

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. Agréguele unos trozos de banana para aportar potasio. También puede agregar 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? Entre otras excelentes opciones que son saciantes y nutritivas se incluyen 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!

Conozca cómo renovar su cobertura de Medicaid/CHIP en



Demasiado de algo bueno



Los antibióticos pueden combatir ciertas enfermedades de manera eficaz. Sin embargo, usarlos muy a menudo puede ser perjudicial.

Los antibióticos no tratan los virus que a menudo causan resfriados, influenza, faringitis (dolor de garganta) y bronquitis. Por lo tanto, los antibióticos no serán de ayuda en estos casos. 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 Louisiana

Conozca sus beneficios de farmacia, por ejemplo, obtener \$25 por mes (por grupo familiar) para algunos medicamentos y suministros sin receta. Llame a Servicios al Cliente de Aetna al **1-855-242-0802 (TTY: 711)** 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. Pero estas afecciones tienen muchos síntomas en común. 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 el 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 visitas 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.
- Visión borrosa o con manchas, o 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.

Signos de depresión según la edad

Todos podemos tener depresión. Además, es una enfermedad que responde muy bien al tratamiento. Como algunos síntomas varían según la edad, es importante saber a qué prestar atención.

Niños

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

Adolescentes

- Les va mal en la escuela.
- Están inquietos o preocupados.
- Reaccionan de forma exagerada a las críticas.
- Les falta energía, motivación o entusiasmo.
- Consumen 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, preocupados o perezosos.
- Se sienten inútiles o muy culpables.
- Tienen dificultad para concentrarse o tomar decisiones.

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

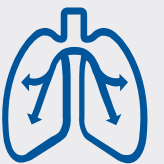
Madres recientes (conocida como “depresión posparto”)

- Se sienten agobiadas, “vacías” o cansadas.
- Muestran indiferencia hacia el bebé.
- Tienen ataques de pánico.
- 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.



Cuatro 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 antes de que termine 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.

¿Está intentado dejar de fumar? ¡Aetna Better Health puede ayudar! Ofrecemos apoyo para dejar de fumar, como cobertura de medicamentos de reemplazo de nicotina que cumplen con los requisitos, asesoramiento y un sensor de aliento de pivote. Comuníquese con Servicios al Cliente al **1-855-242-0802 (TTY: 711)**.

¿Piensa en hacerse daño o lastimar a otras personas? Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **988** o diríjase a la sala de emergencias más cercana. También puede llamar a nuestra línea directa de crisis de salud emocional y psicológica disponible las 24 horas: **1-833-491-1094 (TTY: 711)**.

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

Se lo contamos: son las vacunas. Estas pueden ayudar a que su familia se mantenga saludable 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 la vacuna: Los niños reciben la primera dosis entre los 12 y los 15 meses, y la segunda entre los 4 y los 6 años. Si nunca tuvo varicela o recibió la vacuna, deberá vacunarse.

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

Cuándo debe aplicarse la vacuna: Los niños en general reciben cinco dosis de la vacuna DTaP entre los 2 meses y los 6 años. Los niños mayores la reciben entre los 11 y los 12 años. Las adultos necesitan un refuerzo de la vacuna Tdap cada 10 años.

Influenza (gripe)

Cuándo debe aplicarse la vacuna: Todo el mundo debería vacunarse contra la influenza apenas la vacuna esté disponible cada año, por lo general en septiembre u octubre.

Virus del papiloma humano (HPV)

Cuándo debe aplicarse la vacuna: 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, puede causar cáncer de cuello uterino y otros tipos de cáncer.

Sarampión, paperas y rubéola (MMR)

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

Antineumocócica

Cuándo debe aplicarse la vacuna: Se aplican cuatro 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 riesgo de tener enfermedades graves como la diabetes.

✓ Hepatitis C

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

✓ Exámenes para detectar plomo

Los médicos pueden realizar un análisis de sangre para detectar envenenamiento por plomo en los niños.

✓ Infecciones de transmisión sexual

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

Estamos aquí para ayudar

Nuestro objetivo es ayudarlo a estar lo más saludable posible. Tenemos programas para ayudarlo a controlar y mejorar su salud.

Como miembro de Aetna Better Health of Louisiana, contará con su propio administrador de casos que trabajará con usted, sus médicos y otros proveedores para asegurarse de que usted reciba el cuidado y los servicios adecuados. Puede reunirse con su administrador de casos tantas veces como sea necesario, por teléfono o en persona.

