

el bienestar y usted

Tu boletín informativo para miembros de Aetna Better Health®

VIDA SALUDABLE

Aetna-2557

Tu plan Aetna Better Health más fácil

Estamos aquí para apoyarte, ya sea que necesites un chequeo de rutina, ayuda para manejar una afección o respuestas sobre tus beneficios. Descubre lo que tienes disponible para que sepas a dónde acudir para recibir atención y apoyo. Consulta esta información en línea en [AetnaBetterHealth.com/education/kentucky-info](https://www.AetnaBetterHealth.com/education/kentucky-info)



✓ Consulta tu Manual para miembros

Es tu fuente de información principal sobre el plan. Incluye todo lo que necesitas saber, incluido lo siguiente:

- Lo que cubre tu plan
- Cómo obtener atención
- Cómo presentar un reclamo, una queja o una apelación
- Cómo tomamos decisiones sobre tu atención
- Programas y beneficios especiales para ayudarte a mantenerte saludable

Puedes consultar tu manual en línea en [AetnaBetterHealth.com/kentucky/member-materials-forms.html](https://www.AetnaBetterHealth.com/kentucky/member-materials-forms.html).

¿Prefieres recibir una copia impresa? Llama al Departamento de Servicios para Miembros al **1-855-300-5528 (TTY: 711)** para que te envíen una por correo. Infórmanos si lo necesitas en otro idioma, una fuente más grande u otros formatos.

✓ Conoce tus derechos

Como miembro de Aetna Better Health, tienes ciertos derechos y responsabilidades.

Visita [AetnaBetterHealth.com/kentucky/medicaid-rights-responsibilities.html](https://www.AetnaBetterHealth.com/kentucky/medicaid-rights-responsibilities.html) para obtener una lista completa.

✓ Obtén asistencia lingüística

Ofrecemos servicios lingüísticos sin costo alguno para usted. Eso incluye servicios de interpretación en cualquier idioma (incluido el lenguaje de señas). También puedes solicitar materiales escritos en cualquier idioma. También ofrecemos materiales en otros formatos, como letra grande, audio o formatos electrónicos accesibles.

Visita [AetnaBetterHealth.com/kentucky/notice-of-non-discrimination.html](https://www.AetnaBetterHealth.com/kentucky/notice-of-non-discrimination.html) o llama al Departamento de Servicios para Miembros para obtener ayuda.

Conoce tus beneficios y opciones de atención

Ya sea que estés manejando una afección o simplemente tratando de mantenerte saludable, contamos con programas y beneficios que pueden ayudarte. Visita nuestro sitio web para obtener más información sobre lo siguiente:

- Tus beneficios de farmacia
- Nuestros programas de manejo de la salud de la población
- Cómo tomamos decisiones sobre tu atención
- Las pautas que siguen nuestros proveedores
- Lo que estamos haciendo para mejorar nuestros servicios

Encuentra al proveedor de atención primaria adecuado

Un proveedor de atención primaria (PCP) es tu médico principal para chequeos y atención. A continuación, te explicamos por qué es importante contar con el PCP adecuado y cómo elegir uno.

1 Es un aliado de confianza en la salud

Debes sentirte cómodo al hacerle cualquier pregunta a tu PCP. No existen las preocupaciones insignificantes ni las preguntas tontas. Tu PCP conoce tus antecedentes médicos y puede ayudarte a obtener la atención que necesitas.

2 Puede ayudarte a controlar una afección crónica

Si tu o tu hijo tienen una afección a largo plazo, como asma, diabetes o presión arterial alta, tu PCP puede ayudarte. Este trabaja con tus otros proveedores para ayudarte a crear y seguir tu plan de atención.

3 Pueden ayudar a prevenir problemas de salud

Tu PCP no solo te trata cuando estás enfermo, sino que te ayuda a mantenerte saludable. Los chequeos regulares y las pruebas de detección pueden identificar problemas de forma temprana, antes de que te sientas enfermo.



4 Puede guiarte en tu atención médica

La atención médica puede resultar confusa. Tu PCP te ayuda a que la entiendas más fácilmente. Puede ayudarte de las siguientes maneras:

- Remitiéndote a otros médicos cuando sea necesario
- Ayudándote a entender los resultados de tus pruebas
- Asegurándose de que todas las partes de tu atención funcionen en conjunto

5 Brinda una atención integral

Tu PCP se preocupa por todos los aspectos de tu salud. Puede ayudarte con lo siguiente:

- Salud mental
- Opciones de alimentos saludables
- Hacer ejercicio
- Tus objetivos de bienestar

Incluso puede ayudarte a obtener apoyo para temas como vivienda, cuidado infantil, acceso a alimentos y más.

¿No tienes un PCP o deseas uno nuevo? Busca en nuestro directorio de proveedores en línea en [AetnaBetterHealth.com/kentucky/find-provider](https://www.aetna.com/betterhealth/kentucky/find-provider). O llame al Departamento de Servicios para Miembros para obtener ayuda.

Aprovecha al máximo tu chequeo anual

Estas visitas son una oportunidad para hablar abiertamente con tu proveedor, hacer preguntas y mantenerte al tanto de tu salud.

