

Su boletín informativo de Aetna Better Health® de Illinois

Verano/otoño de 2021

Vacuna antigripal: una abundancia de beneficios

La pandemia de la COVID-19 aún no ha terminado. Esto hace que recibir la vacuna antigripal este año sea más importante que nunca. La vacuna no evita que se enferme de COVID-19. No obstante, aún ayudará con la pandemia. Reducirá la cantidad de hospitalizaciones y muertes. En consecuencia, aliviará la carga en el sistema de salud. Los escasos recursos médicos pueden utilizarse para atender a personas con COVID-19.

Recibir la vacuna antigripal tiene muchos otros beneficios. Estudios científicos respaldan estos beneficios.

- En primer lugar, puede hacer evitar que contraiga gripe. No es divertido tener gripe. En los niños, la vacuna antigripal puede salvarles la vida.
- Puede reducir las probabilidades de que tenga que acudir al hospital.
- Puede ayudar a evitar que empeoren las afecciones médicas crónicas de las personas.
- Ayuda a proteger a las mujeres durante el embarazo y posteriormente.
- Si se enferma, puede reducir la gravedad de la gripe.
- Puede proteger de la gripe a quienes lo rodean. Esto es importante para los que son más vulnerables a contraerla, como bebés, niños pequeños y adultos mayores.



Aetna Better Health of Illinois integra la familia de empresas de CVS Health®.



AetnaBetterHealth.com/Illinois-Medicaid

Aetna Better Health® of Illinois

Vuelta a clases: lista de verificación de controles

Antes de darse cuenta, el verano ya se habrá ido. Será momento de la vuelta a clases de su hijo. Querrá que esté listo el primer día. Por lo tanto, hemos creado una lista de verificación de vuelta a clases para usted.

Mi lista de verificación de controles para la vuelta a clases:



Control del niño sano: es importante el examen de bienestar anual. Incluso los niños sanos lo necesitan. Puede ayudar a detectar problemas en una etapa temprana. También permite que el proveedor de su hijo le cuente cómo mantenerse sano. Durante un examen de bienestar, también puede realizar lo siguiente:

- Obtener respuestas a las preguntas que usted o su hijo tengan.
- Programar un examen físico obligatorio para practicar deportes en la escuela.
- Actualizar las vacunas de su hijo.



Vacunas: asegúrese de que todas las vacunas de los niños y los adolescentes estén al día. Las vacunas pueden fortalecer los anticuerpos que ayudan a su hijo a combatir enfermedades. Hable con el proveedor de su hijo si tiene preguntas o inquietudes.



Examen de la vista: una buena vista es clave para un buen desempeño escolar. Cuanto antes detecte problemas de la vista, más pronto podrá corregirlos.



Examen de la audición: escuchar bien facilita un buen desempeño escolar. También ayuda a los niños a interactuar con los demás. Infecciones, altos niveles de ruido, etc., pueden afectar la audición. Es importante que se evalúe la audición de los niños con regularidad.



Control y limpieza dental: encías y dientes sanos permiten hablar, comer y concentrarse con mayor facilidad. Detecte problemas a tiempo y proteja la sonrisa de su hijo.



Evaluación para detectar la depresión (jóvenes y adolescentes): la salud mental es tan importante como la salud física. El apoyo de un profesional de atención médica puede marcar la diferencia en el bienestar mental de un niño.



Iniciativas de apoyo comunitario de ABHIL

Iniciativa de banco de alimentos para la región sur de Illinois

La red de bancos de alimentos de la región sur de Illinois atiende a 330,000 personas. Un tercio de ellas recibe Medicaid.

Muchos de los bancos de alimentos en la región sur no podían aceptar alimentos perecederos. No podían almacenar los alimentos adecuadamente.

Aetna Better Health of Illinois trabaja en colaboración con la red. ABHIL donó 51 refrigeradores y congeladores de calidad profesional a 34 bancos de alimentos. Estos recursos les permitieron distribuir alimentos perecederos. Los alimentos saludables y nutritivos como los productos agrícolas y los lácteos suelen ser perecederos. La donación ayudó a los bancos de alimentos a combatir las inseguridades alimentarias a lo largo de 16 condados.

Asistencia tras el tornado

La tormenta que azotó el área metropolitana de Chicago el 20 de junio afectó a varias familias. También afectó a los negocios.

Aetna Better Health of Illinois se compromete a colaborar con nuestros socios comunitarios:

- Glen Ellyn Food Pantry
- Downers Grove Area FISH
- West Suburban Community Pantry
- Janes Avenue Neighborhood Outreach (JANO)
- Naperville Fishes & Loaves

Aetna Better Health of Illinois invirtió \$10,000 para brindar apoyo a los miembros de la comunidad al donar productos de higiene y limpieza, alimento para mascotas, pañales descartables y tarjetas de regalo de \$10 en restaurantes.

El Departamento de Salud de la región sur de Illinois afirma que el **80 % de los adultos en dicha región están desnutridos**. No obtienen la cantidad recomendada de frutas y verduras diarias.



Actividades de divulgación de agosto y septiembre

27/08 Serie de reacciones del equipo de trabajo de Englewood de 3 p. m. a 7 p. m.

♥ Moran Park
5727 S. Racine Avenue
Chicago, IL 60636

29/08 Cueste lo que cueste para los alumnos: evento de vuelta a clases de 12 p. m. a 4 p. m.

