



Tiempo de calidad



Es.Illinois.AetnaBetterHealth.com/Illinois

Aetna Better Health® Premier Plan MMAI

Programa de incentivos para miembros

Si está inscrito en Aetna Better Health® Premier Plan MMAI, es posible que sea elegible para recibir \$25 adicionales en su tarjeta de regalo recargable por completar las pruebas de detección preventivas necesarias. Puede recibir recompensas por completar los siguientes servicios entre el 1 de enero de 2021 y el 31 de diciembre de 2021:

- \$25: miembros de 20 años en adelante que acudan a una visita médica anual con su proveedor antes del 31 de diciembre de 2021
- \$25: miembros de 18 años en adelante con diabetes que completen los tres servicios a continuación:

- Examen de la retina con las pupilas dilatadas, también conocido como examen de la vista para diabéticos, antes del 31 de diciembre de 2021.
- Prueba de hemoglobina A1c antes del 31 de diciembre de 2021
- Prueba de detección de complicaciones renales antes del 31 de diciembre de 2021 (generalmente se hace mediante un simple análisis de orina)
- \$25: miembros mujeres de 52 a 74 años de edad que se hagan una mamografía de detección antes del 31 de diciembre de 2021
- \$25: miembros de 51 a 75 años que se hagan una prueba de

detección de cáncer colorrectal antes del 31 de diciembre de 2021

La primera vez que recibamos una petición por uno de los servicios anteriores, usted recibirá \$25, que se añadirán a su tarjeta de regalo recargable. Si usted es elegible y completa otros servicios; todas las ganancias adicionales se cargarán a la tarjeta original que recibió, y ya no recibirá una nueva tarjeta de regalo, sino todas las ganancias adicionales se cargarán a la tarjeta original que recibió. ¡No tire su tarjeta de regalo! Siempre puede comprobar su saldo llamando al número que está al dorso de su tarjeta de identificación. Si no está seguro de para qué incentivos es elegible, siempre puede llamar a su coordinador de casos.

Otoño 2021

IL-21-07-07

Distribuido: octubre de 2021

H2506_21FALLNSWLTR

ACCEPTED

Elabore un plan para prevenir la gripe y el COVID-19

Las medidas de seguridad que tomamos el año pasado para combatir el COVID-19, también pudo habernos ayudado a que la temporada de gripe fuera muy leve. Y eso significó recibir una gran dosis de buenas noticias en un momento difícil.

Pero este año las personas se volverán a reunir. Por eso es vital que usted y su familia se vacunen contra la gripe.

La gripe y usted

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan vacunas contra la gripe para casi todas las personas de 6 meses en adelante. Son especialmente importantes para aquellas personas con un alto

riesgo de enfermarse gravemente, como por ejemplo:

- Los mayores de 65 años
- Las personas con afecciones crónicas
- Las mujeres embarazadas
- Los niños pequeños
- Las minorías raciales y étnicas
- Las personas con incapacidades

Según los CDC, la mayoría de las personas debe vacunarse contra la gripe en septiembre u octubre. Pero no es demasiado tarde para hacerlo ahora.

Los niños de 6 meses a 8 años que no se hayan vacunado antes contra la gripe necesitarán dos dosis, y esas vacunas deben aplicarse con cuatro semanas de diferencia como mínimo. Así que cuanto antes comiencen los niños, mejor.

Reciba también sus vacunas contra el COVID-19

Si aún no se ha vacunado contra el COVID-19, hay buenos motivos para proceder y vacunarse ahora. Las vacunas son seguras y eficaces para proteger a las personas del COVID-19. Además, una vez que se haya vacunado por completo, puede comenzar a hacer más cosas, como reunirse con los amigos y quitarse la mascarilla de vez en cuando.

Los CDC recomiendan que la mayoría de las personas de 12 años en adelante se vacunen contra el COVID-19, y se pueden recibir otras vacunas al mismo tiempo. Por ello, pregúntele a su proveedor sobre cómo ponerse al día con todas las vacunas que su familia necesita.



Cómo hablar con los seres queridos sobre vacunarse contra el COVID-19

Si usted se ha vacunado contra el COVID-19, sabe que puede ser un gran alivio. Y tal vez esté deseando que sus amigos y seres queridos aprovechen al máximo esa oportunidad también.

