Tiene un nivel bajo de colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL) (colesterol “bueno”) o un nivel alto de triglicéridos.
- Ha tenido diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo) o ha tenido un bebé que pesaba 9 libras o más.
- Está físicamente inactivo.
- Tiene antecedentes de enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular.
- Tiene síndrome de ovario poliquístico (PCOS, por sus siglas en inglés).
- Tiene *acantosis nigricans* (piel oscura, gruesa y aterciopelada alrededor del cuello o las axilas).


Continúa en la página 2

**Boletín de Medicaid
Invierno 2022**

957852-NJ-SP (12/22)
097-22-43

M-SPA

Encuentre una forma importante de salvar su vista

 Cuando se tiene diabetes, aumenta el riesgo de tener enfermedades que pueden dañar la vista. ¿Las buenas noticias? Hay muchas cosas que se pueden hacer para proteger los ojos.

Para revelar una forma clave de proteger la vista, reorganice los mosaicos a la derecha para deletrear un mensaje oculto. El primero ya está en su lugar.

Consejo: Sus ojos necesitan esto cada año.

SALV	EXAM	VISTA,	EN OC
HÁGA	ILAT	AR LA	ACIÓN
ULAR	PARA	SE UN	CON D
PARA			

Respuesta: Para salvar la vista, hágase un examen ocular con dilatación.

Fuente: American Diabetes Association


Diabetes tipo 2: Actúe ahora para reducir el riesgo

Continúa de la portada

¿Cómo puedo ayudar a prevenirla?

La diabetes tipo 2 no tiene por qué estar en su futuro. Los hábitos saludables de alimentación y ejercicio pueden reducir significativamente su riesgo.

Estas son tres cosas que puede intentar:

 **Quítese unas cuantas libras de encima, si tiene sobrepeso.** Perder solo entre el 5% y el 7% de su peso inicial puede marcar la diferencia. Por ejemplo, si pesa 200 libras, establezca el objetivo de perder entre 10 y 14 libras.



Muévase. Realice al menos 30 minutos de actividad física cinco días a la semana. Si ha estado inactivo, consulte con su proveedor de atención médica sobre cuáles son las mejores actividades para usted. Comience despacio y alcance su objetivo.



Coma alimentos saludables, pero no demasiado. Reduzca su ingesta diaria de calorías comiendo porciones más pequeñas. Por ejemplo, llene la mitad del plato con verduras y frutas. Llene un cuarto con cereales integrales. Utilice solo una cuarta parte para una proteína baja en grasas. Elija alimentos bajos en grasas que no

tengan mucha azúcar, sal o calorías. Beba agua en lugar de bebidas azucaradas. Mantenga contentas a sus papilas gustativas: Utilice especias y hierbas en lugar de condimentos salados, grasos y azucarados para condimentar la comida.

¡Usted puede hacerlo!

Si está en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, puede tomar el control, a partir de hoy. Hable con su proveedor sobre más formas de prevenir esta enfermedad.

Fuente: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

3 datos sobre el estrés

Todos nos hemos sentido estresados. Ya sea la noche anterior a un importante examen o en el tráfico de camino al aeropuerto, el estrés es una parte normal de la experiencia humana. No obstante, el exceso de estrés puede ser un problema grave.

Estas son tres cosas que debemos saber sobre el estrés, incluida la forma de sobrellevarlo cuando nos sentimos abrumados.

1. El estrés a veces cumple un propósito necesario.

El estrés no solo es una sensación incómoda, puede ayudarnos a mantenernos vivos y a prosperar.

Nuestra respuesta al estrés (también conocida como respuesta de “lucha o huida”) se manifiesta cuando nos enfrentamos a situaciones peligrosas, como el posible ataque de un animal o un accidente automovilístico. Cuando nos sentimos estresados, nuestro sistema nervioso libera hormonas (como adrenalina y cortisol) que nos ayudan a entrar físicamente en acción en una emergencia.

El estrés también nos permite hacer frente a desafíos como responder preguntas difíciles en una entrevista de trabajo o emprender una tarea necesaria antes de una fecha límite.

