



# Conectar



[AetnaBetterHealth.com/Florida](https://AetnaBetterHealth.com/Florida)

Aetna Better Health® of Florida

## Salud mental y bienestar

### 10 cosas que puede hacer por su salud mental

Pruebe estos consejos para mantener el equilibrio o volver a tenerlo.\*

1. **Valórese.** Trátese con amabilidad y respeto, y evite la autocrítica. Dedique espacio para sus pasatiempos y proyectos favoritos o amplíe sus horizontes. Haga un crucigrama diariamente, haga un jardín, tome clases de baile, aprenda a tocar un instrumento o estudie otro idioma.
2. **Cuide su cuerpo.** Cuidarse físicamente puede mejorar su salud mental. Asegúrese de:
  - Comer comidas nutritivas.
  - Evitar el cigarrillo u obtener ayuda para dejar de fumar.
  - Beber abundante agua.
  - Hacer ejercicio, lo que ayuda a disminuir la depresión y la ansiedad y mejora el estado de ánimo.
  - Dormir lo suficiente. Los investigadores estiman que la falta de sueño contribuye a una alta tasa de depresión en los estudiantes universitarios.
3. **Rodéese de buenas personas.** Las personas con vínculos familiares o sociales fuertes suelen ser más saludables que las que carecen de una red de apoyo. Haga planes con familiares y amigos de apoyo o busque actividades donde pueda conocer gente nueva, como un club, clase o grupo de apoyo.
4. **Ofrezca su tiempo.** Use parte de su tiempo como voluntario y ayude a otra persona. Se sentirá bien al hacer algo tangible para ayudar a alguien que lo necesita, y es una excelente manera de conocer gente nueva.
5. **Aprenda a manejar el estrés.** Le guste o no, el estrés es parte de la vida. Practique buenas

*Continúa en la página siguiente*

Verano 2022

86.22.308.1-SU A (4/22)

F/K 7.3

# Salud mental y bienestar

Continúa de la primera página

habilidades de afrontamiento: practique tai-chi, haga ejercicio, dé un paseo por la naturaleza, juegue con su mascota o pruebe escribir un diario como medidas para reducir el estrés. Además, recuerde sonreír y ver la vida con humor. Las investigaciones demuestran que la risa puede potenciar el sistema inmunitario, aliviar el dolor, relajar el cuerpo y reducir el estrés.

6. **Tranquile su mente.** Intente meditar, reflexionar u orar. Los ejercicios de relajación y la oración pueden mejorar su estado mental y su perspectiva de la vida. De hecho, las investigaciones demuestran que la meditación puede ayudarle a sentir calma y potenciar los efectos de la terapia.
7. **Establezca objetivos realistas.** Decida lo que desea lograr en el plano académico,

profesional y personal, y escriba los pasos que necesita para alcanzar sus objetivos. Apunte alto, pero sea realista y no se exceda. Disfrutará de una enorme sensación de logro y autoestima a medida que avanza hacia su objetivo.

8. **Rompa la monotonía.** Aunque nuestras rutinas nos hacen más eficientes y fortalecen nuestros sentimientos de seguridad y protección, un pequeño cambio en la rutina puede aliviar una agenda pesada. Modifique su ruta de trote, planifique un viaje por carretera, dé un paseo por un parque diferente, cuelgue algunas fotos nuevas o pruebe un restaurante nuevo.

9. **Evite el alcohol y otras drogas.** Reduzca al mínimo el consumo de alcohol y evite otras drogas. A veces las personas consumen alcohol y otras drogas para “automedicarse”, pero en realidad el alcohol y otras drogas solo agravan los problemas.

10. **Obtenga ayuda cuando la necesite.** Buscar ayuda es un signo de fortaleza, no de debilidad. Y es importante recordar que el tratamiento es eficaz.

*\*Adaptado de National Mental Health Association/National Council for Community Behavioral Healthcare*



## Línea de ayuda de enfermería

¿Tiene alguna pregunta médica y no sabe qué hacer? Llame a nuestra Línea de Ayuda de Enfermería. En la Línea de Ayuda de Enfermería pueden responder preguntas específicas sobre la salud. También pueden ayudarle a decidir qué hacer cuando su hijo necesita atención médica. El número gratuito de la Línea de Ayuda de

Enfermería es el **1-844-528-5815 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7:30 AM a 7:30 PM hora del este. También puede encontrar el número de la Línea de Ayuda de Enfermería al reverso de la tarjeta de identificación de Aetna Better Health de su hijo.

