

el bienestar y usted

VIDA SALUDABLE

Refrigerios saludables y económicos que toda su familia querrá probar

Darle a su familia los refrigerios adecuados puede cumplir una doble función: llenarlos de buena energía y salud ahora y mejorar la inmunidad para ayudar a combatir las enfermedades a medida que nos aproximamos a la época de la influenza y los resfríos. Sin embargo, las opciones habituales como las golosinas, las galletas y las papas fritas envasadas pueden ser caras y dañar su salud a largo plazo. En su lugar, pruebe estos refrigerios fáciles que pueden consumir los niños. Son buenos para la salud y amigables con su billetera.



Yogur griego

Es espeso y cremoso, y está repleto de calcio y proteína. Añádale unos trozos de banana para aportar potasio. También puede añadir bayas (frescas o congeladas) para aportar vitamina C y antioxidantes.



Rodajas de manzana con mantequilla de maní

Juntos aportan grasas saludables, proteína y vitaminas y minerales importantes, como la vitamina E y el potasio.



Un vaso de leche

Un vaso frío (o una taza tibia) es una manera fácil de satisfacer el hambre. Además, está tomando minerales que refuerzan el sistema inmunitario (como calcio), y vitaminas A y D.

¿Necesita más ideas? Otras excelentes opciones son frutos secos como almendras y nueces, palomitas de maíz infladas con una pizca de sal, vegetales en rodajas con hummus, uvas congeladas, avena y fruta.

ES HORA DE RENOVAR

Descubra cómo renovar su cobertura de Medicaid ingresando a



Demasiado de algo bueno



Los antibióticos pueden constituir un tratamiento potente contra ciertas enfermedades. Sin embargo, usarlos muy a menudo puede ser perjudicial.

Es importante saber que los antibióticos no tratan los virus. El resfrío, la influenza, la faringitis (garganta inflamada y dolorida) y la bronquitis casi siempre son causados por un virus. Es decir que los antibióticos no serán de ayuda. Solo necesita antibióticos para tratar una infección bacteriana.

Su proveedor de cuidado primario puede ayudar a determinar cuál es el tratamiento adecuado para usted.



Aetna Better Health of Virginia

Programe su próximo examen Llame a nuestro equipo de cuidado al **1-866-409-1221 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 5:00 p. m. (hora local). Visite **AetnaBetterHealth.com/Virginia** para obtener más información.

Aspectos básicos de la enfermedad cardíaca

La enfermedad cardíaca no es una sola afección. Hay muchos tipos, entre ellos, enfermedad de la arteria coronaria, enfermedad cardíaca congestiva, arritmia, ataque cardíaco y derrame cerebral. Comparten muchos síntomas. Los exámenes son a menudo los mismos. Si está preocupado por su salud cardíaca, hable con su proveedor de cuidado primario (PCP) sobre la posibilidad de realizarse una de estas pruebas.



Tomografía computarizada

Este examen busca calcio en las arterias, que es un signo de acumulación de placa. Si la prueba muestra que hay acumulación de placa, su médico puede recomendarle medicamentos para disminuir sus niveles de colesterol.

Prueba de esfuerzo

Esta prueba generalmente consiste en monitorear su corazón para ver cómo está funcionando mientras usted camina sobre una cinta de correr. Si tiene dolor en el pecho, una prueba de esfuerzo puede ayudar a su PCP a decidir si es un problema coronario.

Electrocardiograma

Esta prueba simple y sin dolor consiste en poner electrodos en su pecho para registrar la actividad eléctrica de su corazón.

Angiograma

Si las otras pruebas arrojan resultados anormales, o si tiene síntomas, es posible que le indiquen un angiograma. Este escaneo muestra el flujo sanguíneo a través de sus venas y arterias para ver si hay obstrucciones.

Si cree que puede estar sufriendo un ataque cardíaco o un derrame cerebral, llame al 911 de inmediato. Obtener ayuda rápidamente puede salvarle la vida y llevar a una mejor recuperación.

Los síntomas de un ataque cardíaco pueden ser, entre otros:

- Dolor u opresión en el pecho.
- Dolor en la mandíbula o el cuello.
- Falta de aire.
- Sudoración, náuseas o mareos.

Conozca los signos de preeclampsia

Durante la gestación, puede sufrir esta afección que hace que suba la presión sanguínea. Puede ser peligrosa tanto para la madre como para el bebé. Durante sus chequeos prenatales, su proveedor de cuidado la examinará para detectar preeclampsia. Llame a su proveedor de inmediato si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Dolores de cabeza fuertes.
- Vista borrosa, manchas frente a los ojos y sensibilidad a la luz.
- Náuseas y vómitos.
- Manos y pies hinchados.
- Aumento de peso repentino de más de una libra por día.
- Dolor en la parte superior derecha del abdomen.
- Falta de aire.

