



Manténgase protegido



AetnaBetterHealth.com/NewJersey

Aetna Better Health® of New Jersey

Evite los resbalones y las caídas invernales.

La nieve y el hielo pueden hacer que incluso las actividades más cotidianas se conviertan en un peligro.

Caminar por una acera o subir y bajar escalones puede resultar complicado si estos están recubiertos de nieve húmeda y hielo.

No caiga en la trampa

Estos son cuatro consejos para no caer en terrenos resbaladizos:



Esparcir algo que agarre. Esparza arena o sal en las zonas heladas, especialmente en las puertas.



Utilizar el calzado adecuado. Use botas con buenas suelas de goma.



Estar atento. Preste atención al lugar por el que camina. Esté atento a las placas de hielo.



Ajustar la marcha. Si camina sobre hielo, hágalo a paso lento. Flexione ligeramente las rodillas para mantener el equilibrio. Para subir una pendiente, póngase de lado y vaya dando pasos laterales. También aquí puede ser de ayuda doblar las rodillas.

Fuentes: AARP; American Academy of Orthopaedic Surgeons; National Institutes of Health; U.S. Department of Labor

**Boletín de Medicaid
Otoño/Invierno 2020**

097-20-49

86.22.331.0-FAWI

NJ-20-10-32

M-SPA

¿Quién tiene que vacunarse contra la gripe?

Casi todas las personas a partir de los 6 meses de vida deben vacunarse contra la gripe cada año. Es una rara excepción que alguien no debiera vacunarse.

¿Está en la lista?

Las vacunas contra la gripe son especialmente importantes para:

- Los niños de entre 6 meses y 4 años de edad.
- Los mayores de 50 años.
- Las personas con algunas enfermedades crónicas.
- Las personas con sistemas inmunitarios débiles, como los que reciben tratamiento para el VIH.
- Las mujeres embarazadas.

Es segura e importante

No se preocupe: la vacuna no puede causarle gripe.

Es mejor vacunarse tan pronto como las vacunas estén disponibles en su zona, antes de finales de octubre. Igualmente, puede vacunarse más tarde si se le pasó esa fecha.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

Por qué los niños necesitan la vacuna contra la gripe.

Si se pregunta si su hijo realmente necesita una vacuna contra la gripe, tenga en cuenta estos datos:

La gripe es **más peligrosa** para los niños que el resfriado común.

Todos los años, millones de niños enferman de gripe. **Miles son hospitalizados** por esta causa.

Los niños menores de 5 años y los que tienen problemas de salud a largo plazo presentan un **alto riesgo de sufrir complicaciones relacionadas con la gripe.**



Cuándo y cómo vacunarse



Vacunarse es la mejor manera de prevenir la gripe.



Todos a partir de los 6 meses de vida deben vacunarse contra la gripe cada año.



Tanto la vacuna contra la gripe como el aerosol nasal son opciones.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

Llegó el invierno. ¿Está listo para una tormenta?



La nieve puede ser hermosa, pero no hay hermoso en una buena tormenta invernal. Puede poner a todos en peligro.

Si se prevé una tormenta de invierno en su área, esté preparado.

Reúna suministros

Piense en lo que usted y su familia podrían necesitar si se quedan sin energía durante varios días:

- ¿Alguien toma medicamentos?
- ¿Qué podrían necesitar sus mascotas?
- ¿Tiene pilas de sobre para las linternas?

Mantenga su hogar a salvo



Si necesita una fuente de calor alternativa, tenga en cuenta estos consejos:

Aislamiento. Envuélvase en mantas, un saco de dormir o un abrigo cálido de invierno.

Chimenea. Queme madera, no papel.

Calefactor. Elija uno con un interruptor de apagado automático y elementos que no brillen. No lo cubra. Manténgalo como mínimo a 3 pies de distancia de cortinas, muebles o ropa de cama. Nunca deje solos a los niños con el calefactor.

Generador. Asegúrese de que esté al menos a 20 pies de cualquier ventana, puerta o ventilación y de que esté protegido de la lluvia y la nieve.

Fogón. No use el fogón para calentar la casa. Puede resultar peligroso.