♥ YWCA Parks Francis Center
6600 South Cottage
Grove Avenue
Chicago, IL 60637

31/08 Reunión de miembros nuevos de 11 a. m. a 12 p. m.

♥ WebEx
Número gratuito en los EE. UU.:
844-712-3250
Número de reunión
(código de acceso):
179 217 7146

Haga clic aquí para obtener más información sobre los próximos eventos.



After the Peanut, un grupo local sin fines de lucro, colabora con nosotros para brindar cuatro horas de clases de apoyo virtuales y ayuda con las tareas. Está destinado a miembros elegibles de kínder a 12.º grado. Brinda asistencia según el orden de llegada. Para obtener más información, contáctenos al **1-866-329-4701 (TTY: 711)**.

COVID-19 prolongada

La mayoría de las personas que contraen COVID-19 se recupera en cuestión de semanas. Sin embargo, algunos sufren afecciones posteriores a la COVID-19. Hay personas que experimentan una amplia variedad de problemas de salud cuatro o más semanas después de la infección. Esto puede sucederles incluso a personas que son asintomáticas durante la enfermedad.

Tipos de afecciones posteriores a la COVID-19

Una enfermedad de COVID-19 grave a menudo produce efectos a largo plazo. Los síntomas pueden durar semanas o meses después de haber enfermado. Pueden afectar a varios órganos. Entre ellos, se incluyen el corazón, los pulmones, los riñones y el cerebro. También puede hacer que el sistema inmunitario ataque las células sanas del cuerpo. Esto causa inflamación (hinchazón dolorosa) o daños en los tejidos.

Rara vez algunas personas pueden tener el síndrome inflamatorio multisistémico durante o después de contraer COVID-19. Quiere decir que diferentes partes del cuerpo pueden inflamarse. Esto sucede más comúnmente en los niños.

Sin embargo, incluso una enfermedad por COVID-19 leve o asintomática puede tener efectos prolongados. Los síntomas padecidos durante la enfermedad pueden continuar. También pueden aparecer síntomas nuevos. A veces, los síntomas empeoran después de la actividad física o mental. Generalmente, las personas informan padecer diferentes combinaciones de lo siguiente:

- dificultad para respirar o falta de aire; tos
- cansancio o fatiga
- dificultad para pensar o concentrarse (“niebla mental”)
- dolor de pecho, estomacal, de articulaciones o muscular; dolor de cabeza
- latidos acelerados (“palpitaciones”)
- cosquilleo
- fiebre, sarpullido o diarrea
- problemas para dormir
- mareo al pararse
- cambios en el estado de ánimo
- cambios en el olfato o el gusto
- cambios en el ciclo menstrual

Prevención

La vacuna contra la COVID-19 es la mejor manera de prevenir afecciones posteriores a la COVID-19. Le aconsejamos que se vacune lo antes posible. La vacunación contra la COVID-19 se recomienda para todos los mayores de 12 años. Está recomendada incluso si ya tuvo COVID-19 o una afección posterior a la COVID-19.



Aetna Better Health® of Illinois

Aviso de no discriminación

Aetna cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o género. Aetna no excluye a personas ni las trata diferente por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o género.

Aetna:

- Proporciona ayudas y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen eficazmente con nosotros, como por ejemplo:
 - intérpretes de lenguaje de señas calificados;
 - información por escrito en otros formatos (tipografía agrandada, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios lingüísticos gratuitos a personas cuyo idioma principal no es el inglés, como por ejemplo:
 - intérpretes calificados;
 - información por escrito en otros idiomas.

Si necesita un intérprete calificado, información por escrito en otros formatos, traducción u otros servicios, llame al número que figura en su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104**.

Si cree que Aetna no proporcionó estos servicios o discriminó de algún modo por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o género, puede presentar una queja ante su Coordinador de Derechos Civiles en:

Dirección: Para la atención de: Coordinador de Derechos Civiles
4500 East Cotton Center Boulevard
Phoenix, AZ 85040

Teléfono: **1-888-234-7358 (TTY: 711)**

Correo electrónico: MedicaidCRCoordinator@aetna.com

Puede presentar una queja en persona, por correo postal o por correo electrónico. Si necesita asistencia para presentar una queja, nuestro Coordinador de Derechos Civiles está disponible para ayudarlo.

Además, puede presentar una demanda de derecho civil ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, de manera electrónica a través del portal de demandas de esta oficina en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal a la siguiente dirección o por teléfono al siguiente número: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Los formularios de demanda están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

IL-20-10-17



English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-385-4104 (TTY: 711).

Spanish: ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-385-4104 (TTY: 711).

Polish: UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 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 1-800-385-4104 (TTY: 711)。

Korean: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-385-4104 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

Tagalog: PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-385-4104 (TTY: 711).

Arabic: (711). إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-385-4104 (رقم هاتف الصم والبكم: ملحوظة)

Russian: ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-385-4104 (телетайп: 711).

Gujarati: સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-800-385-4104 (TTY: 711).

Urdu: کریں اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کو زبان کی مدد کی خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔ کال کریں: 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. Gọi số 1-800-385-4104 (TTY: 711).

Italian: ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 1-800-385-4104 (TTY: 711).

Hindi: ध्यान दें: यदि आप हंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-385-4104 (TTY: 711) पर कॉल करें।

French: ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-385-4104 (ATS: 711).

Greek: ΠΡΟΣΟΧΗ: Αν μιλάτε ελληνικά, στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε 1-800-385-4104 (TTY: 711).

German: ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-800-385-4104 (TTY: 711).