



Manténgase bien



AetnaBetterHealth.com/Kentucky

Aetna Better Health® of Kentucky

Prueba de determinación de A1C: Todo lo que usted debe saber

Si tiene diabetes, es posible que necesite la prueba de determinación de A1C para ver cómo está controlando su azúcar en sangre. Las personas con diabetes deben controlar sus niveles de azúcar (glucosa) en sangre todos los días para asegurarse de que no estén demasiado altos ni demasiado bajos. La prueba de determinación de A1C proporciona resultados durante un período más prolongado. Muestra sus niveles de azúcar en sangre, en promedio, durante los últimos tres meses.

La hemoglobina es una proteína de los glóbulos rojos que transporta oxígeno. Cuando el nivel de azúcar en sangre es alto, se acumula más glucosa que se adhiere a la hemoglobina. La prueba de determinación de A1C mide la cantidad de hemoglobina cubierta por el azúcar.

Es posible que le hagan la prueba la primera vez que un proveedor de atención médica le brinde tratamiento para la diabetes. Muy probablemente deba hacerse la prueba de determinación de A1C dos o más

veces al año. Esto depende del tipo de diabetes que tenga y de lo bien que esté controlada. La Asociación Americana de la Diabetes recomienda una prueba de determinación de A1C al menos dos veces al año, si se cumple con los objetivos de azúcar en sangre. Si no se cumple con los objetivos o si se ha cambiado de medicamento, debe realizarse la prueba de determinación de A1C con mayor frecuencia.

© 2000-2022 The StayWell Company, LLC. Todos los derechos reservados.

Krames On-Demand

Primavera 2023

86.22.309.1-SP B (4/23) F/K5.7
Aetna-1322

¡Su opinión cuenta!

Cada año, algunos afiliados seleccionados al azar, reciben una encuesta llamada Evaluación del consumidor sobre sistemas y proveedores de atención médica (CAHPS, por sus siglas en inglés). Dicha encuesta nos indica cómo estamos trabajando y cómo están trabajando sus médicos. También nos permite saber cómo se siente usted con respecto a su atención médica.

Vamos a desglosarlo

- **Coordinación de la atención:**

¿Su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) habla con usted sobre su historia clínica, información nueva, pruebas o análisis de laboratorio desde la última vez que se los hicieron?

- **Calidad de atención médica:**

¿Su PCP habla con usted sobre su salud, medicamentos u otros síntomas?

- **Vacuna contra la gripe:** ¿Su PCP le habla sobre la vacuna contra la gripe y los motivos para tomarla o no, en su caso?



- **Obtener la atención que necesita:** ¿Puede recibir la atención médica que necesita de su PCP o de un especialista? Infórmenos sobre cualquier otro problema que tenga.
- **Programar citas rápidamente:** ¿Puede programar una cita cuando la necesita o tiene que esperar algunos días?
- **Comunicación con el paciente:** ¿Su PCP le explica claramente los medicamentos, para

qué sirven y otras partes de su diagnóstico?

- **Calificación del plan de salud:** Si llamó a Servicios para Miembros de su plan de salud, ¿obtuvo la información que necesitaba?

Si lo seleccionan para recibir esta encuesta, dedique un momento para completarla y enviárnosla. Eso nos ayudará a ayudarle. ¡Queremos conocer su opinión!

Gestión de la salud de la población

En Aetna Better Health of Kentucky, entendemos que sus necesidades son específicas para usted. Nuestro objetivo es ayudarle a mantenerse sano y garantizar que siga involucrado en el cuidado de su salud. Nuestro programa de gestión de la salud de la población se esfuerza por abordar sus necesidades y las necesidades de su familia en las siguientes cuatro áreas clave:

- Mantenerlo saludable
- Brindarle apoyo si su salud está en riesgo
- Garantizar su seguridad
- Ayudarle a manejar múltiples enfermedades crónicas

☎ Si le interesa alguno de estos servicios o si tiene preguntas sobre cualquiera de estos programas, llame a Servicios para Miembros al **1-855-300-5528 (TTY: 711)**, de lunes a viernes de 7 AM a 7 PM, hora del este. Pida hablar con un administrador de cuidados. O búsqúenos en línea en **[AetnaBetterHealth.com/Kentucky](https://www.aetna.com/betterhealth/kentucky)**.

