

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 Florida

El programa de Administración del Cuidado de Aetna brinda apoyo a personas con necesidades especiales de cuidado de salud, como problemas de salud emocional y psicológica, embarazo o enfermedades a largo plazo, como diabetes. Llame al **1-800-441-5501 (TTY: 711)** y solicite hablar con el equipo de Administración del Cuidado.

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.

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 según la edad, 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.
- Se sienten 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.
- Consumen 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 culpables.
- Tienen dificultad para concentrarse 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 PCP.



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 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.

Hablamos su idioma Si necesita un intérprete, llame a Servicios al Cliente al **1-800-441-5501**. Este servicio es gratuito. Si tiene problemas de audición o de habla, use el número TTY o marque 711 en su teléfono. Lo transferirán con un operador.

El programa de telesalud hace que el cuidado de salud sea lo más accesible posible. Si no puede comunicarse con su médico de cuidado primario, MDLIVE puede ponerlo en contacto con un médico certificado por la junta médica de EE. UU., ya sea por teléfono o videoconferencia. Si tiene preguntas, puede llamar a MDLIVE al **1-866-276-9381** las 24 horas del día, los 7 días de la semana

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: Una vez al año. 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: 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 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.

¿Está embarazada? ¿Tuvo un bebé recientemente?

Aetna Better Health® of Florida y ProgenyHealth® quieren brindarle su apoyo. A partir del 1.º de agosto de 2023, puede sumarse a este nuevo programa sin cargo. Queremos ayudarlos a usted y a su bebé a mantenerse lo mejor posible. Puede hablar con un enfermero o un trabajador social y usar una aplicación gratuita. Nuestro equipo también puede ayudarla con cualquier problema o duda que le surja. Hemos ayudado a muchas familias a quienes les encantó el programa.

Su administrador de casos puede ayudarla con lo siguiente:

- Recibir educación y apoyo.
- Programar visitas al médico.
- Elaborar planes de cuidado.
- Recibir asistencia para la lactancia.
- Encontrar artículos y servicios gratuitos o de bajo costo.



ESCANEE ESTE CÓDIGO PARA OBTENER LA APLICACIÓN

Use la aplicación móvil para hacer un seguimiento de su embarazo, realizar listas de tareas, ver consejos de salud y contactar a su administrador de casos.

Estamos disponibles para usted antes y después de dar a luz; incluso podemos ayudarla si sufrió una pérdida o se siente triste. Permita que nuestro equipo la ayude a tener un embarazo y un parto saludables. También podemos brindar apoyo a su familia si su bebé llega antes de tiempo. Comience hoy mismo.

Llame a un administrador de casos de ProgenyHealth al número gratuito **1-855-231-4730**, de lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 5:00 p. m. (hora del este). Gracias por permitirnos brindarle apoyo.



Obtenga una segunda opinión

Aetna Better Health of Florida brinda una segunda opinión de un proveedor dentro de la red o lo ayuda a obtenerla fuera de la red. Este servicio no tiene ningún costo para usted. Quizá necesite confirmar que su hijo esté recibiendo el tratamiento adecuado por una enfermedad. También es posible que quiera hacer preguntas sobre una cirugía que recomienda el proveedor de su hijo.

Para consultar sobre la posibilidad de obtener una segunda opinión, llame a Servicios al Cliente al **1-800-441-5501 (TTY: 711)**. Obtener una segunda opinión de un proveedor dentro de nuestra red no tiene ningún costo adicional. Necesitará nuestra aprobación para obtener una segunda opinión de un proveedor fuera de la red. Si no hay un proveedor disponible dentro de la red, lo ayudaremos a obtener una segunda opinión de un proveedor fuera de la red, lo que sigue siendo sin costo.

¿Necesita ayuda? Visite nuestro sitio web. Ingrese a la página principal para miembros en nuestro sitio web, [AetnaBetterHealth.com/Florida](https://www.aetna.com/betterhealth/florida), para obtener información sobre muchos temas, como encontrar un proveedor, recibir cuidado después del horario de atención, ver los derechos y responsabilidades de los miembros y mucho más.

El cuidado de la mujer es importante Programe un chequeo anual para mujeres sanas. Durante este control, su proveedor realizará un examen para detectar cáncer de cuello uterino, un examen de senos y un examen para detectar clamidia. Llame a su PCP; también puede llamar a un obstetra/ginecólogo. No necesita remisión. Estas consultas son beneficios cubiertos.

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:
 - 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 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)**.

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)**.

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)**.

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)**.

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)**。

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)**.

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)**.

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)**.

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)**.

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.

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.

POLISH: UWAGA: Jeśli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer podany na odwrocie Twojego identyfikatora lub pod number **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 કોલ કરો (TTY: 711).

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



Aetna Better Health® of Florida
9675 NW 117th Ave., Suite 202
Miami, FL 33178

<Recipient's Name>
<Mailing Address>

2536191-10-01-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: 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:

- ✓ **Salga a caminar con su familia.**
- ✓ **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.



Si necesita cuidado de urgencia después del horario de atención, nuestra línea de enfermería las 24 horas está disponible en cualquier momento; llame al **1-800-441-5501 (MMA-Medicaid)** o **1-844-645-7371 (LTC) (TTY: 711)** para hacer preguntas médicas y cuando no puede comunicarse con su médico.