Pero algunas personas tienen dudas, y puede ser difícil hablar sobre lo que se lo impide. Sin embargo, si está listo para profundizar en esas conversaciones, su apoyo puede marcar la diferencia. Estos son algunos consejos que pueden ayudarlo:

1. **Escuche sin juzgar.** Es normal tener preguntas o inquietudes sobre las nuevas vacunas. Antes de vacunarse, es posible que usted también haya tenido algunas dudas. Intente hacer preguntas abiertas y escuche las respuestas. Recuerde: El objetivo no es ganar una discusión, sino saber qué le preocupa a la otra persona y ayudar a tranquilizarla.
2. **Comparta datos, pero primero pregunte.** A veces, las personas solo necesitan información precisa para tomar una decisión, pero pida permiso para compartir lo que sabe. De esa manera pueden mostrarse más abiertos a escuchar y menos a la defensiva.
3. **Ayúdeles a encontrar sus motivos.** Algunas personas se vacunan porque quieren estar más seguras o pasar tiempo con sus nietos. Otras solo quieren



- ayudar al mundo a acercarse un poco más a la normalidad. Compartir sus motivos con sus seres queridos podría ayudar a que ellos identifiquen los suyos. Y no pasa nada por que les digamos que los amamos y deseamos que estén protegidos.
4. **Ofrezca ayuda para inscribirlos.** Quizá su amigo esté dispuesto a vacunarse, pero no sabe cómo conseguir una cita. ¿Podría ofrecerle ayuda? Lo más probable es que usted ya sepa cómo se hace. Por eso puede ser más rápido y menos estresante para usted.

5. **Sepa cuándo dejar de presionar y pausar.** Si alguno de ustedes se molesta, tómese un descanso de la conversación. Quizás pueda retomarla de una manera más positiva más adelante. Tal vez no. Pero sea lo que sea que su ser querido decida, al fin y al cabo lo que usted desea es seguir manteniendo una buena relación.

Fuentes: AARP; Centers for Disease Control and Prevention; Kaiser Family Foundation

Prueba de detección de cáncer de los senos

Una mamografía es una radiografía de dosis bajas que permite a los especialistas buscar cambios en el tejido mamario. Las muertes por cáncer de mama han disminuido un 39% en los Estados Unidos entre 1989 y 2017.¹

Si se hacen mamografías periódicas, los médicos pueden detectar y tratar tempranamente estos cambios en la mama antes de que sean más graves. Es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud, y generalmente demora menos de 30 minutos.

Según las pautas clínicas,² las mujeres de 50 a 74 años deben hacerse una mamografía al menos una vez cada dos años. Sin embargo, si ha recibido recientemente una vacuna contra el COVID-19, espere al menos seis semanas después antes de hacerse la mamografía.

Planifique con anticipación: comuníquese con su médico hoy mismo para programar su cita para la mamografía. Es bueno programar su cita aunque no tenga que hacérsela hasta dentro de un tiempo.

Fuentes:

¹Susan G Komen. Disponible en: ww5.komen.org/BreastCancer/FactsandStatistics.html.

²Screening for Breast Cancer: U.S. Preventive Services Task Force Recommendation Statement, febrero de 2016. Disponible en: NCBI.NLM.NIH.gov/pubmed/26757170.

Consultado el 5 de junio de 2018.



Detección del cáncer colorrectal

Aunque se sienta bien y no tenga problemas, piense en hacerse una prueba de detección de cáncer colorrectal. Las pruebas de detección regulares pueden ayudar a prevenir el cáncer o a detectarlo temprano, antes de que sea más grave. Podría salvarle la vida.

Las pruebas preventivas de detección de cáncer colorrectal están cubiertas sin costo adicional para usted. Existen varios tipos diferentes de pruebas de detección que puede hacerse. Puede hacerse una prueba de detección domiciliaria sin salir de su casa, que debe hacerse todos los años. Si prefiere una colonoscopia, solo deberá hacerla cada 10 años. Hable con su médico sobre qué prueba de detección es la adecuada para usted. Visite [CDC.gov/spanish/cancer/colorectal](https://www.cdc.gov/spanish/cancer/colorectal) para obtener más información sobre las pruebas de detección.