Prueba de detección de cáncer de colon **¡No la posponga!**

El cáncer colorrectal es la segunda causa de muerte por cáncer en los Estados Unidos, pero las pruebas de detección pueden detectar el cáncer de colon en sus primeras etapas. Si tiene 45 años o más, es hora de hacerse la prueba de detección.

Cada año

La prueba inmunoquímica fecal (FIT, por sus siglas en inglés) detecta sangre en las heces. Usted recoge una pequeña muestra en casa y la envía al laboratorio.

Cada tres años

Análisis de ADN en materia fecal. Para este análisis, usted envía su deposición completa a un laboratorio.

Cada cinco años

Sigmoidoscopia flexible. Un médico utiliza un tubo delgado iluminado para observar el recto y el tercio inferior del colon.

Colonoscopia virtual o colonografía por tomografía computarizada. Utiliza rayos X y computadoras para crear imágenes del colon.

Cada 10 años

Colonoscopia. Un médico utiliza un tubo delgado iluminado para observar todo el colon y el recto.

Depende de usted

Su médico puede ayudarle a elegir la prueba más apropiada para usted. Lo más importante es hacerse las pruebas o análisis.

Fuentes: American Cancer Society; Centers for Disease Control and Prevention

Cobertura ampliada de Medicaid para madres

Kentucky ha aprobado la ampliación de la cobertura de Medicaid para madres a un período posparto completo de 12 meses. Esto significa que las nuevas madres ahora mantendrán la cobertura de atención médica durante todo el primer año de vida de su bebé.

El período posparto es un año crítico tanto para la madre como para el bebé. Contar con acceso a atención médica y beneficios después del parto ayudará a aliviar muchos de los desafíos que enfrentan las nuevas madres y favorecerá los resultados de salud tanto de la madre como del bebé.

Como miembros de Aetna Better Health of Kentucky, las nuevas madres tienen acceso a los siguientes recursos y servicios, además de la cobertura regular:

- Atención sin costo prenatal, de maternidad, al recién nacido y posnatal
- Una cuna portátil sin costo para miembros a

partir de las 37 semanas de embarazo

- Tarjetas de regalo para ciertas visitas al médico
- Ayuda con el transporte para toda la familia (incluye portabebés para auto)

Durante este período de 12 meses, podemos apoyar su salud y bienestar ofreciendo:

- Apoyo para la depresión posparto
- Apoyo para superar el trastorno por abuso de sustancias
- Apoyo para la diabetes
- Prueba de detección de cáncer de cuello uterino
- Prueba de detección de cáncer de mama
- Evaluación de riesgos de salud sin costo (si no realizó una durante el año anterior)

Llame a Aetna Better Health al **1-888-604-6106 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



 Si tiene alguna pregunta, o para inscribirse en el programa Maternity Matters, llame a Servicios para Miembros al **1-855-300-5528 (TTY: 711)**.

DetECCIÓN, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (EPSDT, por sus siglas en inglés)

El EPSDT es para niños desde el nacimiento hasta los 21 años, que tengan Medicaid o el Kentucky Children's Health Insurance Program (KCHIP).

Su hijo debería hacerse chequeos regularmente. El equipo de EPSDT está aquí para ayudar a su hijo a obtener la atención y los servicios que necesita. Esto incluye pruebas de detección de salud, vacunas, atención de la visión, atención dental, atención de la audición, pruebas de detección de plomo y cualquier otro servicio médico que pueda necesitar. Nuestro equipo puede llamarlo para ayudarlo a programar las visitas al médico de su hijo.

Los niños deben hacerse chequeos regularmente, a las edades que se indican a continuación:

- 3 a 5 días después del nacimiento
- Antes de cumplir 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses
- 30 meses
- 1 vez al año entre los 3 y los 20 años

Nota: Las visitas por enfermedad no sustituyen a las visitas regulares de niño sano.