No se arriesgue a interrumpir su cobertura de Medicaid Actualice la información de contacto que tiene la agencia de Medicaid de su estado. De esta manera, podrán contactarlo para renovar su cobertura. Consulte la tarjeta de beneficios de Medicaid para conocer cómo comunicarse con la agencia de Medicaid de su estado.

Signos de depresión a través de las edades

Todos podemos tener depresión. También es un trastorno que responde muy bien al tratamiento. Como algunos síntomas varían entre grupos etarios, es importante saber a qué prestar atención.

Niños

- Discuten más, o se muestran malhumorados o molestos.
- A menudo están cansados o agitados.
- Tienen problemas de concentración en la escuela.
- Se sienten fuera de lugar, culpables o inútiles.
- Pueden autolesionarse o tener comportamientos autodestructivos.
- Tienen arrebatos de ira o berrinches.

Adolescentes

- Les va mal en la escuela.
- Se muestran inquietos o agitados.
- Reaccionan de forma exagerada a las críticas.
- Les falta energía, motivación o entusiasmo.
- Usan sustancias como alcohol o drogas.
- Tienen baja autoestima.
- No cuidan su apariencia.

Adultos

- A menudo se muestran molestos, frustrados, irritables o enojados.
- Pierden el interés en socializar o cultivar pasatiempos.
- Se muestran inquietos, agitados o flojos.
- Se sienten inútiles o muy culpables.
- Tienen dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones.

- Los adultos mayores también pueden sentirse ansiosos, confundidos, indefensos o llorar con facilidad.

Madres recientes (conocida como “depresión posparto”)

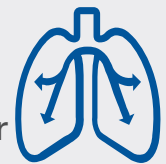
- Se sienten agobiadas o “vacías”.
- Muestran indiferencia hacia el bebé.
- Tienen ataques de pánico.
- Están cansadas.
- Muestran una pérdida progresiva del interés en las actividades.
- Dudan de sí mismas y sienten culpa o enojo.
- Experimentan cambios en los patrones de sueño o alimentación.

Si ve algunos de estos signos en un ser querido o en usted mismo, busque ayuda de su proveedor de cuidado primario.



4 consejos para mantener los pulmones sanos

Ya sea que tenga una enfermedad pulmonar crónica, como asma, o una infección respiratoria, como un resfrío, siga nuestros consejos para respirar mejor.



- 1 Tome los medicamentos según lo indique su médico. Además, asegúrese de usar el inhalador de forma correcta.
- 2 Vacúnese contra la influenza, idealmente a fines de octubre.
- 3 Consulte a un alergista de ser necesario. Las alergias pueden desencadenar un ataque de asma.
- 4 Si fuma, deje de hacerlo. Es la mejor forma de evitar un mayor daño pulmonar.

¿Tiene preguntas sobre sus beneficios?

Llame a Servicios al Cliente, al **1-800-279-1878 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Visite [AetnaBetterHealth.com/Virginia](https://www.aetna.com/betterhealth/virginia) para obtener más información.

El secreto para que su familia se mantenga saludable todo el año

Alerta de spoiler: son las vacunas. Pueden ayudar a su familia a mantenerse bien este invierno, y durante muchas estaciones más. Aquí le contamos sobre seis vacunas que debe tener en cuenta. Visite [Vaccines.gov](https://www.vaccines.gov) para ver una lista completa.



Varicela

Cuándo debe aplicarse: Los niños reciben dos dosis, una cuando tienen de 12 a 15 meses y la segunda entre los 4 y los 6 años. Si nunca recibió la vacuna, o si tuvo varicela, deberá vacunarse.

Difteria, tétanos y tosferina o pertussis (DTaP y Tdap)

Cuándo debe aplicarse: Los niños pequeños en general reciben cinco dosis de la vacuna DTaP entre los 2 meses y los 6 años. La vacuna Tdap es para niños mayores, que reciben la primera dosis entre los 11 y los 12 años, y para adultos, que necesitan la vacuna cada 10 años (con más frecuencia en el caso de una mujer embarazada).

Influenza (gripe)

Cuándo debe aplicarse: Anualmente a partir de los 6 meses de edad. Vacúnese tan pronto como esté disponible, por lo general en septiembre u octubre.

Virus del papiloma humano (HPV)

Cuándo debe aplicarse: La primera dosis se aplica entre los 11 y los 12 años. Si usted es mayor y no recibió la vacuna, hable con su médico. El HPV, una infección de transmisión sexual (ITS), puede causar cáncer de cuello uterino y otros tipos de cáncer.