2. El estrés crónico puede afectar nuestra salud.

Tanto nuestra salud física como nuestra salud mental se



¿Aún tiene dificultades? Si tiene síntomas de estrés frecuentes, considere hablar con su proveedor de atención primaria o con un terapeuta de salud mental.

pueden ver afectadas si los factores estresantes normales se vuelven continuos y si siempre nos sentimos agotados. El estrés crónico puede causar síntomas como:

- Ansiedad.
- Dolor en el pecho.
- Depresión.
- Problemas digestivos.
- Resfriados frecuentes.
- Enfermedad cardíaca.
- Pérdida de interés en el sexo.
- Problemas para dormir.
- Pérdida o aumento de peso.

3. El estrés se puede controlar.

Si descubre que necesita respirar cuando se siente aturdido, puede probar actividades relajantes, como:

- Respirar profundamente.
- Salir a caminar.
- Escuchar música relajante.
- Acariciar a una mascota.

Otras formas de ayudar a manejar el estrés:

- Reconozca qué puede y qué no puede controlar, y deje pasar las cosas que no están bajo su control.
- Analice detenidamente su agenda y aprenda a decir no a aquellas actividades y compromisos que le producen estrés.
- Hable con su familia y amigos de confianza acerca de las cosas que le causan estrés.
- Opte por consumir alimentos saludables. Una dieta nutritiva puede ayudarlo a sobrellevar mejor el estrés.

Fuente: HelpGuide



Sopa de cebada y hongos

Rinde 6 porciones.

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de canola, dividida
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 tallos de apio, picados
- ½ taza de cebada perlada, enjuagada y escurrida
- 6 tazas de caldo de verduras reducido en sodio, divididas
- 5 tazas (aproximadamente ¾ libra) de hongos picados
- 2 cucharaditas de salsa Worcestershire
- 3 zanahorias medianas, peladas y cortadas en trozos
- Sal y pimienta negra recién molida
- Pimienta cayena al gusto

Preparación

- En una olla grande para sopa, caliente ½ cucharada de aceite a fuego medio. Agregue la cebolla y el apio y saltee durante 3 minutos.
- Agregue la cebada y revuelva constantemente durante 2 minutos.
- Agregue 4 tazas de caldo y deje hervir la mezcla. Reduzca el fuego a temperatura baja, cubra y deje hervir a fuego lento durante 40 minutos.
- Mientras tanto, en una sartén antiadherente, caliente el aceite restante a fuego medio-alto. Agregue los hongos y saltee durante 6 minutos, revolviendo constantemente hasta que los hongos estén blandos.
- Agregue la salsa Worcestershire y revuelva durante 1 minuto.
- Retire los hongos del fuego. Incorpore las zanahorias y reserve.
- Una vez que la cebada se haya cocido durante 40 minutos,

- agregue la mezcla de hongos y zanahoria y las 2 tazas restantes de caldo.
- Lleve a ebullición, luego reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento, con tapa, durante 30 minutos, hasta que las verduras y la cebada estén muy blandas.
- Sazone al gusto con sal, pimienta negra y pimienta cayena.
- Sirva de inmediato o refrigere hasta por 4 días.

Los hongos, la cebada y las zanahorias hacen que esta sopa sea rica en fibra y tenga un alto contenido de vitamina B₆.

Información nutricional

Cantidad por porción: 140 calorías; 2.5g de grasa total (0g de grasa saturada); 24g de carbohidratos; 4g de proteína; 5g de fibra dietética; 200mg de sodio.

Fuente: American Institute for Cancer Research

4 cosas que debe saber sobre los accidentes cerebrovasculares

Los accidentes cerebrovasculares son la quinta causa principal de muerte entre los estadounidenses y la principal causa de discapacidad grave a largo plazo. Cada año, unas 800,000 personas en Estados Unidos sufren un accidente cerebrovascular.

Estos cuatro datos le ayudarán a aprender a prevenir accidentes cerebrovasculares y a hacer frente a la emergencia, en caso de presentarse.

1. Los accidentes cerebrovasculares afectan a cualquier persona. Cualquier persona, incluso los niños, pueden sufrir un accidente cerebrovascular en cualquier momento. Y el riesgo aumenta con la edad. La raza también es un factor. El riesgo de sufrir un primer accidente cerebrovascular es casi el doble para las personas negras que para las blancas. Las personas negras también tienen el índice más alto de muerte por accidente cerebrovascular.