Qué debe esperar en estas visitas:

- El médico de su hijo le hará un examen de pies a cabeza.
- Puede decirle al médico de su hijo todo lo que está pasando con su hijo. Este es un buen momento para hacer preguntas o compartir cualquier inquietud que pueda tener.
- El médico de su hijo hablará sobre la salud y el bienestar de su hijo.
- El médico de su hijo hablará sobre las vacunas que se le administren en esta visita y sobre las vacunas (si corresponde) que se le administrarán en la siguiente visita. Su hijo debe tener un registro de estas vacunas para poder comenzar la escuela. Para conocer otras reglas, consulte los calendarios de vacunación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en [CDC.gov/Vaccines/Parents/Schedules/index-sp.html](https://www.cdc.gov/Vaccines/Parents/Schedules/index-sp.html).
- El médico de su hijo hablará sobre los análisis de orina y de sangre que se realizarán y discutirá los resultados con usted.
- El médico de su hijo realizará una prueba de detección de



plomo en cada visita a partir de los 6 meses de edad; con la primera prueba, como mínimo, antes del primer cumpleaños de su hijo. Al menos una prueba más de detección de plomo debe realizarse antes del segundo cumpleaños, independientemente de los resultados de la prueba anterior.

- Su hijo se someterá a una prueba de audición en cada visita.
- Su hijo se someterá a una prueba de visión en cada visita.
- Debe llevar a su hijo al dentista cuando le salga el primer diente, pero no después del primer cumpleaños, aunque no le haya salido aún el primer diente.



Lidiando con los desencadenantes estacionales del asma durante todo el año

Manejar bien el asma es un trabajo de todo el año. Comienza con mantener sus desencadenantes bajo control.

Los desencadenantes del asma son factores que pueden empeorar la tos, la opresión en el pecho y la respiración.

No todo el mundo reacciona a los mismos desencadenantes. Y pueden surgir diferentes desencadenantes en distintos momentos del año.

Consulte esta tabla para obtener consejos para sobrellevar algunos desencadenantes comunes de la temporada.

Desencadenantes del asma y consejos para sobrellevarlos

Polen

- Planifique actividades al aire libre buscando evitar las horas pico de polen:
 - En primavera y verano, el polen de árboles y gramíneas es peor por la tarde.
 - A finales del verano y principios del otoño, el polen de la maleza es peor por la mañana.
- Cierre las ventanas durante la estación del polen.
- Haga que todos se quiten los zapatos en la puerta.
- Dúchese y cámbiese de ropa cuando llegue a casa.

Humo

Escuche las alertas meteorológicas locales. Cuando la calidad del aire sea mala:

- Quédese adentro.
- Cierre puertas, ventanas y respiraderos.
- Si es posible, haga circular aire limpio mediante los sistemas de aire acondicionado.

Moho

No altere las zonas donde pueda crecer moho, como montones de hojas, troncos podridos o hierba podrida.

Aire frío

- Cúbrase la boca y la nariz con una bufanda cuando salga.
- Haga ejercicio en el interior cuando haga mucho frío afuera.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; American College of Allergy, Asthma & Immunology; American Lung Association; Asthma and Allergy Foundation of America

Programas SKY

A través del programa SKY, los miembros son elegibles para las clases de nutrición para niños y familias *Be Healthy* de Aetna. Las clases se ofrecen regularmente. Los miembros pueden inscribirse en cualquiera de las clases en la página de eventos de Aetna Better Health of Kentucky y pueden decidir cancelar su inscripción en cualquier momento.

Actualmente, el programa *Be Healthy* está ofreciendo estas dos clases:

Health Runs Deep (La salud es lo esencial) le ayudará a aprender maneras de mejorar y manejar la salud de su familia. Este programa se centra en las necesidades específicas de nutrición, actividad física y bienestar de los jóvenes. Usted también será elegible para recibir excelentes recompensas. Este programa consta de cuatro reuniones. Su familia recibirá una llamada de supervisión para brindarle ayuda y ánimo a lo largo del camino.

SKY Child and Adolescent Nutrition and Wellness Training (Capacitación sobre nutrición y bienestar adolescente e infantil de SKY) se ofrece mensualmente o a pedido. El Departamento de Servicios Basados en la Comunidad (DCBS, por sus siglas en inglés) ofrece créditos a los padres de crianza temporal por completar esta capacitación. Esta capacitación ha sido desarrollada para familias de crianza temporal, familias adoptivas y otras familias de acogida. Se centra en las necesidades específicas de nutrición, actividad física y bienestar de los jóvenes que participan en el sistema.

A todos nos viene bien recibir un poco más de apoyo...

¡No es necesario que los miembros esperen cuando deseen sentirse mejor, encontrar un amigo comprensivo o recibir aliento! Eche un vistazo a Camp Rudy en la aplicación Pyx Health para dar apoyo a los miembros que estén viviendo situaciones de soledad, ansiedad, motivación u otros problemas.