## Una evaluación de riesgos de salud para su hijo

Todos los miembros nuevos de Aetna Better Health recibirán una llamada de Aetna Better Health para realizar una encuesta de salud.

En su identificador de llamadas, posiblemente aparezca "Aetna Medicaid".

Durante esta llamada, se le harán preguntas sobre la salud de su hijo. Estas preguntas nos ayudarán a brindarle un mejor servicio a su hijo. Sus respuestas son privadas. Nuestros enfermeros utilizan esta información para ofrecerle educación relacionada con la salud. Es posible que reciba por correo este material educativo sobre una afección específica



que tenga su hijo. También puede recibir una llamada de un enfermero de Aetna Better Health.

El objetivo de estos materiales y llamadas es ayudar a su hijo a mantenerse saludable. Si no desea responder una encuesta telefónica de salud, llame a Servicios para Miembros al **1-844-528-5815 (TTY/TDD: 711)**, de lunes a viernes, de 7:30 AM a 7:30 PM hora del este.

## Nuestra política de gestión de usos

Nuestro programa de gestión de usos ayuda a nuestros miembros a obtener servicios de atención médica que sean necesarios por razones médicas en el entorno más rentable conforme a su paquete de beneficios. Trabajamos con miembros y médicos para evaluar los servicios a fin de determinar la adecuación médica, la rapidez y el costo.

- Nuestras decisiones se basan totalmente en la adecuación de la atención y el servicio y la existencia de cobertura, utilizando pautas y recursos reconocidos a nivel nacional.
- No recompensamos a los médicos, empleados u otras personas por denegar la cobertura.
- Los incentivos financieros no alientan a nuestro personal a hacer denegaciones de cobertura. De hecho, nuestro personal de revisión de usos está capacitado para centrarse en los riesgos de los miembros que no usan adecuadamente ciertos servicios.
- No fomentamos decisiones de uso que den lugar a un uso inferior al que corresponde.

## Portal para miembros

Aproveche al máximo el plan de salud de su hijo. Inscríbese en nuestro sitio web personalizado y seguro para miembros.

Puede utilizar el sitio para administrar los beneficios del plan de su hijo y alcanzar los objetivos de salud de su hijo. El sitio le permite:

- Cambiar el médico de su hijo
- Actualizar la información de contacto de su hijo
- Buscar formularios u obtener tarjetas de identificación de miembro nuevas
- Ver la historia clínica personal de su hijo
- Llevar un registro de los objetivos de salud de su hijo
- Ver el estado de una reclamación de su hijo
- Obtener información personalizada sobre la salud
- Obtener información sobre medicamentos recetados
- Encontrar apoyo

### Inscríbese hoy mismo. Es fácil.

Si está listo para comenzar a usar esta herramienta en línea segura, puede inscribirse en línea. O bien puede inscribirse por teléfono llamando a Servicios para Miembros de lunes a viernes, de 7:30 AM a 7:30 PM hora del este, al **1-844-528-5815 (TTY: 711)**.

Tenga en cuenta que necesitará la identificación de miembro del plan de salud de su hijo y una dirección de correo electrónico actual para crear una cuenta.

## Conductas saludables

Si desea mejorar o mantener la salud de su hijo, ¡tenemos programas justo para su hijo!

### Programa para perder peso.

Los miembros con sobrepeso u obesidad pueden inscribirse. Su hijo recibirá un monitor de actividad física y también puede ganar una recompensa por alcanzar sus objetivos de pérdida de peso.

### Programa para dejar de fumar/vapear.

Los miembros que consumen tabaco y desean dejar de fumar pueden inscribirse. Su hijo puede obtener ayuda para dejar de fumar y una recompensa si deja de fumar durante tres meses. Su hijo puede ganar otra recompensa después de seis meses.