2. La mayoría de los accidentes cerebrovasculares se pueden prevenir. La presión arterial alta es el principal factor de riesgo tratable de accidente cerebrovascular. Eso significa que prevenirlo o controlarlo, a través de medicamentos y cambios

en el estilo de vida, es fundamental. Estas son algunas formas en que usted puede ayudar a conseguirlo:

- Lleve una dieta sana.
- Conserve un peso saludable.
- Evite fumar o el humo de segunda mano.
- Prevenga o controle otras afecciones médicas, como el colesterol alto, la diabetes y la obesidad.
- Limite el consumo de alcohol.

3. Hay dos tipos de accidentes cerebrovasculares:

- Isquémico, cuando un coágulo de sangre bloquea el suministro de sangre al cerebro.
- Hemorrágico, cuando se rompe un vaso sanguíneo en el cerebro.

Los accidentes cerebrovasculares isquémicos son mucho más frecuentes, pero ambos tipos destruyen las células cerebrales.

4. El tratamiento y las consecuencias de los accidentes cerebrovasculares

dependen de la rapidez con la que se llegue al hospital y del tipo de accidente cerebrovascular que se tenga. Cuanto antes se reciba tratamiento para un accidente cerebrovascular, mayores serán las posibilidades de sobrevivir y evitar una discapacidad a largo plazo.

Fuentes: American Heart Association; American Stroke Association; Centers for Disease Control and Prevention

Actúe rápido Conozca los signos repentinos de un accidente cerebrovascular

F  = Face (cara)

Cara caída. ¿Un lado de la cara está más caído? ¿Lo tiene adormecido? Pídale a la persona que sonría. ¿La sonrisa no es pareja?

A  = Arms (brazos)

Debilidad en los brazos. ¿Tiene un brazo débil o adormecido? Pídale a la persona que levante ambos brazos. ¿Alguno de los brazos se cae?

S  = Speech (habla)

Dificultad para hablar. ¿El habla suena enredada o es difícil de entender? ¿La persona puede repetir correctamente una oración simple?

T  = Time (hora)

Llame inmediatamente al 911, incluso si los signos desaparecen. Obtener tratamiento rápido puede ayudar a limitar el daño cerebral.

OTROS SÍNTOMAS DE ACCIDENTE CEREBROVASCULAR

Súbitos:

- Debilidad o entumecimiento, especialmente en un lado del cuerpo.
- Dificultades para ver con uno o ambos ojos.
- Confusión.
- Problemas para caminar o mareos.
- Dolores de cabeza intensos.

Fuente: American Stroke Association



¿Qué tipos de pruebas prenatales puede esperar?

Durante su embarazo, su proveedor querrá hacerle una serie de pruebas para asegurarse de que tanto usted como su bebé estén sanos y a salvo. Esta es una de las razones por las que los chequeos prenatales son tan importantes.

No todas las mujeres necesitarán someterse a todas las pruebas. Aquí le mostramos algunas que podría ver.

Primer trimestre (semanas 1 a 12)

Prueba	Para qué sirve
Ecografía temprana	Es posible que le hagan esta prueba para confirmar si está embarazada. También puede averiguar cuánto tiempo lleva embarazada.
Hemograma completo	Esta prueba puede determinar si tiene anemia o algún problema con la coagulación de la sangre.
Análisis de grupo sanguíneo y factor Rh	El factor Rh es una proteína que se encuentra en los glóbulos rojos. Si usted no tiene esta proteína, pero su bebé sí, esto puede causar problemas en embarazos posteriores.
Análisis de orina y cultivo de orina	Estas pruebas pueden determinar si usted tiene una infección urinaria o signos de diabetes.
Detección de anticuerpos contra la rubéola	La rubéola también se conoce como sarampión alemán. Esta prueba muestra si usted ha tenido sarampión antes o si ha recibido la vacuna contra la enfermedad. De no ser así, es importante que durante el embarazo tenga especial cuidado para evitar el contacto con cualquier persona que tenga la enfermedad. Esta puede causar defectos congénitos.
Pruebas de detección de hepatitis B y C	La hepatitis es un virus que infecta el hígado. Puede transmitirlo a su bebé.
Pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual	Le harán pruebas de sífilis y clamidia. También es posible que le hagan pruebas de gonorrea y VIH. Y si no se tratan, pueden causarle problemas a usted y a su bebé.

