



Cúidese



AetnaBetterHealth.com/Kentucky

Aetna Better Health® of Kentucky

3 cosas que hacer durante y después de una visita a la sala de emergencias

La sala de emergencias (ER, por sus siglas en inglés) está allí cuando la necesita. Pero eso no significa que quiera volver pronto. Hay medidas que puede tomar para evitar una nueva visita. Estas son tres cosas que puede hacer para ayudarse a curarse y permanecer fuera del hospital.

1. **Preguntar.** Asegúrese de comprender su afección y los resultados de las pruebas. Si no está seguro, vuelva a preguntar. Averigüe si hay algo que necesita

hacer para mantenerse bien cuando está en casa. Si le recetan medicamentos, pregunte cómo y cuándo debe tomarlos.

2. **Informe a su proveedor.** Es posible que su proveedor no sepa que usted fue a la sala de emergencias. Infórmele lo que sucedió y programe una visita de seguimiento si es necesario. Puede ayudarlo a manejar sus afecciones médicas.

3. **Tome los medicamentos de manera segura.** Tomar los medicamentos a tiempo puede ayudarlo a mantenerse bien. Asegúrese de seguir las instrucciones que recibió en el hospital. E informe a su proveedor de atención primaria o farmacéutico sobre cualquier medicamento nuevo. Pueden verificar que no interactúe con los otros medicamentos que toma.

Fuentes: AARP; National Committee for Quality Assurance; UpToDate

Otoño 2022

86.22.309.1-FA A (8/22)

F/K6.0

Aetna-1034

Gestión de usos

Si tiene preguntas sobre un proceso o un problema de gestión de usos (UM, por sus siglas en inglés), puede llamar a nuestro personal de gestión de usos. Está disponible 8 horas al día, durante el horario de atención habitual para llamadas entrantes, con cobro revertido o gratis. Nuestro personal también puede recibir comunicaciones entrantes con respecto a problemas de gestión de usos después del horario de atención habitual. Nuestro personal se identificará por su nombre, cargo y nombre de la organización cuando atienda o devuelva una llamada sobre problemas de gestión de usos. Llame al **1-855-300-5528 (TTY: 711)**. Se ofrecen servicios de intérpretes sin cargo en todos los idiomas.



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

Nuestro equipo de EPSDT está aquí para ayudar a sus hijos desde el nacimiento hasta los 21 años a recibir la atención que necesitan. Esto incluye controles de niño sano, vacunas, atención dental y de la vista, audición y pruebas de detección de plomo. Otros servicios médicos pueden ser necesarios y también podrían estar incluidos. Nuestro equipo de EPSDT puede ayudarle a programar la visita al médico de su hijo. Pueden ayudar con el transporte a las citas según sea necesario.

Citas importantes para su hijo

- **Visión:** Su hijo debe hacerse un examen de los ojos antes de comenzar la escuela. Su hijo es elegible para anteojos una vez al año con una prescripción.
- **Dental:** Se recomienda la primera consulta dental de su hijo antes de su primer cumpleaños. Un buen momento para ello es después de que aparezca su primer diente. Los servicios dentales básicos de su hijo están cubiertos hasta los 21 años de edad.

Información importante para el miembro

Consulte el Manual para Miembros actualizado en línea en [AetnaBetterHealth.com/Kentucky](https://www.aetna.com/betterhealth/kentucky).

El Manual para Miembros incluye:

- Información sobre nuestros programas de gestión de calidad y gestión de la atención
- Beneficios de farmacia
- Sus derechos y responsabilidades
- Beneficios y servicios que están incluidos y excluidos de su cobertura
- Cuándo es posible que tenga que pagar por los servicios
- Cómo evaluamos las nuevas tecnologías
- Cómo presentar una queja o una apelación
- Restricciones de beneficios para servicios fuera de la red
- Servicios de traducción o interpretación
- Cómo presentar una reclamación
- Información sobre sus proveedores
- Cómo elegir un proveedor de atención primaria, especialista, proveedor de salud del comportamiento y servicios hospitalarios
- Cómo obtener atención fuera del horario de atención, atención del Departamento de Emergencias o servicios del **911**
- Cómo obtener atención cuando se encuentra fuera de un área de servicio

¿Necesita servicios de gestión de cuidados o enfermedades?