### Programa para el uso de

**sustancias.** Los miembros de 13 a 18 años de edad que usan drogas o alcohol y desean dejar el consumo pueden inscribirse. Su hijo puede obtener una recompensa después de participar en el programa durante tres meses. Su hijo puede ganar otra recompensa después de seis meses.

### Programa para el embarazo.

Pueden participar todas las afiliadas embarazadas. Su hija puede ganar dos paquetes de pañales por recibir la atención que necesita.

Para inscribirse u obtener más información sobre estos programas, llame a Servicios para Miembros al **1-844-528-5815** (TTY: 711).

## Asegúrese de que su hijo reciba las vacunas

El cuadro a continuación resume el calendario de vacunación recomendado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). Puede visitar el sitio web en [CDC.gov/Vaccines/Parents/Schedules/index-sp.html](https://www.cdc.gov/Vaccines/Parents/Schedules/index-sp.html) para obtener esta información.

Edad	Vacuna
Al nacer	HepB (hepatitis B)
1-2 meses	HepB
2 meses	RV (rotavirus), DTaP (difteria, tétanos y tos ferina), IPV (polio), Hib ( <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b), PCV (neumococo)
4 meses	RV, DTaP, IPV, Hib, PCV
6-18 meses	HepB, IPV, gripe (cada año)
12-15 meses	Hib, MMR (sarampión, paperas y rubéola), PCV, varicela
12-23 meses	HepA (hepatitis A)
15-18 meses	DTaP
4-6 años	MMR, DTaP, IPV, varicela
11-12 años	Tdap (tétanos, difteria y tos ferina), HPV (virus del papiloma humano), MCV4 (conjugado meningocócico)  Si su hijo se está poniendo al día con las vacunas omitidas, puede necesitar: MMR, varicela, HepB e IPV
13-18 años	Si su hijo se está poniendo al día con las vacunas omitidas, puede necesitar: Tdap, HPV y MCV4
16 años	Refuerzo
Todos los años a partir de los 6 meses de edad	Gripe

## Beneficios de valor agregado

En Aetna Better Health of Florida, un plan de Florida Healthy Kids, nos esforzamos por brindar la atención y el cuidado que su hijo merece. Tenemos el compromiso de ayudar a su hijo a mejorar su salud y bienestar a través de excelentes servicios y beneficios.

Ofrecemos estos beneficios adicionales a nuestros miembros sin costo (se aplican limitaciones):

- Realización de la evaluación de riesgos de salud: Los miembros reciben una tarjeta de regalo de \$15 si realizan la evaluación y consultan a su proveedor de atención primaria para hacer una visita de niño sano dentro de los primeros 90 días posteriores a la inscripción. Si el miembro realizó una visita de niño sano reciente, ya cumple con el requisito de la visita de niño sano.
- Transporte para citas con especialistas y dentistas a una distancia de entre 40 y 70 millas de la casa del miembro.
- Tarjeta de descuento de CVS Health para recibir un descuento del 20% en artículos de venta sin receta relacionados con la salud de la marca CVS.
- Programas para después de la escuela: Reembolso de hasta \$35 por año de los cargos de membresía para inscribirse en YMCA, 4-H, Boys & Girls Clubs of America, Boy Scouts, Girl Scouts of America o un deporte en equipo.
- Clases de natación/prevencción del ahogamiento: Reembolso de hasta \$50 por clases de natación con prevención del ahogamiento a cargo de una escuela u organización de natación certificada.



