

wellness & you

Su boletín informativo para miembros de Aetna Better Health®

BENEFICIOS DESTACADOS

Le damos la bienvenida a su plan de salud 2025



Estamos aquí para ayudarle a que este sea su año más saludable. Su plan Aetna Better Health® le brinda herramientas y apoyo para ayudarle a obtener la atención que necesita. Asegúrese de aprovechar estos recursos.

1 Servicios de transporte

¿Necesita un traslado a una cita? Podemos ayudarle a llegar allí. Tiene cobertura para los traslados al médico, a la farmacia, al dentista y a otros servicios médicos.

Para programar un viaje, llame a MediTrans al **1-877-917-4150** (TTY: **1-866-288-3133**).

Asegúrese de reservar su viaje con al menos dos días hábiles de antelación.

2 Asistencia lingüística

¿Habla otro idioma que no sea inglés? Llame al Departamento de Servicios para Miembros y solicite un intérprete. Puede utilizar este servicio sin costo adicional. También podemos ofrecer información en otros formatos, como lenguaje de señas, braille, letra grande o audio.

3 Línea de enfermería las 24 horas

No todos los problemas médicos ocurren durante el

horario de atención. Es por eso que ofrecemos una línea de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana. Puede llamar al **1-855-242-0802** (TTY: **711**) en cualquier momento para hablar con el personal de enfermería.

4 Portal para miembros

Puede aprovechar mucho más su plan de salud en su portal para miembros. Simplemente inicie sesión para administrar los beneficios de su plan y sus objetivos de salud desde cualquier lugar. O utilice la aplicación de Aetna Better Health. Visite [AetnaBetterHealth.com/louisiana/member-portal.html](https://www.aetnabetterhealth.com/louisiana/member-portal.html) para comenzar.

5 Beneficio de venta libre (OTC)

Cada trimestre recibirá \$25 para gastar en productos de atención personal, como medicamentos OTC, suministros de primeros auxilios, productos para la atención durante el período y más. Incluso puede pedir productos en línea y recibirlos en su hogar.

Visite [AetnaBetterHealth.com/louisiana/whats-covered.html](https://www.aetnabetterhealth.com/louisiana/whats-covered.html) para explorar más beneficios.



Aetna Better Health®
of Louisiana

¿Tiene alguna pregunta sobre su plan de salud? Llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-855-242-0802** (TTY: **711**), durante las 24 horas, los 7 días de la semana. O bien, visite [AetnaBetterHealth.com/louisiana](https://www.aetnabetterhealth.com/louisiana)

Pruebas de detección de salud simplificadas

Las pruebas de detección de salud periódicas son esenciales para detectar a tiempo los problemas de salud, antes de que empiece a sentirse mal. Aproveche estas pruebas de detección cubiertas para mantener su salud y la de su familia.



| PRUEBA DE DETECCIÓN | QUIÉNES LA NECESITAN | CUÁNDO REALIZARLA |
|--|---|--|
| ✓ Presión arterial | Todas las personas adultas | Cada 3 o 5 años en personas adultas de menos de 40 años Todos los años en personas adultas mayores de 40 años |
| ✓ Colesterol | Todas las personas adultas | Cada 4 a 6 años o con mayor frecuencia si fuera necesario |
| ✓ Diabetes | Personas adultas de 35 a 70 años con sobrepeso u obesidad | Pregúntele a su médico. |
| ✓ ETS/VIH | Todas las personas adultas sexualmente activas y las embarazadas | Pregúntele a su médico. |
| ✓ Cáncer de mama | Mujeres de 45 a 74 años (o antes, si tienen un riesgo alto) | Cada 2 años |
| ✓ Cáncer de cuello de útero | Mujeres de 21 a 65 años | Cada 3 o 5 años |
| ✓ Cáncer colorrectal | Personas adultas de 45 a 75 años (o antes si tienen un riesgo alto) | Cada 1 a 3 años para pruebas de heces realizadas en el hogar Cada 10 años para una colonoscopia |
| ✓ Consultas de bienestar infantil | Todos los niños. | 1 mes, 2 meses, 4 meses, 6 meses, 9 meses, 12 meses, 15 meses, 18 meses, 24 meses, 30 meses y después una vez al año |
| ✓ Prueba de detección de plomo | Niños menores de 3 años de edad | Todos los niños deben realizarse la prueba a los 12 meses y a los 24 meses de edad |
| ✓ Examen dental | Todas las personas | Cada 6 meses |
| ✓ Examen de la vista | Todas las personas | Al menos una vez entre los 3 y los 5 años, y después según se recomienda para los niños. Cada 2 años (o con mayor frecuencia) para los adultos mayores de 18 años |



Gane recompensas por las pruebas de detección. La atención preventiva no tiene costo adicional. Mejor aún, le recompensamos por adoptar medidas como controles y pruebas de detección. Visite [AetnaBetterHealth.com/louisiana/rewards-program.html](https://www.aetna.com/betterhealth/louisiana/rewards-program.html) para obtener más información.