Planifique por adelantado: hable con su médico sobre un plan para su próxima prueba de detección. Y, en su próxima visita al consultorio o de telesalud, pregunte para cuándo debe programarla.

Si ya recibió un kit de prueba de detección domiciliaria y no ha devuelto una muestra, hágalo hoy mismo. Solo toma unos minutos. Y puede utilizar el sobre con franqueo pagado para enviar la muestra al laboratorio. Usted y su médico recibirán los resultados. Si tiene preguntas sobre el kit, simplemente llame al número gratuito que viene en él.



Si no ha recibido un kit de prueba de detección, hable con su médico sobre qué prueba de detección es la adecuada para usted. Pida ayuda para hacerse la prueba de detección antes de fin de año. Llame a su coordinador de atención o a Servicios para Miembros al **1-866-600-2139 (TTY/TDD: 711)**.

Coordinadores de atención: estamos de su lado

Cuando se enfrenta a un desafío de salud, contar con un equipo afectuoso de su lado puede marcar una gran diferencia. Eso es lo que hace nuestro Departamento de Coordinación de Atención.

Ayudamos a los miembros en todo tipo de situaciones difíciles. Los coordinadores de atención pueden ayudarle a:

- Obtener sus beneficios
- Localizar proveedores
- Encontrar recursos comunitarios
- Asegurarse de que reciba la atención que necesita

¿Cómo funciona?

Así fue como hace poco los coordinadores de atención ayudaron a una mujer de Chicago a moverse de nuevo.

Anne* tiene 72 años y vive con su esposo, sus hijas y sus nietos. Uno de nuestros coordinadores de atención la llamó después de una hospitalización. Quería asegurarse de que Anne recibiera toda la asistencia de seguimiento que necesitaba.

Durante la llamada, Anne mencionó que tenía problemas para moverse. Su caminador necesitaba reparaciones. (Un caminador es como un andador pero con ruedas en las cuatro patas). Así que su equipo de coordinación de atención se puso en marcha.

Uno de los coordinadores de atención de Anne recordó haber visto una solicitud de un nuevo caminador para Anne durante el año anterior, así que llamó a la compañía. Le confirmaron que la receta de Anne seguía siendo válida, y pronto procedieron al envío de un nuevo caminador.

Sin embargo, esa misma semana ocurrió una tragedia. Anne perdió a un familiar por el COVID-19. Ella se lo contó a sus interesados coordinadores de atención. Le preocupaba no poder asistir al servicio funerario si su nuevo caminador no llegaba a tiempo.

Así que, por supuesto, se involucraron para ayudar de nuevo. Confirmaron que se había enviado el día

anterior. Anne recibió su nuevo caminador al día siguiente, y pudo asistir al servicio funerario de su ser querido a finales de esa semana. Estaba muy agradecida con sus coordinadores de atención por ayudar a que eso sucediera.

En el centro de todo

Curar implica mucho más que la medicina. Se trata de ayudar a las personas a vivir su vida de la mejor manera posible. La historia de Anne lo demuestra: que haya alguien ahí para cuidarle puede marcar toda la diferencia.

¿Cree que podríamos ayudarle? No dude en comunicarse con nosotros. Estamos aquí para eso. Llame a su coordinador de atención o a Servicios para Miembros al **1-866-600-2139 (TTY/TDD: 711)**.

**El nombre ha cambiado.*





Envejecimiento saludable

El Mes del Envejecimiento Saludable ayuda a concentrarse en los aspectos positivos del envejecimiento, y proporciona inspiración e ideas prácticas para adultos de más de 50 años para mejorar su bienestar físico, mental, social y financiero.

Estos son algunos consejos que los adultos mayores pueden implementar durante el mes del Envejecimiento Saludable o en cualquier momento:

1. **Conviértase en becario.** ¡Nunca se es demasiado mayor para empezar de nuevo!
2. **Vuelva al colegio.** ¡Nunca es demasiado tarde! Tome clases para reorientar su carrera o mejorar sus habilidades.
3. **Haga tareas de voluntariado.** El voluntariado da la oportunidad de viajar y retribuir.
4. **Comience a caminar, no solo por su salud, sino para ver a los vecinos.** ¿Tiene un perro? Se sorprenderá cómo el perro puede ser la excusa para iniciar una conversación.
5. **Viaje.** Explore lugares nuevos y hermosos.