Si las luces se apagan, utilice linternas, no velas. Si debe usar velas, nunca las deje desatendidas estando encendidas.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; Federal Emergency Management Agency



Proteja el suministro de agua

Las temperaturas muy frías pueden congelar las tuberías de agua, que podrían romperse.

Cuando haya temperaturas que propicien la congelación:

- Deje todos los grifos ligeramente abiertos para que goteen continuamente.
- Mantenga una buena temperatura interior.
- Abra las puertas de los armarios situados debajo del fregadero y los lavabos para que el aire caliente llegue a las tuberías.

Si las tuberías se congelan, descongélelas lentamente con un secador de pelo, no con un soplete.



Coliflor asada con tomate especiado.

Rinde 6 porciones.

Ingredientes

- 1 cucharadita de comino molido
- ½ de cucharadita de cilantro
- ¼ de cucharadita de cardamomo
- ⅛ de cucharadita de pimienta molida, preferiblemente blanca
- 2 cucharadas de aceite de canola, dividido
- 7 a 8 tazas de florones medianos de coliflor (de una cabeza de coliflor de 2¼ a 2½ libras)
- Aceite en aerosol
- 1 cucharada de ajo finamente picado
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate, sin sal añadida
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 2 cucharaditas de azúcar en bruto
- 2 cucharaditas de vinagre blanco destilado
- ⅛ de cucharadita de clavos de olor molidos
- ⅛ a ¼ de cucharadita de pimienta cayena en polvo
- ½ de cucharadita de sal

Preparación

- Precaliente el horno a 425 grados.
- En un bol grande, mezcle el comino, el cilantro, el cardamomo, la pimienta molida y 1 cucharada de aceite. Agregue la coliflor y, con las manos, revuelva y frote para cubrir los florones, durante 1 minuto.
- Recubra la bandeja de 11 x 15 pulgadas con papel de aluminio. Cubra el papel de aluminio con aceite de cocina en aerosol. Coloque la coliflor condimentada formando una capa sobre la bandeja. Hornee durante 10 minutos. Revuelva y hornee 10 minutos más.
- Mientras tanto, en un cazo pequeño, caliente el aceite restante a fuego medio-alto. Agregue el ajo y cocine, revolviendo, hasta que empiece a oler, 1 minuto. Agregue la salsa de tomate, la pasta de tomate, el azúcar, el vinagre, los clavos de

olor, la pimienta de cayena y la sal, y mezcle.

- Cocine hasta que hierva con brío por los bordes del cazo.
- Con una cuchara, ponga la salsa de tomate sobre la coliflor en el cazo y mezcle con la espátula hasta que los florones queden bien cubiertos, 1 minuto. Ase la coliflor 10 minutos. Revuelva y hornee hasta que los florones estén tiernos, unos 5 minutos. Sirva caliente o templado.

Información nutricional

Tamaño de la porción: ⅓ de la receta. Cantidad por porción: 92 calorías; 5g de grasa total (0g de grasa saturada); 11g de carbohidratos; 3g de proteína; 4g de fibra total; 275mg de sodio.

Fuente: American Institute for Cancer Research

Manténgase activo con una discapacidad.

El ejercicio es bueno para todos. Si tiene alguna discapacidad, también puede ser bueno para usted.

Mantenerse activo puede reducir los problemas de salud, como la enfermedad cardíaca y algunos tipos de cáncer. Puede mejorar su estado físico y su fuerza, facilitándole así las tareas cotidianas. Además, mantenerse activo reduce el estrés y mejora el estado de ánimo.

3 formas de comenzar

Para dar con lo que le funciona:

1. **Hable con su prestador de servicios médicos.** Pida ayuda para crear un plan de ejercicios. Puede incluir ideas sobre:
 - Los tipos y las cantidades de ejercicios que debe hacer.
 - Las actividades que debe evitar.
 - Los equipos o recursos especiales que pueden ayudarlo a mantenerse activo.
2. **Concéntrese en lo que puede hacer.** Si le resulta difícil practicar su deporte o ejercicio favorito, pregunte formas de hacerlo más accesible. Muchos ejercicios se pueden hacer en la cama, en una silla o en la piscina. Los entrenadores y compañeros de equipo también pueden hacer cambios para incluirlo en deportes en equipo.
3. **Empiece despacio.** Si hace este ejercicio por primera vez, empiece con cinco minutos. Poco a poco, vaya añadiendo más.