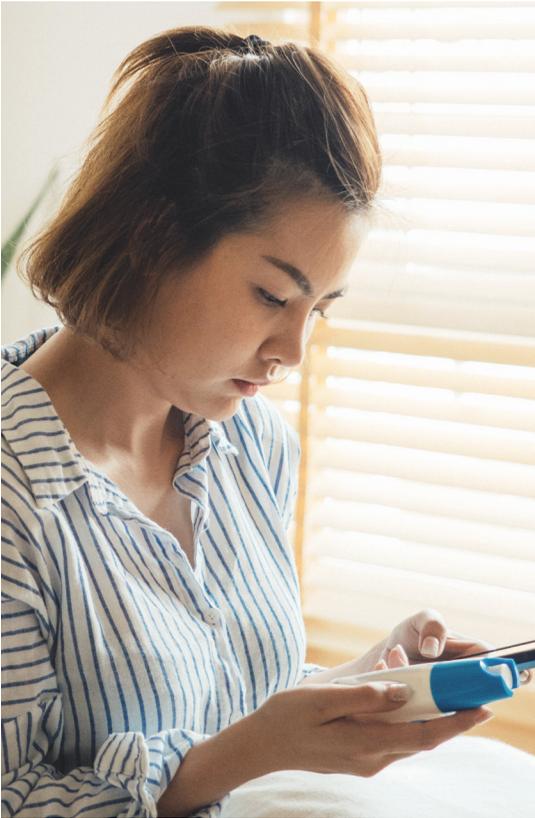
- Programa de control del peso: Los miembros reciben un monitor de actividad física con Bluetooth® para llevar puesto, asesoramiento nutricional y tarjetas de regalo.
- Programa para dejar de fumar/vapear: Los miembros que deseen dejar el uso pueden recibir hasta dos tarjetas de regalo.
- Programa prenatal y de posparto: La afiliada puede recibir pañales a domicilio.
- Programa para el uso de sustancias: Los miembros de 13 a 18 años de edad que completen un programa de seis meses pueden recibir tarjetas de regalo por un valor de hasta \$40.
- Programa para el asma: Los miembros reciben \$60 para ropa de cama hipoalérgica y un medidor de flujo máximo y un espaciador adicionales.

Llame a Servicios para Miembros al **1-844-528-5815 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7:30 AM a 7:30 PM hora del este, para obtener más información.

## Transición de la atención

Si su hijo es un miembro nuevo que en este momento está recibiendo atención por parte de un médico y obteniendo un servicio cubierto, le ayudaremos a su hijo a coordinar su atención para que no se requiera autorización adicional.

Continuaremos pagando la atención que recibe su hijo durante 60 días a partir de la fecha de inscripción de su hijo sin ningún costo para usted. Llámenos al **1-844-528-5815 (TTY/TDD: 711)**, de lunes a viernes, de 7:30 AM a 7:30 PM hora del este, para obtener más información.



## Farmacia

Encuentre información importante sobre medicamentos recetados en nuestro sitio web

Puede visitar nuestro sitio web en **AetnaBetterHealth.com/Florida** para encontrar el formulario. Seleccione "Para Miembros". Elija "Beneficios de Farmacia". Haga clic en "Lista de Medicamentos del Formulario" y luego en "Herramienta de búsqueda del formulario" debajo del encabezado "Miembros de Florida Healthy Kids".

La lista de medicamentos preferidos se actualiza con regularidad. Puede encontrar estos cambios en nuestro sitio web en **AetnaBetterHealth.com/Florida** en la sección "Para Proveedores". Elija "Farmacia" en el menú de la izquierda, luego haga clic en "Actualizaciones de la lista de medicamentos preferidos y el formulario". Haga clic en "Actualizaciones del Formulario de Healthy Kids".

Aetna Better Health of Florida también cubre medicamentos y productos que no se encuentran en la lista de medicamentos preferidos. Esta lista se denomina formulario complementario y también está disponible en el sitio web en la sección "Para Miembros".



Puede visitar nuestro sitio web en **AetnaBetterHealth.com/Florida** para encontrar esta lista y las actualizaciones. Seleccione "Para Miembros". Elija "Beneficios de Farmacia". Haga clic en "Lista de Medicamentos del Formulario".

## El proveedor de atención primaria de su hijo

Tener un proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) para su hijo es muy importante para manejar su salud. Siempre es mejor tener un médico con el que pueda contar, y el PCP de su hijo es esa persona. Elegir el PCP adecuado puede ser un poco abrumador. Estamos aquí para brindarle apoyo e información para que pueda hacer la mejor elección para su familia. Visite **AetnaBetterHealth.com/florida/find-provider** para encontrar proveedores de nuestra red.

### ¿Qué hago después de elegir un PCP?

Una vez que haya elegido un PCP para su hijo, es hora de programar una cita para hacer una consulta de bienestar o un chequeo anual. Primero, el PCP

de su hijo examinará su historia clínica y le hará un chequeo. El PCP puede indicarle que comience algún tratamiento nuevo que pueda ser necesario. También hablará con usted y su hijo sobre la atención preventiva. E incluso puede derivarlo a un especialista si su hijo lo necesita.

