



# Conectar



[AetnaBetterHealth.com/Florida](https://www.aetna.com/betterhealth/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.

*Continúa en la página siguiente*

Verano 2022

86.22.330.1-SU A (4/22)

F/K 6.8

# Salud mental y bienestar

Continúa de la primera página

## 5. **Aprenda a manejar el estrés.**

Le guste o no, el estrés es parte de la vida. Practique buenas 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. **Tranquilice 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. Las personas que reciben la atención adecuada pueden recuperarse de enfermedades mentales y adicciones y llevar vidas plenas y gratificantes.

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

## Línea de ayuda de enfermería las 24 horas

¿Tiene alguna pregunta médica y no sabe qué hacer? Llame a nuestra Línea de Ayuda de Enfermería las 24 horas. En la Línea de Ayuda de Enfermería pueden responder preguntas específicas sobre la salud. También pueden ayudarle a decidir qué hacer cuando necesita

atención médica. El número gratuito de la Línea de Ayuda de Enfermería es el **1-800-441-5501 (TTY: 711)**. También puede encontrar el número de la Línea de Ayuda de Enfermería al reverso de su tarjeta de identificación de Aetna Better Health.

## Haga su evaluación de riesgos de salud

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 de salud. Estas preguntas nos ayudarán a brindarle un mejor servicio. 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. También puede recibir una llamada de un enfermero de Aetna Better Health.



El objetivo de estos materiales y llamadas es ayudarle a mantenerse saludable. Si no desea responder una encuesta telefónica de salud, llame a Servicios para Miembros al **1-800-441-5501 (TTY/TDD: 711)**.

## 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 su plan de salud. Inscríbese en nuestro sitio web personalizado y seguro para miembros.

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

- Cambiar de médico
- Actualizar su información de contacto
- Buscar formularios u obtener tarjetas de identificación de miembro nuevas
- Ver su historia clínica personal
- Llevar un registro de sus objetivos de salud
- Ver el estado de su reclamación
- 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 al **1-800-441-5501 (TTY: 711)**.

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

## Conductas saludables

Si desea mejorar o mantener su salud, ¡tenemos programas justo para usted!

**Programa para perder peso.** Los miembros con sobrepeso u obesidad pueden inscribirse. Después de tres meses, puede obtener un monitor de actividad física de \$20. También puede ganar una recompensa por alcanzar sus objetivos de pérdida de peso a los seis meses.

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

**Programa para el uso de sustancias.** Los miembros que usan drogas o alcohol y desean dejar el consumo pueden inscribirse. Puede obtener una recompensa después de participar en el programa durante tres meses. Puede ganar otra recompensa después de seis meses.

**Programa para el embarazo.** Pueden participar todas las afiliadas embarazadas. 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 **1-800-441-5501 (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

## Prepararse para la llegada del bebé: atención prenatal y preparación del hogar

Cuando está embarazada, no solo crece la panza. También crece su lista de tareas por hacer. Los bebés requieren mucho trabajo de preparación, desde elegir un nombre hasta empacar el bolso para llevar al hospital. Pero hay dos cosas que deben ser una prioridad: recibir atención prenatal y hacer que su hogar sea seguro para su bebé. Echemos un vistazo.

### Sus chequeos durante el embarazo

Tan pronto como sepa que está embarazada, o cuando crea que podría estarlo, programe una cita para su primer chequeo. Luego, siga todos los consejos de su médico, incluso cuando se sienta bien. La atención prenatal temprana y regular puede ayudarle a usted y a su bebé a mantenerse saludables. Y le permite a su médico supervisar de cerca a los dos. De esa manera, su médico puede detectar y tratar rápidamente cualquier problema.

En cada visita, asegúrese de decirle a su médico cómo se siente. Están pasando muchas cosas en su cuerpo. Y su médico puede explicárselas.

Su médico también le dirá qué hacer, y qué no hacer, para cuidarse y cuidar a su bebé. No tema hablar con su médico sobre cosas personales. Su médico necesita saber todo sobre usted para que usted y su bebé puedan recibir la mejor atención.

### Seguridad en el hogar

Antes de la llegada del bebé, siga estos cuatro pasos de seguridad:

1. **Compruebe la seguridad de la cuna de su bebé.** Si es posible, compre una nueva. Esa es la opción más segura. Si la cuna es usada, asegúrese de que las barras tengan una separación de no más de  $2\frac{3}{8}$  pulgadas entre sí. También asegúrese de que no haya sido retirada del mercado. Averígüelo en **CPSC.gov**.

2. **Mantenga la cuna libre de riesgos.** Retire las almohadas, mantas y peluches para evitar que el bebé se asfixie. No utilice almohadillas protectoras en la cuna. El bebé podría asfixiarse o quedar atrapado en ellas.
3. **Haga que las escaleras sean seguras.** Instale barandillas y utilícelas siempre que lleve en brazos al bebé.
4. **Asegúrese de que los detectores de humo funcionen.** Necesita al menos uno en cada nivel de su casa y en los pasillos fuera de los dormitorios. También necesita un detector de monóxido de carbono que funcione.

Cuanto más haga ahora, más seguro estará su bebé.