Fuentes: *Centers for Disease Control and Prevention; HelpGuide; U.S. Department of Health and Human Services*

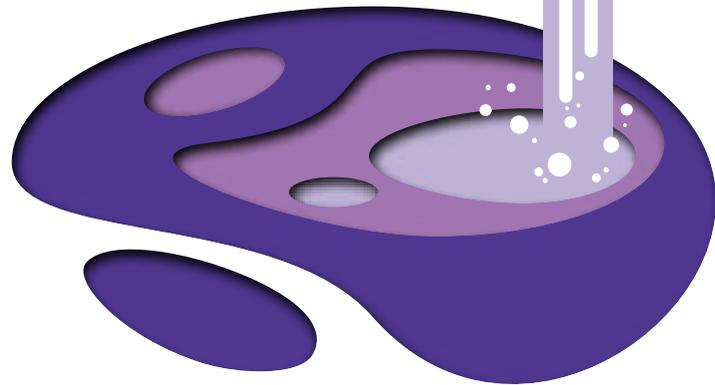
¿Cómo debe ser el entrenamiento?

Trate de incluir una combinación de actividades que:

- Le hagan respirar con más fuerza.
- Le fortalezcan.
- Permitan estirar los músculos.

¡Lávese, por favor!

No se equivoque: lavarse las manos significa mucho más que agitarlas rápidamente debajo de un grifo.



Envíe los gérmenes por el desagüe

1. **Mójese las manos** con agua corriente limpia. Aplique jabón.
2. **Forme espuma** al frotarse las manos con jabón. No olvide lavar el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. **Continúe frotándose las manos** durante al menos 20 segundos. Puede cronometrarse cantando el "Cumpleaños feliz" dos veces.
4. **Aclárese bien las manos** con agua corriente.
5. **Séquese** con una toalla de papel limpia o deje que se sequen al aire.

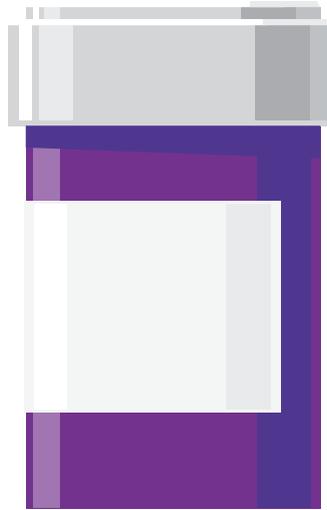
Fuente: *Centers for Disease Control and Prevention*

Tómelo con cuidado.

Lista de comprobación de su nuevo medicamento.

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

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



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

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

Padres: Mantenga el rumbo con tratamientos para el TDAH.

Si a su hijo le diagnostican TDAH (trastorno por déficit de atención con hiperactividad), su proveedor puede recomendarle un tratamiento. Le recetará lo que considere mejor para su hijo. Esto puede incluir:

- Servicios de educación especial.
- Asesoramiento.
- Medicamentos para ayudar a aliviar algunos síntomas.

Los medicamentos para el TDAH más utilizados se denominan estimulantes. Tienen un efecto calmante en las personas con TDAH.

Existen diferentes clases de estimulantes. Algunos niños responden a unos mejor que a otros. Se puede tardar algún tiempo y necesitarse varias visitas de seguimiento con el proveedor para dar con el fármaco correcto en la dosis correcta.

La mejor forma de dar con él es trabajando estrechamente con el proveedor de su hijo.

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

5 cosas que los padres pueden hacer.



- Vigile la conducta de su hijo.
- Dígale al proveedor si los síntomas del niño mejoran o empeoran.
- Mencione también cualquier efecto secundario.
- Premie los cambios positivos y utilice la disciplina tranquila.
- El niño nunca debe dejar de tomar un medicamento sin hablar primero con su proveedor.

Corte y guarde



Datos que debe conocer sobre los opioides.