A continuación, te presentamos algunas maneras sencillas de aprovechar al máximo tu cita.

Anota tus preguntas

Es fácil olvidar lo que deseas preguntar durante la visita. Tener tu lista de preguntas a mano te ayuda a cubrir todo lo que tienes en mente.

Conoce tus antecedentes médicos familiares

Toma nota de cualquier afección que tus padres, abuelos o hermanos hayan tenido. Esto ayudará a tu PCP a decidir qué pruebas de detección podrías necesitar y cuándo.

Sé honesto

Tu PCP está ahí para ayudar, no para juzgar. Ser honesto y dar detalles le ayudará a brindarte una mejor atención.

Graba la conversación

De esa manera no tendrás que preocuparte por tomar notas mientras habla. (Pregunta primero a tu PCP si lo autoriza). También puedes llevar a alguien contigo para que te ayude a tomar notas y hacer preguntas.

Ayuda a tranquilizar a los niños

Explícales por qué van al médico y qué ocurrirá durante la visita. Involúcralos proponiendo juntos preguntas para el médico.



¿Cuándo debo hacerme un chequeo?

Los adultos deben hacerse un chequeo al menos una vez al año.

Los niños necesitan chequeos, llamados visitas de control del niño sano, con mayor frecuencia según la edad. Esto es lo que los expertos recomiendan para los más pequeños:

- **Los bebés menores de 1 año** deben ver a su PCP al mes, a los 2 meses, a los 4 meses y a los 9 meses.
- **Los niños de 1 a 3 años** deben ver a su médico a los 12 meses (1 año), 15 meses, 18 meses, 24 meses (2 años) y 30 meses.
- **Los niños de 3 años en adelante** deben ver a su médico una vez al año.



Cambios simples en la alimentación para un corazón más saludable

Tu corazón trabaja arduamente por ti. Cuídalo con estos consejos para armar un plato saludable para el corazón.

Llena la mitad de tu plato con frutas y verduras

Las verduras de hoja verde como la espinaca y las frutas como las bayas ayudan a mantener la salud del corazón y a combatir la inflamación.

Elige cereales integrales

El arroz integral, la avena y el pan integral contienen más fibra. La fibra puede ayudar a reducir el colesterol.

Elige proteínas magras

Los pescados, como el salmón, contienen grasas saludables que benefician al corazón. El pollo y el pavo tienen menos grasa saturada.

Consume comidas sin carne

Comer más comidas de origen vegetal puede ayudar a reducir

el riesgo de enfermedades del corazón. Agrega una o más comidas vegetarianas a tu menú semanal.

Elige productos lácteos bajos en grasa

Elige versiones sin grasa o bajas en grasa de leche, queso y yogur. Tienen menos grasa saturada, lo que puede aumentar el colesterol malo.

Cocina con aceites saludables para el corazón

Usa aceites, como el de oliva o canola, en lugar de mantequilla o manteca. Los aceites contienen grasas saludables que pueden ayudar a reducir el colesterol malo.

Sazona con prudencia

Use hierbas y especias en lugar de sal. El exceso de sal puede elevar la presión arterial.

Obtén ayuda adicional para tus necesidades de atención médica

Cada miembro de Aetna Better Health tiene su propio recorrido en la atención médica. Podemos guiarte para que controles tu salud y te sientas mejor.

Nuestros programas de administración de la salud de la población pueden ayudar con cuestiones, como estas:

- Cómo controlar una afección de salud
- Atención durante el embarazo
- Cuándo acudir a la atención de urgencia
- Qué hacer después de una hospitalización
- Cómo mantenerte saludable y prevenir problemas de salud

En la mayoría de los programas, te inscribiremos automáticamente si eres elegible. Puede llamar al Departamento de Servicios para Miembros en cualquier momento para unirse a un programa o dejarlo.

También puedes obtener una remisión a un programa de administración. Las remisiones pueden provenir de su proveedor, un programa de administración médica, un planificador de altas hospitalarias, un cuidador o incluso tu mismo.

Visita [AetnaBetterHealth.com/kentucky/whats-covered.html](https://www.aetna.com/kentucky/whats-covered.html) o llama al

Departamento de Servicios para Miembros para obtener más información.

Planificación familiar para todas las personas

La planificación familiar hace más que prevenir o preparar el embarazo. Incluye atención de rutina que ayuda a proteger tu cuerpo y a respaldar tu salud ahora y en el futuro. Esto es lo que debes saber.

La planificación familiar significa recibir atención para tu salud reproductiva. Incluso si no deseas tener hijos ahora, o nunca, esta atención sigue siendo importante. La planificación familiar te ayuda a lo siguiente:

- Aprender sobre tu cuerpo
- Prevenir el embarazo
- Prepararte para el embarazo
- Practicar sexo seguro
- Prevenir o tratar las infecciones de transmisión sexual (ITS)

Una visita de planificación familiar puede incluir lo siguiente:

- Hablar sobre tu salud y tus planes para el futuro
- Un examen de bienestar de la mujer y otras pruebas de detección
- Aprender sobre métodos anticonceptivos y elegir el que mejor funcione para ti
- Ayuda con la infertilidad o para quedar embarazada
- Pruebas de detección y prevención de ITS
- Remisiones a otros servicios de atención si los necesitas

No necesitas una remisión para consultar a un proveedor de planificación familiar. Puedes acudir a cualquier proveedor en quien confíes y con quien te sientas en confianza. Esto incluye proveedores dentro o fuera de la red.