Si tiene antecedentes de problemas de salud o tiene dificultades para obtener atención médica, queremos trabajar con usted y su médico para satisfacer sus necesidades de atención médica. Nuestros administradores de cuidados trabajarán con usted para desarrollar un plan de atención que se centrará en ayudarle con sus problemas de salud o con cualquier obstáculo que pueda tener para alcanzar su objetivo ideal de salud.

Aetna Better Health of Kentucky tiene un programa de gestión de enfermedades para nuestros miembros con asma, diabetes, insuficiencia cardíaca congestiva, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, enfermedad renal crónica y depresión. Estos programas educativos le ayudan a cuidarse.

 Si le parece que necesita la ayuda para la gestión de cuidados o enfermedades, o tiene alguna pregunta al respecto, llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-855-300-5528 (TTY: 711)** y pida hablar con un administrador de cuidados. El horario de nuestra oficina es de lunes a viernes de 7 AM a 7 PM hora del este. También puede visitarnos en **[AetnaBetterHealth.com/Kentucky](https://www.aetna.com/betterhealth/kentucky)**. Si llama después del horario de atención, puede dejar un mensaje y alguien lo llamará el siguiente día laborable.



Pyx Health está aquí para ayudarle con apoyo y recursos

Todos podemos usar un poco más de apoyo, así que nos hemos asociado con Pyx Health para ayudar a mejorar cada día con compañía, conexión y actividades de bienestar fortalecedoras. Inscríbese y obtenga ayuda en tiempo real para encontrar recursos o mantenga una conversación amistosa con uno de sus compasivos miembros del personal.

Además, reciba apoyo estimulante con el estado de ánimo, la ansiedad, la motivación y más con una experiencia personalizada con la aplicación. Es seguro y está protegido, y no tiene ningún costo para usted. Conéctese con la ayuda que necesita para mantenerse feliz y saludable. Simplemente busque "Pyx Health" en la tienda de aplicaciones de Apple o en Google Play, o simplemente visite **[HiPyx.com](https://www.hipyx.com)**.

Privacidad y su información médica

Para obtener información sobre cómo se puede utilizar y divulgar su información médica y cómo puede obtener acceso a esta información, revise el aviso de prácticas de privacidad en **[AetnaBetterHealth.com/kentucky/footers/privacy.html](https://www.aetna.com/betterhealth/kentucky/footers/privacy.html)**.

Lista de comprobación para la visita a mi médico

Esta lista puede ayudarle a hablar con su médico. Complétela y llévela a la cita.

Lo que el médico necesita saber

Lo que más me preocupa es:

_____.

Tengo estos síntomas nuevos o que empeoran:

_____.

Mi salud ha cambiado (nuevos medicamentos, cirugía, etc.):

_____.

Tengo estas limitaciones (mala visión, dificultad para caminar, etc.):

_____.

Preguntas para hacer

- ¿Tiene alguna instrucción de seguimiento para mí?
- ¿Cuándo obtendré los resultados de mi prueba?
- ¿Para cuándo debo concertar mi próxima cita?
- ¿Cuándo debería ver mejorías?
- Si no hay mejoría, ¿qué debo hacer?



Cómo elegir un médico adecuado para las personas con discapacidad

corte y guarde



Ver a un médico para chequeos regulares es una parte clave para vivir bien con una discapacidad.

Un médico de atención médica primaria puede ayudarle a mantenerse saludable y sentirse lo mejor posible. Puede obtener ayuda para aquellas cosas que le importan, como:

- Mantenerse activo
- Desplazarse
- Aliviar el dolor
- Manejar el estrés

¿Su médico es una buena opción?

Usted merece un médico de su confianza y con el que se sienta cómodo. Estas son algunas cosas a las que debe prestar atención:

- ¿Es fácil llegar al consultorio y a las salas de examen? ¿Y los espacios de estacionamiento? ¿Hay rampas o ascensores?

- ¿Las salas de examen son adecuadas para personas discapacitadas? ¿Es seguro y fácil el acceso a la camilla o la silla de examen?
- ¿Es útil el personal del consultorio? ¿Le hacen sentirse cómodo?
- ¿Proporcionan información de una manera que usted pueda entender?
- ¿El médico tiene experiencia con su discapacidad?
- ¿El médico pasa suficiente tiempo con usted?