Cuanto más sepa sobre los opioides, más posibilidades tendrá de controlar mejor el dolor de una forma segura, lo que puede incluir evitar los fármacos en su totalidad. Consulte estos datos y consejos:

1. **No todos los problemas de dolor requieren un opioide.** Pregúntele a su proveedor sobre otras maneras de aliviar el dolor. Por ejemplo, otros medicamentos y la fisioterapia pueden ser mejores opciones.
2. **Los opioides comportan riesgos graves.** Cuénteles al proveedor si usted o un familiar ha sido adicto a las drogas. Esto puede aumentar su riesgo.
3. **Debe seguir las instrucciones.** Nunca tome opioides en dosis mayores o con más frecuencia de la debida. Esto puede causar

una sobredosis. Podría dejar de respirar y morir.

4. **Los opioides, el alcohol y algunos medicamentos no pueden mezclarse.** Su combinación puede incrementar el riesgo de sobredosis. Es especialmente peligroso tomar opioides con:
 - Medicamentos para la ansiedad.
 - Pastillas para dormir.
 - Relajantes musculares.
5. **Los opioides pueden tener efectos secundarios.** Por ejemplo, pueden causar estreñimiento, náuseas y vómitos, depresión, disminución del deseo sexual y un aumento de la sensibilidad al dolor.
6. **Los opioides pueden caer en las manos equivocadas.** Debe guardarlos en un lugar seguro,

Los opioides pueden paliar el dolor causado por el cáncer.

El dolor es un efecto secundario frecuente del cáncer y su tratamiento. Las normas que limitan el uso de opioides para controlar el dolor no son aplicables a las personas con cáncer.

como un armario cerrado con llave. Nunca comparta los opioides. Si le sobran pastillas, pregúntele a su proveedor o farmacéutico qué debe hacer con ellas.

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



La senda hacia una vida mejor y más feliz.

Cuándo visitar a un profesional en servicios de salud mental.

¿Arrastra un problema? ¿Este hace que le resulte difícil sentir que tiene el control o ser feliz?

No es raro sufrir problemas emocionales. En un año cualquiera, 1 de cada 5 adultos en los EE. UU. tiene problemas de salud mental.

Si tiene problemas, un profesional en servicios de salud mental puede ayudarle a sentirse bien de nuevo.

Cómo el tratamiento puede ayudar.

Con psicoterapia y quizás medicamentos, su proveedor puede ayudarle a:

- Idear planes para resolver problemas.
- Cambiar las conductas que lo frenan.
- Sentirse más fuerte al enfrentarse a situaciones difíciles.
- Detectar pensamientos que tienen un efecto negativo en sus emociones.
- Sanar el dolor del pasado.

La mayoría de las personas que buscan ayuda, mejoran. Por ejemplo, más del 80% de las personas tratadas por depresión mejoran.

¿Qué proveedor?

Existen muchos tipos de profesionales en servicios de salud mental. Su proveedor de atención primaria puede ayudarle a encontrar un buen profesional. Un amigo que haya recibido ayuda psicológica también podría darle consejos.

Puede recurrir a un psicólogo, un psiquiatra, un trabajador social, un consejero espiritual u otros profesionales en servicios de salud mental. Sin embargo, solo un psiquiatra, que es un doctor en medicina, puede recetar medicamentos.

Independientemente de a quién consulte para obtener ayuda, trate de estar abierto a nuevas formas de comportarse y de pensar. Eso puede ayudarle a volver a encarrilar su vida.

Fuentes: American Psychological Association; Mental Health America

 En un año cualquiera, 1 de cada 5 adultos en los EE. UU. tiene problemas de salud mental.

Hable sobre la depresión tardía.

Envejecer conlleva cambios. Puede que unos amigos tengan que mudarse. La jubilación puede comportar algunos retos. Podríamos tener que hacer frente a un problema de salud repentino.

Es normal sentirse triste en momentos como este. Pero transcurrido un tiempo, la mayoría de nosotros nos adaptamos y volvemos a sentirnos bien de nuevo.

La depresión es diferente. Puede hacer que se sienta tan triste, vacío o ansioso que le resulte difícil funcionar o disfrutar de la vida.

¿Podría estar deprimido?

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

- 1. La depresión no es un signo de debilidad ni una flaqueza de carácter.** Se trata de una enfermedad.
- 2. El tratamiento puede ayudar.** La depresión se puede tratar con asesoramiento, medicamentos o ambos.
- 3. Cuanto antes comience el tratamiento, mejor.** El tratamiento puede comenzar a funcionar en cuestión de semanas.