Los servicios de planificación familiar están a tu disposición para ayudarte a tomar las mejores decisiones para ti.



¿Estás embarazada o intentando quedar embarazada?

Visita [AetnaBetterHealth.com/kentucky/pregnancy-care.html](https://www.aetna.com/better-health/kentucky/pregnancy-care.html) para obtener más información sobre beneficios adicionales y atención durante el embarazo.



Toma el control de tu salud sexual

Muchas personas contraen una ITS a lo largo de su vida.

La prevención y las pruebas pueden ayudar a proteger tu salud.

Las ITS pueden transmitirse de una persona a otra durante el contacto sexual. Algunas ITS también pueden propagarse al compartir agujas.

La buena noticia es que muchas ITS son tratables. Especialmente cuando se encuentran temprano.

Conoce los signos

Las ITS pueden presentar diferentes síntomas. A continuación, se indican algunos de los más comunes a los que debes prestar atención:

- Dolor o ardor al orinar
- Llagas, bultos o erupciones alrededor de los genitales
- Cambios en el flujo del pene o la vagina (es posible que notes un olor fuerte o

un cambio en el color o la cantidad del flujo)

- Picazón o dolor en los genitales
- Dolor durante las relaciones sexuales
- Dolor en la parte baja del abdomen

No todas las personas con una ITS tienen síntomas. Las pruebas son la única forma de saberlo con certeza.

Hazte pruebas

Las pruebas de detección de ITS están cubiertas por tu plan de salud. Pregunta a tu proveedor sobre cómo hacerte las pruebas. Especialmente si tienes una nueva pareja o más de una pareja o si presentas algún síntoma.

Las pruebas también son importantes durante el embarazo. Las ITS pueden causar problemas durante el embarazo y pueden transmitirse al bebé durante el parto. Si obtienes un resultado positivo para una ITS, tu proveedor puede tratarla para mantenerlo a ti y a tu bebé seguros.

Las ITS son comunes, pero hay ayuda disponible. Hacerte pruebas y recibir tratamiento son pasos que puedes tomar por ti, tu pareja y tu familia. Tu proveedor está disponible para responder preguntas y ayudarte a obtener la atención que necesitas.

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, sex, health status or need for health care services.

Aetna:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - o Qualified sign language interpreters
 - o 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:
 - o Qualified interpreters
 - o 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](tel: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
PO Box 818001
Cleveland, OH 44181-8001
Telephone: [1-888-234-7358](tel:1-888-234-7358) (TTY [711](tel: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](tel:1-800-368-1019), [1-800-537-7697](tel:1-800-537-7697) (TDD). Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

This notice is available at the Aetna Better Health website: AetnaBetterHealth.com/Kentucky.

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

TTY: 711

ENGLISH: To access language services at no cost to you, call **1-800-385-4104**.

SPANISH: Para acceder a los servicios de idiomas sin costo, llame al **1-800-385-4104**.

CHINESE: 如欲使用免費語言服務，請致電 **1-800-385-4104**。

GERMAN: Um kostenlos auf Sprachdienste zuzugreifen, rufen Sie **1-800-385-4104** an.

VIETNAMESE: Nếu quý vị muốn sử dụng miễn phí các dịch vụ ngôn ngữ, hãy gọi tới số **1-800-385-4104**.

ARABIC: للحصول على خدمات اللغة مجاناً، اتصل على **1-800-385-4104**.

SERBO-CROATIAN: Za besplatne prevodilačke usluge pozovite **1-800-385-4104**.

JAPANESE: 無料の言語サービスをご利用いただくには、**1-800-385-4104** にお電話ください。

FRENCH: Afin d'accéder aux services langagiers sans frais, composez le **1-800-385-4104**.

KOREAN: 무료로 언어 서비스를 이용하려면 **1-800-385-4104** 번으로 전화하세요

PENN DUTCH: Voor gratis toegang tot taaldiensten, bell **1-800-385-4104**.

NEPALI: निःशुल्क भाषा सेवा प्राप्त गर्न **1-800-385-4104** मा टेलिफोन गर्नुहोस् ।

OROMO (CUSHITE): Tajaajiloota afaanii garuu bilisaa ati argaachuuf, bilbili **1-800-385-4104**.

RUSSIAN: Чтобы получить бесплатные языковые услуги, позвоните по номеру **1-800-385-4104**.

TAGALOG: Upang ma-access ang mga serbisyo sa wika nang wala kang babayaran, tumawag sa **1-800-385-4104**.

KIRUNDI (BANTU): Kugira uronke serivisi z'indimi atakiguzi, hamagara **1-800-385-4104**.