Segundo trimestre (semanas 13 a 26)

Prueba	Para qué sirve
Prueba de glucosa	Esta prueba busca signos de diabetes gestacional. Es un tipo de diabetes que sufren algunas mujeres durante el embarazo.
Ecografía	Esta prueba se realiza para controlar el crecimiento de su bebé. También busca defectos congénitos.

Tercer trimestre (semanas 27 hasta el nacimiento)

Prueba	Para qué sirve
Prueba de estreptococo del grupo B (EGB)	El EGB puede transmitirse a su bebé durante el parto. El riesgo es mucho menor cuando se recibe tratamiento.

Durante todo el embarazo

Prueba	Para qué sirve
Controles de la presión arterial	La presión arterial alta puede causar una afección llamada preeclampsia. Esta puede causar problemas durante el embarazo.
Análisis de sangre	Le harán análisis de sangre para detectar anemia y otras afecciones durante todo el embarazo.
Análisis de orina	Se le realizarán análisis de orina para detectar signos de infección o preeclampsia durante todo el embarazo.

Fuentes: American College of Obstetricians and Gynecologists; March of Dimes



Mujeres: cuiden muy bien su corazón

Es su principal riesgo de salud

Al igual que muchas mujeres, es posible que usted considere el cáncer de mama como su principal preocupación de salud. Es posible que no se dé cuenta de que existe un riesgo aún mayor para su salud: la enfermedad cardíaca.

Esta es la principal causa de muerte de hombres y mujeres. La enfermedad cardíaca afecta a casi una de cada tres mujeres a lo largo de su vida, en comparación con una de cada ocho mujeres que contraerán cáncer de mama.

Factores de riesgo de la enfermedad cardíaca

Algunos factores pueden hacer que usted sea más propensa que otras personas a padecer una enfermedad cardíaca, lo que prepara el terreno para los ataques al corazón. El riesgo aumenta si usted:

- **Tiene 55 años o más o es posmenopáusica.** Una razón es la disminución de la hormona estrógeno (que ofrece a las mujeres cierta protección para el corazón) que ocurre después de la menopausia.
- **Tiene la presión arterial alta.** Esto daña las arterias del corazón. Además, las mujeres son más propensas a la enfermedad cardíaca si tuvieron presión arterial alta durante el embarazo.
- **Tiene colesterol alto.** Un exceso de colesterol LDL (colesterol malo) en la sangre puede obstruir las arterias del corazón y provocar un ataque cardíaco.
- **Tiene diabetes** o si tiene su precursor, prediabetes.
- **Tiene antecedentes familiares de enfermedad cardíaca temprana.** Si su padre o hermano tuvo un ataque cardíaco antes de los 55 años o si su madre o hermana tuvo uno antes de los 65 años, su riesgo también aumenta.
- **Tiene sobrepeso u obesidad.** El exceso de peso es malo para el corazón.
- **Elige opciones de estilo de vida poco saludables.** Esto incluye comer alimentos poco saludables, fumar o no hacer ejercicio.

Fuentes: American College of Cardiology; American Heart Association; National Heart, Lung, and Blood Institute; U.S. Food and Drug Administration



4 maneras de proteger su corazón

Una buena primera medida es acudir a su proveedor de atención médica. Pregunte por su riesgo personal de enfermedad cardíaca y qué puede hacer para reducirlo. Mientras tanto, usted puede:

1. **Encontrar tiempo para hacer algo de ejercicio.** Caminar es fácil, y cada paso ayuda.
2. **Comer más alimentos saludables para el corazón.** Opte por frutas, verduras y cereales integrales. Elija alimentos bajos en sal y sodio, azúcares añadidos y grasas trans o saturadas.
3. **Mantener un peso saludable.** Comer porciones razonables y hacer ejercicio puede ayudar.
4. **Si fuma, intente por todos los medios dejar el tabaco.** ¡Su corazón se lo agradecerá!

Palee la nieve de manera correcta: Consejos para palear nieve de forma segura



Es invierno, y como bien sabemos eso significa: nieve. Aunque la nieve puede ser muy bonita de ver, palearla puede resultar literalmente doloroso.

Cada año, miles de estadounidenses reciben tratamiento por las lesiones que sufren mientras palean nieve.