Si necesita ayuda para encontrar un médico, llame a Servicios para Miembros.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; Centers for Disease Control and Prevention; National Institute on Aging



Mantener saludables a los niños con afecciones crónicas en la escuela

Hay mucho que hacer para preparar a los niños para la escuela. Es posible que necesiten ropa y suministros nuevos. Pero, ¿qué sucede si tienen una afección o discapacidad crónica?

En ese caso, su lista de regreso a la escuela puede incluir una cosa más: un plan de cómo la escuela ayudará a su hijo a mantenerse sano y tener las mismas oportunidades de aprender.

Sea un defensor

Desde asma hasta autismo, diabetes o parálisis cerebral, muchas afecciones pueden afectar el nivel de ayuda que los niños pueden necesitar en la escuela. No hay dos niños iguales. Pero algunos pueden necesitar ayuda con:

- Tomar medicamentos en la escuela
- Seguir una dieta especial
- Aprendizaje en el aula
- Uso seguro del patio de juegos o participación en deportes y otras actividades físicas

Trabajar con la escuela

Usted puede ayudar a garantizar que se satisfagan las necesidades de su hijo.



Programe una reunión con el personal de la escuela para hablar sobre las necesidades de su hijo. Puede invitar a su médico a esta reunión. O el médico puede darle a la escuela instrucciones de salud por escrito.

Esta información se puede utilizar para elaborar un plan para su hijo. A veces esto se llama plan 504 o plan de educación individual (IEP, por sus siglas en inglés). Describirá qué servicios necesita su hijo. Y también puede incluir objetivos de aprendizaje para su hijo.

Con el tiempo, siga revisando el plan con el personal de la escuela. Puede seguir ajustándolo según cómo se encuentre su hijo.

Abordar cuestiones urgentes

El plan de atención de su hijo también debe describir qué hacer

en caso de que su hijo tenga una emergencia médica en la escuela. Asegúrese de que la escuela sepa cómo comunicarse con usted y con el médico de su hijo si tiene preguntas. Y asegúrese de informar a la escuela cada vez que el médico de su hijo cambie.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; Centers for Disease Control and Prevention

 Entre el nacimiento y los 18 años, los niños y los adolescentes deben recibir varias vacunas. ¿No sabe si su hijo está al día con las vacunas? Hable con el doctor de su hijo. ¿Necesita un pediatra o un doctor de familia? Nosotros podemos ayudarle. Llame a Servicios para Miembros al **1-855-300-5528 (TTY: 711)**.



¡Sin demora!

7 excelentes motivos para vacunarse contra la gripe

1. La vacuna es la mejor manera de prevenir la gripe. Con raras excepciones, todas las personas desde los 6 meses de vida en adelante necesitan una vacuna anual contra la gripe.
2. Cuídese. La gripe puede provocar síntomas molestos y hacer que falte al trabajo o a la escuela.
3. La influenza (o gripe) hace que algunas personas se enfermen gravemente. Cada año, las complicaciones de la gripe tienen como resultado estadías en el hospital e incluso muertes.
4. Los virus tienden a cambiar cada temporada de gripe. Los científicos revisan las vacunas contra la gripe de los EE. UU.

anualmente para asegurarse de que coincidan lo mejor posible con los virus que circulan.

5. La gripe es contagiosa. Esté preparado: vacúnese lo antes posible.
6. Las vacunas contra la gripe tienen un historial de seguridad sólido. Uno no puede enfermarse de gripe por aplicarse las vacunas, y los efectos secundarios graves son muy poco frecuentes.
7. ¿Inyección o aerosol? Puede elegir lo que prefiera. Las vacunas contra la gripe están disponibles en forma de inyecciones o como aerosoles nasales.*

**El aerosol es únicamente para personas saludables de 2 a 49 años de edad que no estén embarazadas.*

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



**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.

2022 © 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)**.

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 بطاقتك الشخصية أو عل **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 आइडी 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, kaffaalitii bilisaa ni jiraa siif. Lakkoofsa bilbiilaa ID kee duuba irraa jiruun yookiin **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**).

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:
 - o Intérpretes de lenguaje de señas calificados
 - o 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:
 - o Intérpretes calificados
 - o 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.