Sarampión, paperas y rubéola (MMR)

Cuándo debe aplicarse: La primera dosis, entre los 12 y los 15 meses de edad. La segunda, entre los 4 y los 6 años. A veces los adultos necesitan vacunarse nuevamente; consulte con su médico si debe hacerlo.

Antineumocócica

Cuándo debe aplicarse: Los bebés, los niños pequeños y los adultos mayores la necesitan. Se aplican 4 dosis en total: a los 2, a los 4 y a los 6 meses, y entre los 12 y los 15 meses. Los adultos de 65 años o más reciben una dosis adicional.

Más allá de los exámenes físicos

Hágase un examen ahora mismo

Índice de masa corporal

El índice de masa corporal puede indicar si usted tiene un riesgo alto de padecer enfermedades graves como la diabetes.

Hepatitis C

Los adultos y las mujeres embarazadas deberían hacerse este análisis de sangre.

Exámenes para detectar plomo

El envenenamiento por plomo puede ser grave. El médico le indicará al niño un análisis de sangre para detectar plomo.

Infecciones de transmisión sexual

Todas las personas sexualmente activas deberían realizarse exámenes para detectar infecciones de transmisión sexual como HPV, clamidia y gonorrea.

Nosotros lo llevaremos Si no tiene cómo llegar a la próxima cita, lo ayudaremos a llegar sin ningún costo. Puede comunicarse con ModivCare al **1-800-734-0430 (TTY: 711)**. Puede obtener ayuda de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. (hora del este).

Lo que debe saber acerca de Cardinal Care

Es posible que haya recibido una nueva tarjeta de identificación por correo recientemente. Recibió esta tarjeta porque el Departamento de Servicios de Asistencia Médica (DMAS) de Virginia combinó los nombres de los programas Medallion 4.0 y Commonwealth Coordinated Care Plus (CCC Plus) y los sustituyó por "Cardinal Care".

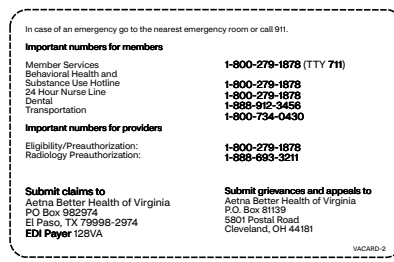
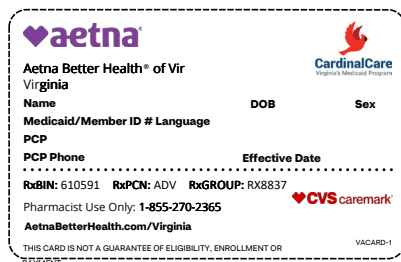
Cardinal Care es el nuevo nombre del programa Medicaid de Virginia. El nombre, los beneficios y los servicios cubiertos

de Aetna Better Health® de Virginia no sufrieron cambios. Usted todavía está cubierto por el programa Medicaid de Virginia. Tiene la misma cobertura que tenía antes de que el programa Medicaid de Virginia cambiara de nombre a Cardinal Care.

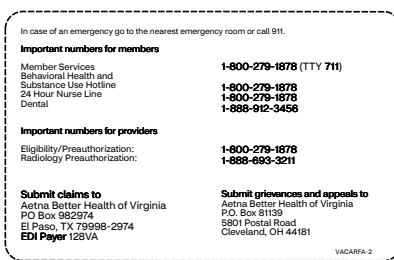
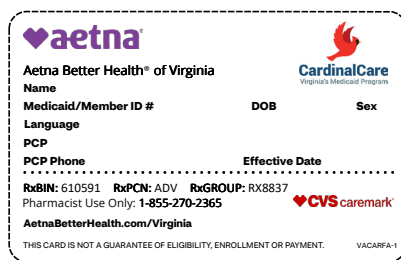
No tiene que hacer nada para mantener su cobertura con Cardinal Care. Todo lo que tiene que hacer es comenzar a usar su nueva tarjeta de identificación luego de que la reciba por correo.

Así lucen las nuevas tarjetas de identificación:

Tarjeta de identificación para todos los miembros, excepto aquellos de FAMIS:



Tarjeta de identificación solo para miembros de FAMIS:



Apoyo para miembros en el sistema de justicia juvenil y para adultos

Aetna Better Health of Virginia tiene un nuevo programa para los miembros involucrados en el sistema de justicia y sus familias. Se llama Programa de Cuidado Integrado de Justicia. En este programa, los miembros reciben recursos para ayudarlos a reinsertarse en sus comunidades luego de haber sido encarcelados.