Haga saber a un proveedor de inmediato si existe alguna posibilidad de que esté deprimido. Hablar de ello puede ayudarle a curarse.

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

10 pruebas de las que hablar.

Las pruebas de detección son pruebas que buscan signos de enfermedad antes de tener síntomas. Las pruebas pueden detectar cualquier problema temprano. En ese momento suelen ser más fáciles de tratar.

Estas son 10 pruebas importantes que debe conocer.

Este calendario es para personas con un riesgo promedio. Su proveedor puede sugerirle que se haga pruebas de detección antes o con más frecuencia. Comente lo que resulta más adecuado para usted en su próximo chequeo.

Examen	Quién lo necesita	Cuándo empezar	Frecuencia
Presión arterial	Todos los adultos	18 años	Cada 3 a 5 años*
Cáncer de mama	Mujeres	40-50 años	Cada 2 años
Cáncer de cuello de útero	Mujeres	21 años	Cada 3 a 5 años*
Colesterol	Todos los adultos	40 años	Cada 5 años
Cáncer colorrectal	Todos los adultos	50 años	Cada 1 a 10 años*
Diabetes (tipo 2)	Adultos con sobrepeso u obesidad	40 años	Cada 3 años
Osteoporosis	Mujeres	65 años	Pregunte a su proveedor*

Infecciones de transmisión sexual

Clamidia, gonorrea	Mujeres en riesgo	Cuando existe actividad sexual y durante el embarazo	Pregunte a su proveedor*
VIH	Adolescentes, adultos	15 años y cuando está embarazada	Pregunte a su proveedor*
Sífilis, hepatitis B	Adultos en riesgo	Cuando existe actividad sexual y durante el embarazo	Pregunte a su proveedor*

*La frecuencia con la que debe repetirse una prueba puede depender de su edad, los factores de riesgo y el tipo de prueba. Hable con su proveedor sobre qué es lo adecuado para usted.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; U.S. Preventive Services Task Force

Disfrute de unas fiestas felices y seguras.

Lo último que desea durante las fiestas es tener que visitar un consultorio o una sala de emergencias. Por eso es importante que tenga especial cuidado en:

Viajar con seguridad. Duerma bien la noche antes de salir. Asegúrese de que todos lleven el

cinturón de seguridad abrochado o lleven su silla o elevador. No se distraiga durante la conducción. Deje el teléfono celular a un lado.

Consultar las etiquetas de los juguetes. Asegúrese de que los juguetes coincidan con la edad y el desarrollo del niño.



Decorar con precaución.

Mantenga alejadas de niños pequeños y mascotas plantas potencialmente venenosas, como el muérdago y las bayas con olor. Cuelgue los adornos desmontables en la parte superior del árbol.

Eliminar los riesgos de incendio.

Riegue con regularidad los árboles naturales. Asegúrese de que los árboles artificiales sean ignífugos. Mantenga el árbol alejado de chimeneas, radiadores y otras fuentes de calor como mínimo 3 pies.

Coloque las velas donde no puedan ser derribadas o tumbadas por el viento y lejos del alcance de los niños. Además, nunca deje velas encendidas o chimeneas encendidas sin supervisión, especialmente mientras duerme.

Fuentes: National Safety Council; Safe Kids Worldwide

Haga un plan para dejar de fumar.

Dejar de fumar puede ser un poco más fácil si tiene un plan. Comience con estos cinco pasos:

 **Elija una fecha para dejar de fumar.** Una buena fecha que le deje tiempo para prepararse, pero no es demasiado alejada. Elija una fecha en un plazo de una o dos semanas.

 **Anote todos sus motivos para dejar de fumar.** Revíselos cada vez que tenga ganas de fumar.

 **Conozca sus factores desencadenantes.** Pueden ser objetos, personas o situaciones. Empiece pensando en maneras de cambiar su rutina para evitar esos desencadenantes.

 **Planifique cómo se enfrentará a las ansias.**

Las ansias son potentes, pero duran poco tiempo. Planifique formas de resistirse, como salir a caminar, chupar un caramelo de menta o masticar un chicle de nicotina.