Palear nieve puede ser muy duro para los músculos de la espalda, los hombros y los brazos porque implica tener que inclinarse mucho y levantar peso. También puede ser malo para el corazón: Los adultos de edad avanzada enfrentan un mayor riesgo de sufrir problemas cardíacos mientras palean nieve. Además, no es inusual que la gente se resbale o se caiga al palear nieve.

Retírela de forma segura

Cuando tenga que ocuparse de la entrada o los senderos del jardín cubiertos de nieve, siga estas sugerencias para palear nieve de manera segura:

- Vístase de manera apropiada. Use ropa ligera e impermeable, sombrero, guantes y medias cálidas. Use zapatos o botas con buena tracción para evitar caídas.
- Nunca use una pala demasiado pesada o demasiado larga.
- Retire la nieve lo antes posible y con frecuencia. Es más fácil eliminar una capa ligera de nieve del suelo que eliminar la nieve compacta y pesada.

- Tome muchos descansos y beba mucha agua.
- Si siente dolor, deje de palear de inmediato. Si siente dolor en el pecho, busque atención médica de inmediato.
- Empuje la nieve en lugar de levantarla.
- Evite arrojar la nieve por encima del hombro o el costado, porque esto puede producir tensión en la espalda.

Si tiene alguna pregunta sobre su estado físico para palear nieve, debe hablar con su proveedor de atención médica. Esto es aún más importante si usted tiene más de 40 años, no hace ejercicio regularmente o tiene antecedentes de problemas cardíacos.

Fuentes: American Academy of Orthopaedic Surgeons; National Institutes of Health; National Safety Council



Su proveedor: Cuida de su integridad

Los proveedores de atención primaria tratan muchas enfermedades, como la gripe y el dolor de garganta. También tratan afecciones crónicas, como la diabetes y la presión arterial alta. Pero eso es tan solo una parte de lo que hacen. Su finalidad es brindarle tratamiento a usted como persona íntegra, no solo tratar su enfermedad.

Eso significa que su proveedor también está capacitado para ayudarle con su salud del comportamiento.

Por ejemplo, si usted tiene diabetes, su proveedor hará mucho más que controlar el azúcar en sangre y estar atento a cualquier problema. También le puede ayudar a enfrentar los desafíos emocionales de vivir con diabetes, como:

- Vigilar su dieta.
- Encontrar tiempo para hacer ejercicio.
- Manejar los medicamentos.

Si usted fuma y tiene una enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), su proveedor puede ayudarle a superar los desafíos que implica dejar de fumar.

Estas son solo dos formas en que su proveedor puede cuidar de su integridad.