Es posible que no siempre necesite la ayuda de un administrador de casos, pero las condiciones pueden cambiar y volverse abrumadoras. Su médico, el planificador del alta del hospital u otro proveedor pueden remitirlo al Departamento de Manejo de Casos cuando necesite más apoyo. Un enfermero de nuestra línea de información de salud también puede remitirlo.

También puede obtener ayuda llamándonos al **1-855-242-0802 (TTY: 711)**. Pregunte por el Departamento de Manejo de Casos.

Estos son algunos otros programas que ofrecemos para ayudarlo a mantenerse saludable:

- Cómo mantener saludables a los miembros.
- Cómo controlar la salud de los miembros con riesgo emergente.
- Seguridad del paciente y resultados en todos los entornos.
- Cómo controlar muchas enfermedades crónicas.

Por lo general, lo incluimos automáticamente en un programa si cumple con los requisitos, pero puede unirse o cancelar la inscripción en cualquier momento. Puede obtener más información sobre estos programas en [AetnaBetterHealth.com/Louisiana](https://www.aetna.com/betterhealth/louisiana).

Queremos que se mantenga saludable y reciba el cuidado y el servicio que se merece. Para obtener más información sobre cómo podemos ayudarlo, **llame a Servicios al Cliente al 1-855-242-0802 (TTY: 711)** las 24 horas, todos los días.



Noticias y eventos

Escanee el código QR para obtener noticias de salud, boletines informativos e información sobre los próximos eventos en su área.



Obtenga información útil

Consulte el *Manual para miembros* o visite [AetnaBetterHealth.com/Louisiana](https://www.aetna.com/betterhealth/louisiana) para obtener información sobre:

- Beneficios con y sin cobertura.
- Procedimientos de administración de farmacia.
- Copagos.
- Restricciones de beneficios fuera del área de servicio de Aetna.
- Asistencia de idiomas.
- Cómo presentar un reclamo.
- Cómo obtener información sobre médicos dentro de la red.
- Cómo obtener servicios de cuidado primario y de emergencia.
- Cómo obtener cuidado brindado por especialistas, cuidado de salud emocional y psicológica, y servicios de hospital.
- Cómo obtener cuidado después del horario de atención habitual.
- Cómo obtener cuidado y cobertura fuera del área de servicio de Aetna.
- Cómo presentar una queja y apelar una decisión.
- Cómo evalúa Aetna la nueva tecnología para incluirla en la cobertura.

Para obtener una copia impresa de la información mencionada, **llame a Servicios al Cliente al 1-855-242-0802 (TTY: 711)**.

No olvide programar su visita anual al médico. Puede hablar con su médico sobre cualquier inquietud y formas de mantenerse saludable. Para obtener más información, llame a Servicios al Cliente al **1-855-242-0802 (TTY: 711)**.

Nondiscrimination Notice

Aetna complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate based on 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:
 - Qualified sign language interpreters
 - 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:
 - Qualified interpreters
 - 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 based on 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)**.

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)**.

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)**.

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

PORTUGUESE: ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para o número que se encontra na parte de trás do seu cartão de identificação ou **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

LAOTIAN: ເຊີນຊາບ: ຖ້າວ່າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທຫາເບີໂທທີ່ຢູ່ດ້ານຫຼັງຂັດປະຈຳຕົວຂອງທ່ານ ຫຼື **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

JAPANESE: 注意事項:日本語をお話になる方は、無料で言語サポートのサービスをご利用いただけます。IDカード裏面の電話番号、または**1-800-385-4104 (TTY: 711)**までご連絡ください。

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۔

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.

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.

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)**.

THAI: ข้อควรระวัง: ถ้าคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทรติดต่อหมายเลขที่อยู่ด้านหลังบัตร ID ของคุณ หรือหมายเลข **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.



Aetna Better Health® of Louisiana
2400 Veterans Memorial Blvd.,
Suite 200, Kenner, LA 70062

<Recipient's Name>
<Mailing Address>

2536191-14-01-FA-SP (10/23)

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:

- ✓ Pasee al perro y convierta esta acción en una actividad 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 sobre su salud? Llame a nuestra línea de enfermería para hacerle preguntas sobre su salud a un profesional médico las 24 horas, todos los días. **Llame al 1-855-242-0802 (TTY: 711)** y seleccione la opción de línea de enfermería.