*Fuentes: American Academy of Pediatrics; March of Dimes; Office on Women's Health*

## Noticias importantes sobre salud del comportamiento

Recientemente usted recibió una carta sobre un cambio en los servicios de salud del comportamiento para usted o 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. Sus beneficios o los 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 **1-800-441-5501 (TTY: 711)**.



## 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 "Lista de Medicamentos Preferidos".

El formulario y la Lista de Medicamentos Preferidos (PDL, por sus siglas en inglés) de la Agencia para la Administración de la Atención Médica (AHCA, por sus siglas en inglés) se actualizan con regularidad. Puede encontrar estos cambios en nuestro sitio web en **AetnaBetterHealth.com/Florida** en la sección "Para Miembros". Elija "Beneficios de Farmacia". Haga clic en "Actualizaciones del Formulario de Medicaid" y luego en "Actualizaciones".

Aetna Better Health of Florida también cubre medicamentos y productos que no se encuentran en la PDL de la Agencia para la Administración de la Atención Médica. Esta lista se denomina formulario complementario.



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".

## Su proveedor de atención primaria

Tener un proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) o un médico personal es muy importante para manejar su salud. Siempre es mejor tener un médico con el que pueda contar, y su PCP 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 usted y su familia. Visite **AetnaBetterHealth.com/florida/find-provider** para encontrar proveedores de nuestra red.

### ¿Qué hago después de elegir a mi PCP?

Una vez que haya elegido su PCP, es hora de programar una cita para hacer una consulta de bienestar o su

chequeo anual. Primero, su PCP examinará su historia clínica y le hará un chequeo. Si es necesario, puede indicarle que comience algún tratamiento nuevo que pueda necesitar. También hablará con usted sobre la atención preventiva. E incluso puede derivarlo a un especialista si es necesario.

### ¿Puedo cambiar mi PCP?

Siempre puede cambiar su PCP por otro médico de nuestra red en cualquier momento. Llame a Servicios para Miembros al **1-800-441-5501 (TTY: 711)** o visite su Portal para miembros seguro. En la mayoría de los casos, su PCP cambiará el primer día del mes posterior a su solicitud.

Su directorio de proveedores

## Obtenga información sobre los proveedores de la lista

Tal vez quiera saber más sobre su proveedor. Visite **AetnaBetterHealth.com/florida/find-provider** para consultar su directorio de proveedores. 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 **1-800-441-5501 (TTY: 711)**. 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 **1-800-441-5501 (TTY: 711)**. 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 **1-800-441-5501 (TTY: 711)**. O visite **AetnaBetterHealth.com/Florida**.
- Si está recibiendo atención con un proveedor y es nuevo en Aetna Better Health, llámenos al **1-800-441-5501 (TTY: 711)** para obtener ayuda. Es posible que pueda continuar viendo al mismo proveedor. Le ayudaremos a coordinar su atención para que no necesite autorizaciones adicionales.

Si tiene preguntas, llame sin cargo a Servicios para Miembros al **1-800-441-5501 (TTY: 711)**.

## Su privacidad es importante para nosotros

Su privacidad es importante. Respetamos su privacidad. 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 su información médica y personal y

cómo usted puede acceder a esta información. Revise detenidamente el Aviso sobre prácticas de privacidad en su Manual para Miembros.

Si tiene preguntas, llame a Servicios para Miembros al **1-800-441-5501 (TTY: 711)**.



## Sus derechos de miembro

Como beneficiario de Medicaid y miembro de un plan, usted tiene ciertos derechos. Tiene derecho a:

- Ser tratado con cortesía y respeto
- Que se respete su dignidad y privacidad en todo momento
- Recibir una respuesta rápida y útil a sus preguntas y solicitudes
- Saber quién le presta los servicios médicos y quién es responsable de su atención
- Conocer los servicios disponibles para los miembros, incluso si se dispone de un intérprete si no habla inglés
- Saber qué normas y leyes se aplican a su conducta
- Recibir información sobre su diagnóstico, el tratamiento

que necesita, las opciones de tratamiento, los riesgos y cómo le ayudarán estos tratamientos

- Negarse a recibir cualquier tratamiento, excepto cuando la ley especifique lo contrario
- Recibir información completa sobre otras formas de ayudarlo a pagar su atención médica
- Saber si el proveedor o el centro aceptan la tarifa de asignación de Medicare
- Que se le informe cuánto puede costarle un servicio antes de recibirlo
- Obtener una copia de una factura y que se le expliquen los cargos
- Recibir tratamiento médico o ayuda especial para personas con discapacidades, independientemente de su raza, origen nacional, religión, incapacidad o fuente de pago
- Recibir tratamiento para cualquier emergencia de salud que empeoraría si no recibiera tratamiento
- Saber si el tratamiento médico es para una investigación experimental y aceptar o negarse a participar en dicha investigación
- Presentar una queja cuando no se respeten sus derechos
- Pedir otro médico cuando no esté de acuerdo con su médico (segunda opinión médica)
- Obtener una copia de su historia clínica y pedir que se agregue o corrija información en su historia, si fuera necesario
- Hacer que se mantenga la confidencialidad de su historia clínica y se comparta solo cuando lo exija la ley o con su aprobación
- Decidir cómo desea que se tomen las decisiones médicas si no puede tomarlas usted mismo (instrucciones anticipadas)
- Presentar una queja formal sobre cualquier asunto que no sea la decisión de un plan sobre sus servicios
- Apelar la decisión de un plan con respecto a sus servicios
- Recibir servicios de un proveedor que no forma parte de nuestro plan (fuera de la red) si no podemos encontrar un proveedor para usted que forme parte de nuestro plan
- Recibir información sobre los derechos y responsabilidades de los miembros
- Presentar una queja sobre la atención que brinda la organización
- Hacer recomendaciones sobre la política de derechos y responsabilidades de los miembros de la organización