 **Recabe apoyo.** Pida ayuda a su proveedor para dejar de fumar. Podría recetarle medicamentos, recomendarle grupos de apoyo u otros recursos. También dígalos a sus amigos y familiares cuáles son sus planes y la fecha para dejar de fumar.

Fuente: Smokefree.gov

Cómo sobrellevar el cáncer durante las fiestas.

El cáncer puede dificultar la participación en algunas actividades de la temporada de fiestas. En lugar de quedarse al margen, busque maneras de involucrarse en los planes festivos:

Simplifique las celebraciones.

Quizás no tenga energía para hacerlo todo este año. Concéntrese en una o dos tradiciones que signifiquen más para usted.

Alivie la carga. Pídale a su familia que se encargue de la decoración. Pida los regalos por Internet. Pídale a otra persona que organice las comidas o las cenas.

Tenga cuidado con los gérmenes.

Los tratamientos contra el cáncer pueden debilitar su sistema inmunitario. Eso lo hace más vulnerable a los gérmenes. Tenga cuidado de evitar el contacto con personas que podrían estar enfermas. Si va a estar cerca de multitudes, use una mascarilla para mayor protección.

Escuche su estómago. Si tiene náuseas, pruebe una sopa caliente en lugar de una comida completa. Si sospecha que un pastel de calabaza picante podría irritar la boca, tome un delicioso pudín de arroz. Si los alimentos templados o calientes huelen demasiado fuerte, cómalos fríos o a temperatura ambiente.

No abandone los hábitos saludables. Trate de no abandonar su rutina habitual. Tomar comidas y refrigerios saludables, beber agua, mantenerse activo y dormir



lo suficiente pueden ayudarle a sentirse mejor.

Hable con sus proveedores de atención médica. Estos pueden ofrecerle más consejos para

ayudarle a manejar los efectos secundarios en casa.

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

Los días festivos en casa.

Este no es el mejor año para viajar en la temporada de vacaciones. El cáncer debilita el sistema inmunitario, lo que incrementa el riesgo de que sufra complicaciones graves a causa del COVID-19. La mejor manera de protegerse es no exponerse al coronavirus. Para ello, si puede pase las fiestas en casa.

Cómo hablar con sus hijos sobre el consumo de alcohol de menores.

Los niños dicen que sus padres son los que más influyen sobre su consumo de alcohol. A los niños les importa lo que sus padres digan y hagan.

Comience a hablar ahora

Hable con sus hijos desde pequeños y a menudo sobre los riesgos del consumo de alcohol. Lo que les diga a sus hijos dependerá de su edad y nivel de madurez.

Tal vez quiera:

- Preguntarles lo que ya saben sobre el alcohol.
- Ayudarles a practicar el decir “no” si les ofrecen una bebida alcohólica.
- Hablarles de alguien que haya sufrido daños a causa del alcohol.
- Ofrecer datos sobre los riesgos relacionados con el tomar de alcohol.
- Animarles a hacer preguntas.

Establezca reglas claras

Informe a su hijo de que no le permite beber. Repita este mensaje y manténgase firme con el cumplimiento de esta norma.

Participe

Sepa adónde van sus hijos, con quién están y qué hacen. Hable con otros padres.

Obtenga ayuda

Hable con el proveedor de atención médica de su hijo. Los proveedores están acostumbrados a hablar con niños y padres sobre temas como el consumo de alcohol y otras sustancias.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism



Las ventajas de no consumir alcohol.

¿Está pensando en dejar el alcohol o reducir su consumo? No consumir alcohol puede ayudarle a:



Ahorrar dinero. El estadounidense promedio gasta más de \$500 en alcohol por año.



Controlar el peso. El alcohol añade calorías vacías a su dieta.



Proteger su salud. Con el tiempo, el consumo de alcohol aumenta el riesgo de sufrir problemas de salud graves. Al dejarlo, puede reducir el riesgo de:

- Enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.
- Enfermedades hepáticas.
- Cáncer de mama, bucal, de colon y otros tipos.
- Depresión y ansiedad.



Mantenerse protegido. No consumir alcohol reduce las probabilidades de sufrir un accidente automovilístico, una caída desagradable o un ahogamiento. También hay menos riesgo de violencia.