6. **Sea positivo en sus conversaciones y acciones todos los días.** Cuando se encuentre quejándose, compruébelo ahí mismo y cambie la conversación a algo positivo.

7. **Practique sus habilidades artísticas.** Tome clases de arte y aprenda a pintar un hermoso paisaje marino o retratos de naturaleza muerta.

8. **Hágase un examen físico.** Que este mes sea el momento de programar sus exámenes físicos anuales y otras pruebas de detección.

9. **Coma alimentos frescos.** Incorpore más frutas y verduras a su vida. Septiembre sigue siendo temporada de cosecha,

así que visite su mercado de agricultores local.

Aetna alienta a nuestros miembros a mantenerse activos, estar en forma, mantenerse saludables y mantenerse conectados utilizando cualquiera de estos consejos para mejorar su salud.

Fuentes:

Aeanna Healthcare. (28 de septiembre de 2012). September is healthy aging month. Consultado en <https://www.aveannaconcierge.com/2012/09/28/september-healthy-aging-month/>

Healthy Aging. (2020). September is healthy aging month-ten tips to celebrate. Consultado en <https://healthyaging.net/healthy-lifestyle/september-is-healthy-aging-month-10-tips-to-celebrate/>

¡Servicio celular sin costo para usted!

Vea si reúne los requisitos para el servicio celular Lifeline de Assurance Wireless más un teléfono inteligente Android™.

Sabemos lo importante que es mantenerse conectado con la atención médica, el trabajo, los servicios de emergencia y la familia. Por eso el Aetna Better Health® Premier Plan MMAI se asocia con el servicio Lifeline de Assurance Wireless.

Cada mes, los clientes elegibles de Assurance Wireless reciben lo siguiente, sin costo alguno:

- Datos móviles

- Mensajes de texto ilimitados
- Minutos de voz
- Más un teléfono inteligente Android

Puede reunir los requisitos para el servicio Lifeline de Assurance Wireless si está en ciertos programas de asistencia pública, como Medicaid o el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP, por sus siglas en inglés).

 Para ordenar el servicio ahora u obtener más información, visite **Es.Illinois** [.AetnaBetterHealth.com/Illinois](https://www.aetna.com/betterhealth/illinois)

¡Primero la seguridad!

Nos preocupamos por su seguridad, su salud y su bienestar. Es importante reconocer los signos de abuso, negligencia y explotación y denunciarlos. Esto le ayudará a estar seguro y recibir la atención que necesita. Si es víctima de abuso, negligencia o explotación o sospecha que lo es, llame al número apropiado a continuación para denunciar, prevenir o detener el abuso, la negligencia o la explotación.



Para informar sobre miembros adultos incapacitados de 18 a 59 años de edad que viven en la comunidad, llame a la Unidad de Servicios de Protección de Adultos del Departamento de Envejecimiento (DoA, por sus siglas en inglés) de Illinois.	<ul style="list-style-type: none">• 1-866-800-1409 (voz)• 1-888-206-1327 (TTY)
Para informar sobre los miembros de 60 años o más que viven en la comunidad, llame a la Unidad de Servicios de Protección de Adultos del DoA de Illinois.	<ul style="list-style-type: none">• 1-866-800-1409 (voz)• 1-888-206-1327 (TTY)
Para informar sobre miembros en centros de cuidado, llame a la Línea Directa para Quejas de Hogares de Ancianos del Departamento de Salud Pública.	<ul style="list-style-type: none">• 1-800-252-4343
Para informar sobre miembros en centros de residencia asistida, llame a la Línea Directa para Quejas de Centros de Residencia Asistida.	<ul style="list-style-type: none">• 1-800-226-0768
Llame a Servicios para Miembros o a su coordinador de atención en cualquier momento para denunciar abuso, negligencia y explotación. Puede comunicarse con nosotros las 24 horas, los 7 días de la semana	<ul style="list-style-type: none">• 1-866-600-2139 (sin cargo)• TTY: 711

Para obtener más información, visite nuestro sitio web en [Es.Illinois.AetnaBetterHealth.com/Illinois](https://www.Illinois.AetnaBetterHealth.com/Illinois)

De qué modo las decisiones de cobertura nacional afectan a su plan

Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés) a veces cambian las reglas de cobertura de un beneficio o servicio. Cuando esto sucede, los CMS emiten una Determinación de Cobertura Nacional (NCD, por sus siglas en inglés).