## Programar el transporte nunca ha sido tan fácil

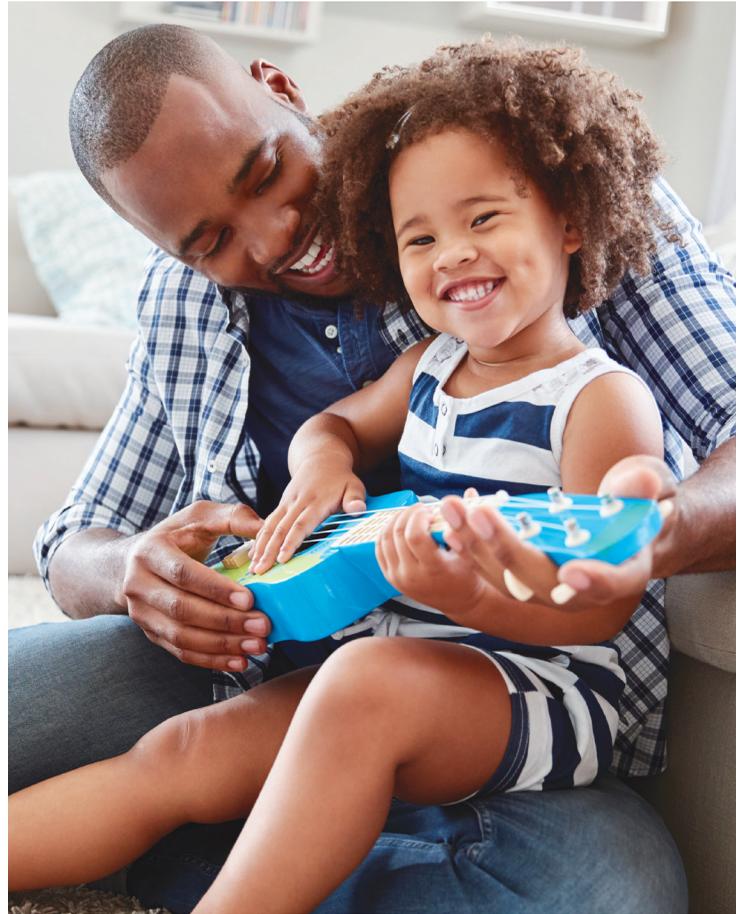
Todo lo que tiene que hacer es buscar la **aplicación de Modivcare** en Google Play® o Apple App Store® y descargarla en su teléfono inteligente o tableta. Tenga su dirección de correo electrónico válida a mano. Con la aplicación, usted podrá:

- Reservar transporte y hacer modificaciones a las reservas
- Ver la ubicación del conductor en tiempo real
- Administrar los viajes programados
- Enviar un mensaje de texto o llamar al conductor en camino para asegurarse de no perder el viaje

## Sus responsabilidades como miembro

Como beneficiario de Medicaid y miembro de un plan, usted tiene ciertas responsabilidades. Tiene la responsabilidad de:

- Brindar información precisa sobre su salud al plan y a los proveedores
- Informar a su proveedor sobre cambios inesperados en su estado de salud
- Hablar con su proveedor para asegurarse de que entiende los pasos a seguir y lo que se espera de usted
- Escuchar a su proveedor, hacer preguntas y seguir las instrucciones de cuidado que acordó con su médico
- Acudir a sus citas o notificar a su proveedor si no podrá acudir a una cita
- Ser responsable de sus acciones si rechaza un tratamiento o si no sigue las instrucciones del proveedor de atención médica
- Asegurarse de que se realice el pago por servicios no cubiertos que usted reciba
- Respetar los reglamentos y las normas de conducta del centro de atención médica
- Tratar al personal de atención médica con respeto
- Informarnos si tiene problemas con cualquier miembro del personal de atención médica
- Utilizar la sala de emergencias únicamente para emergencias reales
- Notificar a su administrador de casos si hay cambios en su información (dirección, número de teléfono, etc.)
- Tener un plan para emergencias y acceder a este plan si es necesario por su seguridad
- Denunciar fraude, abuso y pagos en exceso



## Transición de la atención

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

Continuaremos pagando la atención que recibe durante 60 días a partir de su fecha de inscripción sin ningún costo para usted. Llámenos al **1-800-441-5501 (TTY: 711)**, de 8 AM a 7 PM, para obtener más información.

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.