### ¿Puedo cambiar el PCP de mi hijo?

Siempre puede cambiar el PCP de su hijo por otro médico de nuestra red en cualquier momento. Simplemente llame a Servicios para Miembros al **1-844-528-5815 (TTY: 711)** o visite el Portal para miembros seguro. En la mayoría de los casos, el PCP de su hijo cambiará el primer día del mes posterior a su solicitud.

Directorio de  
proveedores de su hijo

## Obtenga información sobre los proveedores de la lista

Tal vez quiera saber más sobre el proveedor de su hijo. Visite [AetnaBetterHealth.com/florida/find-provider](https://www.aetna.com/better-health/florida/find-provider) para consultar el directorio de proveedores de su hijo. Puede averiguar si el proveedor acepta pacientes nuevos o si el consultorio es accesible para personas con discapacidades. También puede encontrar información básica, como:

- Nombre, dirección y número de teléfono del proveedor
- Especialidad del proveedor y certificación de la junta (busque una estrella ★ que muestre la certificación)
- Idiomas que habla el proveedor
- Otros detalles

## Obtenga información sobre proveedores que no están en la lista

Es posible que desee obtener más información sobre un proveedor que no aparece en el directorio. Simplemente llame al **1-844-528-5815 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7:30 AM a 7:30 PM hora del este. Tenemos la información más actualizada sobre los proveedores de la red. Puede obtener información como, por ejemplo, la universidad en la que estudiaron o adónde hicieron su residencia.

¿Necesita obtener información sobre la certificación de la junta de un proveedor? Simplemente visite

**CertificationMatters.org**, el sitio web de la Junta Estadounidense de Especialidades Médicas.

Si desea una copia del directorio de proveedores sin costo para usted, puede llamarnos al **1-844-528-5815 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7:30 AM a 7:30 PM hora del este. También puede visitar nuestro sitio web, **AetnaBetterHealth.com/Florida**, para ver e imprimir una copia o utilizar nuestra herramienta de búsqueda de proveedores en línea. Seleccione "Buscar un proveedor/ una farmacia". Luego seleccione "Cómo encontrar un proveedor".

## Otra información importante

- Puede elegir que todos los miembros de su familia sean atendidos por el mismo PCP, o puede elegir PCP diferentes.
- Si se produce un cambio en su dirección o número de teléfono,

llame a Servicios para Miembros sin cargo al **1-844-528-5815 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7:30 AM a 7:30 PM hora del este. O visite **AetnaBetterHealth.com/Florida**.

- Si su hijo está recibiendo atención con un proveedor y es nuevo en Aetna Better Health, llámenos al **1-844-528-5815 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7:30 AM a 7:30 PM hora del este, para obtener ayuda. Es posible que su hijo pueda continuar viendo al mismo proveedor. Le ayudaremos a coordinar la atención de su hijo para que no necesite autorizaciones adicionales.

Si tiene preguntas, llame sin cargo a Servicios para Miembros al **1-844-528-5815 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7:30 AM a 7:30 PM hora del este.



## Derechos y responsabilidades de los miembros

Hemos adoptado la Ley de Derechos y Responsabilidades de los Miembros de Florida. Puede solicitar una copia a su médico o a Servicios para Miembros.

### Derechos de los miembros

- Tiene derecho a ser tratado con cortesía y respeto.
- Tiene derecho a que se proteja su privacidad.
- Tiene derecho a recibir una respuesta a preguntas y solicitudes.
- Tiene derecho a saber quién le presta servicios.
- Tiene derecho a conocer los servicios disponibles, incluido un intérprete si usted no habla inglés.
- Tiene derecho a conocer las normas y reglamentos en relación con su conducta.
- Tiene derecho a recibir información sobre su salud.
- Tiene derecho a negarse a recibir cualquier tratamiento, excepto cuando la ley especifique lo contrario.