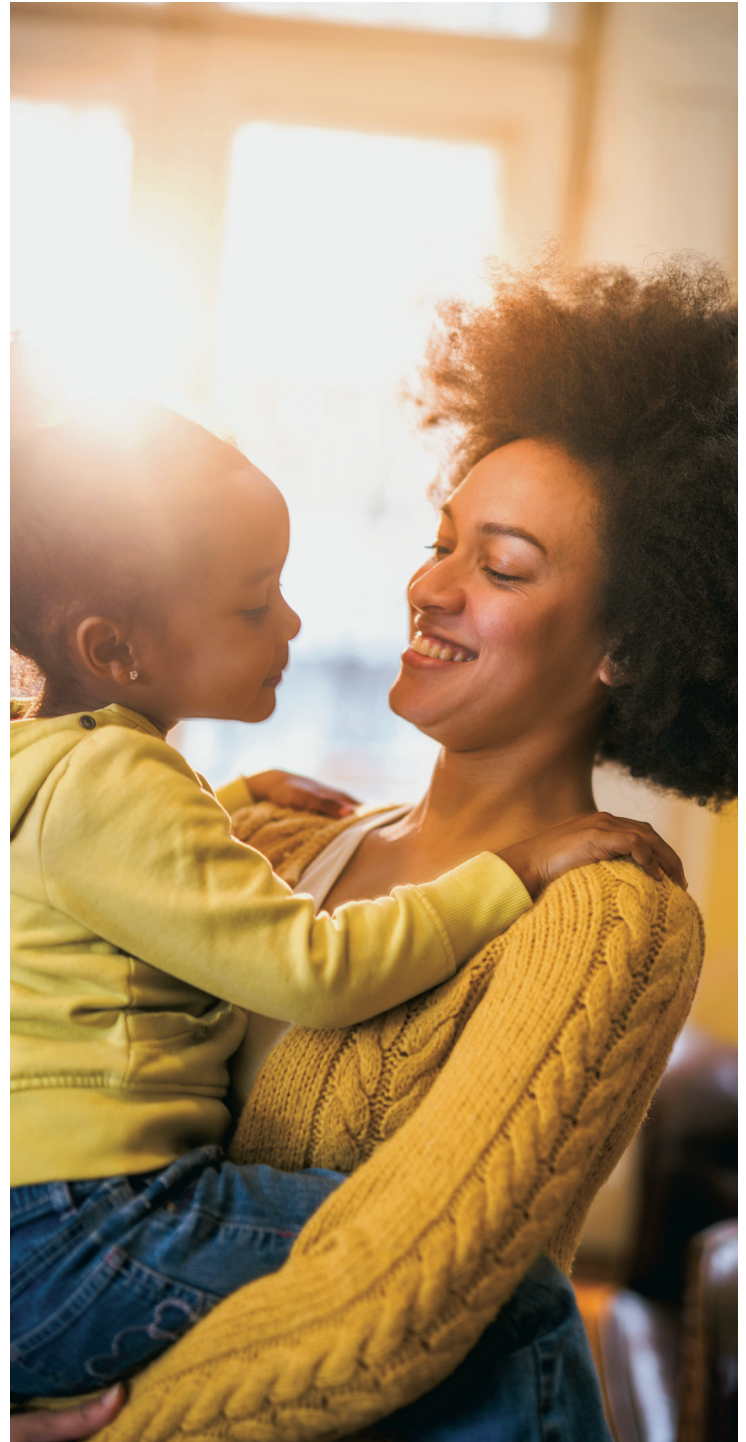
Independientemente de los problemas que usted pueda tener, su proveedor puede ayudarle directamente o derivarlo a otro programa o profesional.

Pida ayuda

Sus emociones pueden afectar su salud y su manera de cuidarse, por lo que su proveedor también puede brindarle apoyo con cosas como:

- La pérdida de un ser querido.
- Cambios en su salud o la salud de un ser querido.
- Cambios en sus relaciones.
- Un asunto personal delicado.

*Fuentes: American Academy of Family Physicians;
National Institutes of Health*



Su proveedor puede ayudarle si sabe lo que sucede en su vida. Si bien puede resultar difícil hablar abiertamente sobre sus sentimientos o asuntos delicados, su proveedor está listo para brindarle apoyo.

¿Es una emergencia?

Imagine que alguien en su casa está enfermo o herido. Esa persona necesita atención, pero ¿debe llevarla a su médico o a la sala de emergencias?

No siempre es fácil saberlo. Aquí hay una pista que se puede seguir: Si es grave o podría poner en riesgo la vida, llame al **911** o vaya a la sala de emergencias.

Si no es así, su proveedor habitual o la atención de urgencia podrían ser una mejor opción.

¿Cree que lo puede resolver? El siguiente es un juego para poner a prueba sus conocimientos. Vea si puede relacionar el síntoma con el tipo de atención adecuado.