Las NCD determinan:

- Qué se cubre
- Qué cambia
- Qué paga Medicare

Publicamos las NCD en nuestro sitio web al menos 30 días antes de la fecha de entrada en vigencia. Para saber cuáles son, visite [Es.Illinois.AetnaBetterHealth.com/Illinois](https://www.Illinois.AetnaBetterHealth.com/Illinois). Luego vaya a: "Para Miembros" > "Plan Premier de Aetna Better Health" (Plan Medicare-Medicaid) > "Beneficios para Miembros."

También puede visitar [CMS.gov](https://www.CMS.gov) para obtener más información. Una vez en el sitio web, haga clic en "Medicare" y luego escriba "National Coverage Determination" en la casilla de búsqueda.

También puede comunicarse con su coordinador de atención o con el Departamento de Servicios para Miembros llamando al **1-866-600-2139 (TTY/TDD: 711)**.

Contáctenos

Aetna Better Health® Premier Plan MMAI
3200 Highland Ave.
Downers Grove, IL 60515

Las 24 horas del día

Servicios para Miembros: **1-866-600-2139**
Es.Illinois.AetnaBetterHealth.com/Illinois

Este documento contiene información general sobre la salud y no reemplaza el asesoramiento o la atención que recibe de su proveedor. Siempre pregúntele a su proveedor acerca de sus propias necesidades de atención médica. Los artículos de nuestro boletín se dirigen a diferentes personas. Escribimos artículos sobre diferentes clases de problemas médicos en los que esas personas están interesadas. Es posible que estos artículos no hablen sobre los problemas médicos que usted tiene. Aetna Better Health® Premier Plan MMAI es un plan de salud con contratos con Medicare y Medicaid de Illinois para proporcionar los beneficios de ambos programas a los miembros. Puede obtener este documento gratis en otros formatos, como letra grande, Braille o audio. Llame al **1-866-600-2139 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. La llamada es gratuita.

Esta no es una lista completa. Esta información no representa una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, contacte con el plan o lea el Manual para Miembros del Aetna Better Health® Premier Plan MMAI.

ATTENTION: If you speak Spanish, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-600-2139 (TTY: 711)**, 24 hours a day, 7 days a week. The call is free.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios de idiomas gratuitos. Llame al **1-866-600-2139 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Esta llamada es gratuita.

Cumplimos con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discriminamos por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad ni sexo y no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Si habla otro idioma que no sea inglés, tiene a disposición servicios gratuitos de asistencia de idiomas. Visite nuestro sitio web o llame al número de teléfono que figura en este material.

Además, su plan de salud proporciona servicios y ayudas auxiliares, sin costo, cuando sea necesario para asegurar que las personas con discapacidades tengan igualdad de oportunidades para comunicarse con nosotros de manera efectiva. Su plan de salud también proporciona servicios de asistencia lingüística, sin costo, para las personas que tengan dominio limitado del inglés. Si necesita estos servicios, llame al Servicio al Cliente al número de teléfono que figura en su tarjeta de identificación de beneficios.

Si considera que no le proporcionamos estos servicios o lo discriminamos de alguna otra manera por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante nuestro Departamento de Quejas (escriba a la dirección que figura en su Evidencia de cobertura). También puede presentar una queja por teléfono llamando al Servicio al Cliente al número que figura en su tarjeta de identificación de beneficios (**TTY: 711**). Si necesita ayuda para presentar una queja, llame al Departamento de Servicio al Cliente al número de teléfono que figura en su tarjeta de identificación de beneficios.

Además, puede presentar un reclamo de derechos civiles en la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los EE. UU. en https://ocrportal.hhs.gov/ocr/cp/complaint_frontpage.jsf.

ESPAÑOL (SPANISH): Si habla un idioma que no sea inglés, se encuentran disponibles servicios gratuitos de asistencia de idiomas. Visite nuestro sitio web o llame al número de teléfono que figura en este documento.

繁體中文 (CHINESE): 如果您使用英文以外的語言，我們將提供免費的語言協助服務。請瀏覽我們的網站或撥打本文件中所列的電話號碼。