- Tiene derecho a recibir servicios de proveedores fuera de la red.
- Tiene derecho a recibir servicios de planificación familiar sin autorización previa.
- Tiene derecho a recibir información y asesoramiento sobre los recursos financieros para su atención.
- Tiene derecho a saber si el proveedor o el centro aceptan la tarifa de asignación.
- Tiene derecho a recibir una estimación de los costos de su atención.
- Tiene derecho a recibir una factura y a que se le expliquen los cargos.
- Tiene derecho a recibir tratamiento independientemente de su raza, origen nacional, religión, discapacidad o fuente de pago.
- Tiene derecho a recibir tratamiento en una emergencia.
- Tiene derecho a participar en investigaciones experimentales.

## La privacidad de su hijo es importante para nosotros

La privacidad de su hijo es importante. Respetamos la privacidad de su hijo. Según lo exige la Ley de Portabilidad y Responsabilidad de Seguros Médicos (HIPAA, por sus siglas en inglés), Aetna y cada miembro de la familia de compañías de Aetna le brindan información importante sobre cómo se puede utilizar la información médica y personal de su hijo y cómo usted puede acceder a esta información. Revise detenidamente el Aviso sobre prácticas de privacidad en el Manual para Miembros de su hijo.



Si tiene preguntas, llame a Servicios para Miembros al **1-844-528-5815 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7:30 AM a 7:30 PM hora del este.

- Tiene derecho a presentar una queja si considera que se han infringido sus derechos.
- Tiene derecho a recibir información sobre nuestros médicos.
- Tiene derecho a recibir un trato respetuoso con la debida consideración de su dignidad y privacidad.
- Tiene derecho a recibir información sobre las opciones y alternativas de tratamiento disponibles, presentadas de forma adecuada según su estado y capacidad para comprender.
- Tiene derecho a participar en las decisiones relativas a su atención médica, incluido el derecho a rechazar el tratamiento.
- Tiene derecho a estar libre de cualquier forma de restricción o reclusión utilizada como medio de coacción, disciplina, comodidad o represalias.
- Tiene derecho a solicitar y recibir una copia de su historia clínica y pedir que se modifique o corrija.
- Tiene derecho a recibir servicios de atención médica de conformidad con las normas federales y estatales.
- Tiene la libertad de ejercer sus derechos sin que el ejercicio de tales derechos afecte negativamente el trato que recibe por parte del plan de salud y sus proveedores o la agencia estatal.
- Tiene derecho a recibir información sobre los derechos y las responsabilidades de los miembros.
- Tiene derecho a presentar una queja sobre la atención que brinda la organización.
- Tiene derecho a hacer recomendaciones sobre la política de derechos y responsabilidades del miembro de la organización.

### **Responsabilidades del miembro**

- Debe brindar información precisa y completa sobre su salud.
- Debe notificar si ocurren cambios imprevistos en su afección.
- Debe indicar que comprende en qué consiste su atención y lo que se espera de usted.
- Debe seguir el plan de tratamiento recomendado.
- Debe acudir a las citas.
- Debe seguir las instrucciones de su médico.
- Debe asegurarse de que se paguen sus facturas de atención médica.
- Debe seguir las normas y los reglamentos del centro de atención médica.
- Debe escuchar a su proveedor, hacer preguntas y seguir las instrucciones de cuidado que acordó con su médico.

## **Noticias importantes sobre salud del comportamiento**

Recientemente usted recibió una carta sobre un cambio en los servicios de salud del comportamiento para su hijo. A partir del 1 de marzo de 2022, Beacon ya no administra los servicios para la salud del comportamiento. Aetna Better Health of Florida se encarga de todas sus necesidades de salud del comportamiento ahora.

No es necesario que tome ninguna medida en este momento. Los beneficios de su hijo serán los mismos que los de antes.

También estamos haciendo todo lo posible por mantener los mismos proveedores contratados a través de Aetna Better Health. Nuestra red de proveedores de salud del comportamiento figura en nuestro sitio web a partir del 1 de marzo.

Si tiene preguntas, llame a Servicios para Miembros al **1-844-528-5815 (TTY: 711)**.

Este boletín se publica como un servicio a la comunidad para los amigos y miembros de Aetna Better Health® of Florida. Este documento 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. Aetna Better Health® of Florida es un Plan de Atención Administrada con un contrato con Medicaid de Florida. Información de salud y bienestar o prevención.

2022 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.