Su guía de consulta para utilizar su plan de salud

Su manual para miembros de Aetna Better Health® incluye todo lo que necesita saber sobre su plan de salud. Siga leyendo para consultar una lista de la información disponible en este práctico recurso.

- Beneficios y servicios cubiertos y no cubiertos, así como servicios excluidos específicos.
- Cómo obtener sus medicamentos y otras normas sobre beneficios de farmacia.
- Copagos y otros gastos que puedan corresponderle.
- Cómo obtener asistencia lingüística

- Restricciones de beneficios fuera del área de servicio de Aetna.
- Cómo presentar una reclamación
- Cómo obtener información sobre los proveedores de la red de Aetna.

- Cómo obtener servicios de atención primaria.
- Cómo obtener atención especializada. Entre ellas se incluyen las siguientes:
 - Atención de salud conductual
 - Servicios hospitalarios
 - Atención para afecciones específicas
 - Cómo obtener una remisión
- Cómo obtener atención fuera del horario normal de atención, además de cómo y cuándo recurrir a la atención en la sala de emergencias.
- Cómo obtener atención fuera de su área de servicio.
- Cómo presentar un reclamo o una queja.
- Cómo apelar una decisión que afecta su cobertura, sus beneficios o su relación con nuestro plan.
- Cómo tomamos decisiones sobre la nueva tecnología que podemos incluir como beneficio cubierto.
- Cómo tomamos decisiones sobre su atención (que se denomina administración de uso).
- Sus derechos y responsabilidades como miembro y un aviso de prácticas de privacidad.

El manual para miembros se actualiza cada año. Si hay cambios importantes, le enviaremos una carta al respecto al menos 30 días antes de que estos entren en vigencia.

Escanee el código QR o visite aetna.com/sp25la-2 para consultar el manual para miembros. O bien, llame al Departamento de Servicios para Miembros para que le envíen uno por correo. Infórmenos si lo necesita en otro idioma, una fuente más grande u otros formatos.



Conozca sus derechos

Como miembro de Aetna Better Health®, usted tiene ciertos derechos y responsabilidades. Conózcalos aquí.

Sus derechos incluyen los siguientes:

- El derecho a obtener información sobre lo siguiente:
 - La organización y sus servicios
 - Los profesionales y proveedores de la organización
 - Sus derechos y responsabilidades como miembro
- El derecho a ser tratado con respeto y dignidad
- El derecho a la privacidad
- El derecho a trabajar con los profesionales para tomar decisiones sobre su atención médica
- El derecho a hablar abiertamente sobre opciones de tratamiento, independientemente de la cobertura del beneficio o del costo
- El derecho a expresar sus reclamos o presentar apelaciones sobre la organización o la atención que esta brinda
- El derecho a dar su opinión sobre la política de responsabilidad y derechos de los miembros de la organización

Sus responsabilidades incluyen las siguientes:

- La responsabilidad de brindar la información necesaria para la organización y sus profesionales y proveedores para brindarle atención
- La responsabilidad de seguir los planes de atención acordados con sus profesionales
- La responsabilidad de comprender sus problemas de salud y participar en el desarrollo de los objetivos de tratamiento

Visite [AetnaBetterHealth.com/louisiana/medicaid-rights-responsibilities.html](https://www.aetna.com/better-health/louisiana/medicaid-rights-responsibilities.html) para consultar una lista completa de sus derechos y responsabilidades.



Cómo tomamos decisiones sobre su atención

Nuestro programa de administración de uso (UM) garantiza que usted reciba la atención adecuada en el lugar adecuado cuando la necesite. El personal de UM puede ayudarle a usted y a sus médicos a tomar decisiones sobre su atención médica.

Cuando tomamos decisiones, es importante que recuerde lo siguiente:

- Para tomar decisiones de UM, analizamos sus beneficios y las pautas clínicas para brindar la atención y el servicio más adecuados. Consideramos sus necesidades, la práctica basada en la evidencia y la disponibilidad de atención. También debe tener cobertura activa.
- No recompensamos a los médicos ni a otras personas por denegar cobertura o atención.
- Nuestros empleados no reciben ningún incentivo para disminuir los servicios que usted recibe.

Si tiene preguntas sobre la UM, llame al Departamento de Servicios para Miembros. También pueden ayudarle si necesita traducción o asistencia lingüística.



Mantenga los beneficios a su alcance. Puede acceder a los beneficios de su plan desde cualquier lugar a través del portal para miembros en línea o de la aplicación de Aetna Better Health. ¡Visite [AetnaBetterHealth.com/louisiana/member-portal.html](https://www.aetna.com/better-health/louisiana/member-portal.html) para comenzar!