Sangrado que no para

Dolor de oído

Fiebre baja

Dolor en el pecho

Dolor de garganta

Dificultad para respirar

Torcedura de tobillo

Desvanecimiento

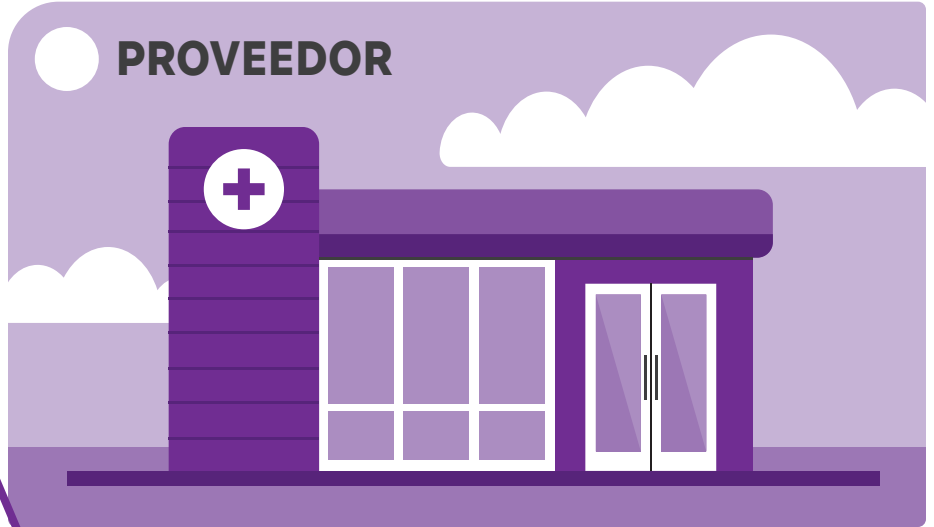
Dolor de estómago intenso

Erupción en la piel

Infección de los senos nasales

Dificultad repentina para hablar

PROVEEDOR



SALA DE EMERGENCIAS



Respuestas:

Proveedor: Dolor de oído. Fiebre baja. Dolor de garganta. Torcedura de tobillo. Erupción en la piel. Infección de los senos nasales.
Sala de emergencias: Sangrado que no para. Dolor en el pecho. Dificultad para respirar. Desvanecimiento. Dolor de estómago intenso. Dificultad repentina para hablar.

Si no está seguro, recuerde que puede llamar a su proveedor o al **911** antes de ir a la sala de emergencias.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; American Academy of Urgent Care Medicine



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 se trata, provocará dolor y/o infección.

Enfermedad de las encías. Es cuando las encías y el hueso 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.

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




Asegúrese de acudir a visitas regulares al dentista.
La mayoría de los adultos y niños deben visitar al dentista cada seis meses.

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 médico sobre qué es lo adecuado para usted.

Edad	Pruebas para mujeres
	Clamidia y gonorrea. Contrólese 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 médico sobre las opciones de pruebas de detección.
50	Cáncer de mama. Contrólese 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 con 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 médico sobre las opciones de pruebas de detección.
50	Cáncer de pulmón. Contrólese una vez al año según sus antecedentes de tabaquismo.
55	Cáncer de próstata. Pregúntele a su médico sobre la prueba de detección.
65	Aneurisma de aorta abdominal. Contrólese una vez entre los 65 y los 75 años de edad si alguna vez fumó.

 ¿Necesita un médico de la red? Busque un proveedor visitando [AetnaBetterHealth.com/NewJersey/find-provider](https://www.aetna.com/health/better-health.com/new-jersey/find-provider) o llame al **1-855-232-3596 (TTY: 711)**.

Cáncer de cuello uterino: ¿Es hora de comenzar con las pruebas de detección?

¿Sabía que con solo hacerse exámenes podría ayudar a protegerse del cáncer de cuello uterino? Hay dos pruebas:

La prueba de Papanicolaou busca cambios celulares que podrían convertirse en cáncer si no se tratan.

La prueba del VPH busca el virus que causa estos cambios celulares. Se llama virus del papiloma humano (VPH).

¿Cuándo debe hacerse las pruebas?

Las mujeres deben hacerse la primera prueba de Papanicolaou a los 21 años de edad. A partir de ese momento, deberán hacerse una prueba cada tres a cinco años. La frecuencia exacta depende de su edad y de qué prueba (o pruebas) decida hacerse.

Pregúntele a su proveedor cuál es el cronograma adecuado para usted.



¿Y la vacuna contra el VPH?

Las adolescentes no necesitarán pruebas de detección del cáncer de cuello uterino hasta que sean mayores, pero hay algo que los padres pueden hacer para proteger a las preadolescentes. Asegúrese de que reciban la vacuna contra el VPH antes de cumplir 13 años. Esta vacuna puede ayudar a protegerlas del virus.

El VPH es muy común. La mayoría de las personas que tienen relaciones sexuales se infectan

con algún tipo de VPH en el transcurso de sus vidas. Recibir la vacuna temprano en la vida puede proteger contra el cáncer de cuello uterino en el futuro.

Lo mejor es vacunarse entre los 11 y los 12 años de edad. (Los varones también la necesitan). Quienes no se vacunaron a esa edad, todavía pueden vacunarse más adelante. Pregúntele a su proveedor.

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

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)
www.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.

2022 © 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۔