El Programa de Cuidado Integrado de Justicia da a los miembros:

- El nivel adecuado de cuidado para satisfacer sus necesidades.
- Información sobre los recursos que pueden usar.
- Contacto con especialistas de apoyo de pares, que pueden brindarles apoyo durante su reinserción a la comunidad.

Los recursos a los que pueden acceder los miembros a través de este programa incluyen, entre otros:

- Alimentos
- Ropa
- Vivienda
- Empleo
- Otros servicios de apoyo

Si desea obtener más información sobre este programa, comuníquese con Servicios al Cliente, al **1-800-279-1878 (TTY: 711)**.

¿Tiene preguntas sobre Cardinal Care? Llame a Servicios al Cliente, al **1-800-279-1878 (TTY: 711)**. Estamos aquí para ayudarlo las 24 horas del día, los 7 días de la semana. También puede visitarnos en línea, en **AetnaBetterHealth.com/Virginia**, para obtener más información.

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.

Multi-language Interpreter Services

ENGLISH: ATTENTION: If you speak 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**).

KOREAN: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 귀하의 ID 카드 뒷면에 있는 번호로나 **1-800-385-4104** (TTY: **711**) 번으로 연락해 주십시오.

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**).

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**)。

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**).

PERSIAN: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، به صورت رایگان می توانید به خدمات کمک زبانی دسترسی داشته باشید. با شماره درج شده در پشت کارت شناسایی یا با شماره **1-800-385-4104** (TTY: **711**) تماس بگیرید.

AMHARIC: ማሳሰቢያ፡- አማርኛ የሚናገሩ ከሆነ ያለ ምንም ክፍያ የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎቶችን ማግኘት ይቻላል። በአርሲዎ አይ.ዲ ካርድ ጀርባ ወዳለው ስልክ ቁጥር ወይም በስልክ ቁጥር **1-800-385-4104** (TTY: **711**) ይደውሉ።

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۔

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**).

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**).

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।

GERMAN: ACHTUNG: Wenn Sie deutschen sprechen, können Sie unseren kostenlosen Sprachservice nutzen. Rufen Sie die Nummer auf der Rückseite Ihrer ID-Karte oder **1-800-385-4104** (TTY: **711**) an.

BENGALI: লক্ষ্য করুন: যদি আপনি বাংলায় কথা বলেন, তাহলে নি:খরচায় ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। আপনার পরিচয়পত্রের উল্টোদিকে থাকা নম্বরে অথবা **1-800-385-4104** (TTY: **711**) নম্বরে ফোন করুন।

KRU: TÛ DE NÂ JIÉ BÒ: ε yemâ wlu bèè ñ a po Klào Win, nèè â-á win kwa cetiyò + ne-lá, i belé-ó bi má-ó mù bò kó putu bò. Dà nobâ né ê nea-ó ñ-á jié jipolé kateh je ná kpòh, mòò **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

IGBO (IBO): NRUBAMA: O bụrụ na ị na asụ Igbo, ọrụ enyemaka asụsụ, n'efu, dijiri gi. Kpọọ nomba di n'azụ nke kaadi ID gi ma ọ bụ **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

YORUBA: ÀKÍYÈSÍ: Tí ó bá sọ èdè Yorùbá, àwọn olùrànlówó ìpèsè èdè tí wá ní lẹ́ fún ọ lófèé, pe nọhà tí ó wà lẹ́yìn káàdì ìdánimò rẹ tàbí **1-800-385-4104** (TTY **711**).



Aetna Better Health® of Virginia
9881 Mayland Drive
Richmond, VA 23233-1458

<Recipient's Name>
<Mailing Address>

2536191-24-01-FA (09/23)

VIDA SALUDABLE

Maneras fáciles de poner a toda la familia en movimiento

Una manera divertida de mejorar las defensas de su cuerpo contra las enfermedades que se puede hacer a diario: la actividad física. Además, es una gran oportunidad de pasar tiempo juntos como familia. Pruebe estas tres ideas gratuitas de bienestar físico que son buenas para todas las edades:

- ✓ Haga que pasear al perro sea un asunto familiar.
- ✓ Juegue a “que no se caiga” con una pelota o un globo.
- ✓ Juegue al básquetbol o a la mancha.
- ✓ Ponga música para un pequeño baile.

Al realizar este tipo de actividades al menos tres veces por día, se moverán el tiempo mínimo recomendado.



¿Tiene preguntas o inquietudes sobre su salud y bienestar?

Llame a la línea de enfermería las 24 horas, al **1-866-279-1878 (TTY: 711)** cualquier día de la semana para hablar con un enfermero. Puede responder sus preguntas y ayudarlo a tomar decisiones en materia de salud.