El centro de actividades Camp Rudy está repleto de herramientas enriquecedoras, módulos interactivos y ejercicios de conciencia plena, incluida Pyx Pets, una atractiva y divertida actividad con mascotas virtuales; nuevas y cautivadoras opciones de juegos para desafiar y estimular; e inspiradoras actividades de bienestar que complementan nuestros otros servicios y programas de bienestar.

Nuestro objetivo es ayudar a los miembros a cobrar ímpetu para mejorar su salud mental y física. ¡Es gratis, segura y fácil de descargar para que los miembros la utilicen las 24 horas del día, los 7 días de la semana! Busque “Pyx Health” en las tiendas Apple App o Google Play, o visite **HiPyx.com**.



¿Tiene preguntas? Llame al amistoso personal de Pyx Health al **1-855-499-4777**.

Comuníquese con nosotros 

Para obtener más información o si tiene alguna pregunta, comuníquese con Servicios para Miembros al **1-855-300-5528 (TTY: 711 o TDD: 1-800-627-4702)**.

Este boletín se publica como un servicio a la comunidad para los amigos y miembros de Aetna Better Health of Kentucky. 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.

2023 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

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)**.

Multi-language Interpreter Services

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**)。

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.

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**).

ARABIC: ملحوظة: إذا كنت تتحدث باللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل على الرقم الموجود خلف بطاقةك الشخصية أو على **1-800-385-4104** (للصم والبكم: **711**).

SERBO-CROATIAN: OBAVEŠTENJE: Ako govorite srpski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Pozovite broj na poleđini vaše identifikacione kartice ili broj **1-800-385-4104** (TTY – telefon za osobe sa oštećenim govorom ili sluhom: **711**).

JAPANESE: 注意事項:日本語をお話になる方は、無料で言語サポートのサービスをご利用いただけます。IDカード裏面の電話番号、または**1-800-385-4104** (TTY: **711**)までご連絡ください。

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**).

KOREAN: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 귀하의 ID 카드 뒷면에 있는 번호로나 **1-800-385-4104** (TTY: **711**) 번으로 연락해 주십시오.

PENN DUTCH: Geb Acht: Wann du Deitsch Pennsilfaanisch Deitsch schwetzscht, kannscht du mitaus Koschte ebber gricke, ass dihr helft mit die englisch Schprooch. Ruf die Nummer uff, ass hinne uff dei ID card iss, odder ruf **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

NEPALI: ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंका लागि निःशुल्क रूपमा भाषा सहायता सेवाहरू उपलब्ध छन्। तपाईंको आईडी कार्डको पछाडि रहेको नम्बर वा **1-800-385-4104** (TTY: **711**) मा फोन गर्नुहोस्।

OROMO (CUSHITE): Hubadhu: yoo Oromoo dubbatta ta'ee, gargaarsa tajaajiloota afaanii, kaffaalttii bilisaa ni jiraa siif. Lakkoofsa bilbiilaa ID kee duuba irraa jiruun **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**).

Multi-language Interpreter Services

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**).

KIRUNDI (BANTU): ICITONDERWA: Namba uvuga Ikirundi, serivisi zigufasha kugusigurira ururimi, ku buntu, ziraboneka ushobora kuzironswa. Hamagara inomero iri inyuma ku gakarata k'akarangamuntu kawe canke iyi numero **1-800-385-4104** (Ufise ubumuga bwo kutumva neza ifashishe (TTY): **711**).

Aviso de no discriminación

Aetna cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Aetna no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Aetna:

- Brinda ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
 - Intérpretes de lenguaje de señas calificados
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Brinda servicios de idiomas gratuitos a las personas cuya lengua materna no sea inglés, como los siguientes:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesita un intérprete calificado, información escrita en otros formatos, servicios de traducción u otros servicios, comuníquese con el número que aparece en su tarjeta de identificación o **1-800-385-4104**.

Si considera que Aetna no le proporcionó estos servicios o lo discriminó de alguna otra manera por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante nuestro Coordinador de Derechos Civiles:

Dirección: Attn: Civil Rights Coordinator
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 o por correo, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, nuestro Coordinador de Derechos Civiles está disponible para ayudarle.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Sociales de EE. UU., Oficina de Derechos Civiles, de manera electrónica a través del portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, o por correo o teléfono a: 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).

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

Aetna es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías subsidiarias de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company, y sus filiales.