Dormir mejor. Cuando consume alcohol, es más propenso a roncar, despertarse por la noche y sentirse atontado por la mañana.

¿Tiene problemas para eliminar o reducir el consumo de alcohol por su cuenta? También hay medicamentos, tratamientos y otros recursos que pueden ayudar. Hable con su proveedor.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; National Institute of Alcohol Abuse and Alcoholism

¿Podría ser EPOC?

Tose mucho. Además, le falta el aire haciendo cosas que antes eran fáciles.

Puede achacar esto al envejecimiento. Pero podría ser algo más grave, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

¿Cuáles son los signos?

Muchas personas no reconocen la EPOC hasta que se encuentra en etapas avanzadas, cuando no es tan fácil de tratar. Estos síntomas deben alertarle, especialmente si es o ha sido fumador:

- Tos crónica.
- Falta de aliento al realizar las actividades cotidianas.
- Infecciones pulmonares frecuentes.
- Labios o lechos ungueales azules.
- Fatiga.
- Muchos mocos.
- Silbidos al respirar.

¿Cómo se diagnostica la EPOC?

La prueba principal se llama espirometría. Sirve para medir la capacidad de expulsar el aire de los pulmones. Su proveedor también podría pedir radiografías de tórax y otras pruebas.

¿Cómo se trata la EPOC?

Si fuma, el primer paso para tratar la EPOC es dejar de fumar. Pregúntele a su proveedor sobre las ayudas para dejar de fumar.

También deberá tomar medicamentos. Su proveedor también puede recetarle

tratamiento con oxígeno si la cantidad de oxígeno en sangre es demasiado baja.

¿Y el ejercicio?

También puede hablar con su proveedor sobre un programa de rehabilitación pulmonar. Estos programas ofrecen ejercicio

supervisado y educación para personas con problemas respiratorios.

La EPOC nunca desaparecerá, pero puede aprender a controlar los síntomas y llevar una vida plena.

Fuentes: American Lung Association; American Thoracic Society

¿Qué es la EPOC?

La EPOC es un término que describe varias enfermedades pulmonares que empeoran con el paso del tiempo. Incluyen enfisema y bronquitis crónica. La causa más común de la EPOC es fumar.



Mejor salud en cifras.

Conocer ciertas cifras claves — y trabajar para mantenerlas en un rango saludable — puede contribuir a una mejor salud.

A continuación, vemos las cifras objetivo para la mayoría de los adultos. Hable con su proveedor sobre qué es lo adecuado para usted.

Presión arterial

Objetivo: Sistólica menor que **120 mm Hg** y diastólica menor que **80 mm Hg**.



Qué es: La fuerza de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos.

Por qué es importante: La presión arterial alta aumenta el riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y enfermedad renal.

Índice de masa corporal (IMC)

Objetivo: Entre **18.5 y 24.9**.



Qué es: Una medida de la grasa corporal según su estatura y peso.

Por qué es importante: Cuanto mayor sea su IMC, mayor será su riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes tipo 2, problemas respiratorios y ciertos tipos de cáncer.

Colesterol

Objetivo: Hable con su proveedor sobre qué es lo mejor para usted. Esto depende de sus factores de riesgo generales.



Qué es: Una sustancia cerosa producida en el hígado que se libera en la sangre.

Por qué es importante: Los niveles de colesterol poco saludables aumentan el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.

Glucosa en sangre

Objetivo: Un nivel de azúcar en sangre en ayunas inferior a **100 mg/dL**.



Qué es: La cantidad de glucosa en sangre.

Por qué es importante: La diabetes se manifiesta, o no se controla adecuadamente, cuando los niveles de azúcar en sangre son demasiado altos.

Fuentes: American Diabetes Association; American Heart Association; National Heart, Lung, and Blood Institute; 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
(LogistiCare)
1-866-527-9933
(TTY: 1-866-288-3133)

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

 Este boletín se publica como un servicio a la comunidad para los amigos y miembros de Aetna Better Health® of New Jersey. Incluye información general sobre la salud que no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que recibe de su proveedor. Siempre consulte a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales. Es posible que se hayan empleado modelos en fotos e ilustraciones.

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