Obtenga ayuda adicional para sus necesidades de atención médica

Cada miembro de Aetna Better Health® tiene su propio recorrido en la atención médica. Podemos ayudarle a controlar y mejorar su salud. Tanto si tiene un problema médico como si simplemente intenta llevar una vida saludable, podemos ayudarle.

Niños saludables y adultos saludables

Le ayudaremos a obtener más información sobre las pruebas de detección y los programas de bienestar.

Embarazos saludables y bebés saludables

¿Está esperando un hijo? Le ayudaremos a obtener la atención que necesita mediante pruebas de detección, tratamientos y colaboración con

los proveedores. Incluso puede obtener recompensas por estar al día con las consultas al médico.

Control de afecciones crónicas

Los miembros que padecen diabetes, asma u otras afecciones crónicas pueden obtener apoyo adicional para mantenerse saludables y prevenir complicaciones.

No importa a qué obstáculos se enfrente, estamos aquí para

apoyarle. También ofrecemos lo siguiente:

- Servicios de salud mental y de abuso de sustancias
- Servicios de apoyo de pares
- Servicios de apoyo para la vivienda
- Servicios de apoyo laboral

En la mayoría de los programas, le inscribiremos automáticamente si es elegible. Puede optar por unirse a un programa o abandonarlo en cualquier momento. Simplemente llámenos si no desea ser parte de un programa.

Visite [AetnaBetterHealth.com/louisiana/population-health-programs.html](https://www.aetna.com/louisiana/population-health-programs.html) para obtener más información.

Recompensas que puede ganar

La atención preventiva es una de las mejores maneras de mantenerse saludable, para usted y para su familia. Por eso recompensamos a los miembros que toman medidas para estar más saludables. Puede ganar recompensas por cosas como las siguientes:

- Consultas de bienestar y vacunas
- Pruebas de detección
- Cuidado durante el embarazo y el parto
- Resurtido de recetas para la presión arterial, afecciones de salud mental y anemia falciforme

Llame al Departamento de Servicios para Miembros o visite [AetnaBetterHealth.com/louisiana/rewards-program.html](https://www.aetna.com/louisiana/rewards-program.html) para obtener más información.





Ayuda para recuperarse después de una hospitalización

Tomar las medidas adecuadas una vez que usted (o su ser querido) vuelve a casa del hospital puede ayudar a acelerar la curación. A continuación le indicamos cómo favorecer su recuperación y volver a hacer lo que le gusta.

1 Planifique

Cuanto antes empiece a planificar la recuperación, mejor. Aproveche el tiempo previo al alta para organizar las comidas, los medicamentos y el traslado a casa, si es necesario. Su plan puede incluso cubrir el envío de comidas después de una hospitalización.

2 Reserve una cita de seguimiento

Acudir a su proveedor de atención primaria (PCP) después de una hospitalización es clave para su

recuperación. Le ayudará a asegurarse de que todo va bien en su proceso de curación. Intente reservar esta consulta antes de dejar el hospital, así sabrá que está todo listo.

3 Incluya a su cuidador

¿Tiene a alguien que le ayude? Puede hacerlo parte oficial de su equipo de atención. Esto significa que puede estar al tanto de su plan de atención y sus progresos y hablar con sus proveedores sobre su recuperación.

4 Respete su plan de medicamentos

Uno de los pasos más importantes de su proceso de recuperación es tomar sus medicamentos según lo indicado. Si omite dosis o las toma en exceso, podría ralentizar su recuperación o causarle problemas. Para que sea más fácil recordarlo, utilice un organizador de píldoras o configure un recordatorio en su teléfono. Algunas farmacias ofrecen incluso mensajes de texto o llamadas telefónicas de recordatorio.



Obtenga más consejos para una vida saludable.

Escanee el código QR o visite aet.na/sp25la-0 para navegar por nuestra biblioteca de salud y bienestar. Encontrará artículos repletos de información que le ayudarán a sentirse lo mejor posible.

No omita dosis

Los medicamentos funcionan mejor si los toma según las indicaciones de su proveedor. Respetar el plan de tratamiento le ayudará a mejorarse y a mantenerse bien. Pero, en ocasiones, puede ser difícil acordarse de tomar las píldoras o resurtir las recetas. Aquí encontrará algunos obstáculos habituales e ideas para superarlos.

✓ Costo

El precio de los medicamentos puede aumentar. Sin embargo, existen formas de hacer que sean más asequibles. Pregunte a su proveedor o farmacéutico sobre alternativas más baratas, versiones genéricas o programas de descuento. Es posible que haya otros recursos que puedan ser de ayuda. Llame a su administrador de atención o al Departamento de Servicios para Miembros si tiene dificultades para pagar sus medicamentos.

✓ No sabe por qué necesita el medicamento

¡El conocimiento es poder! Pídale a su proveedor o farmacéutico que le explique cómo funciona su medicamento y por qué le ayuda. Y recuerde lo siguiente: Incluso si no

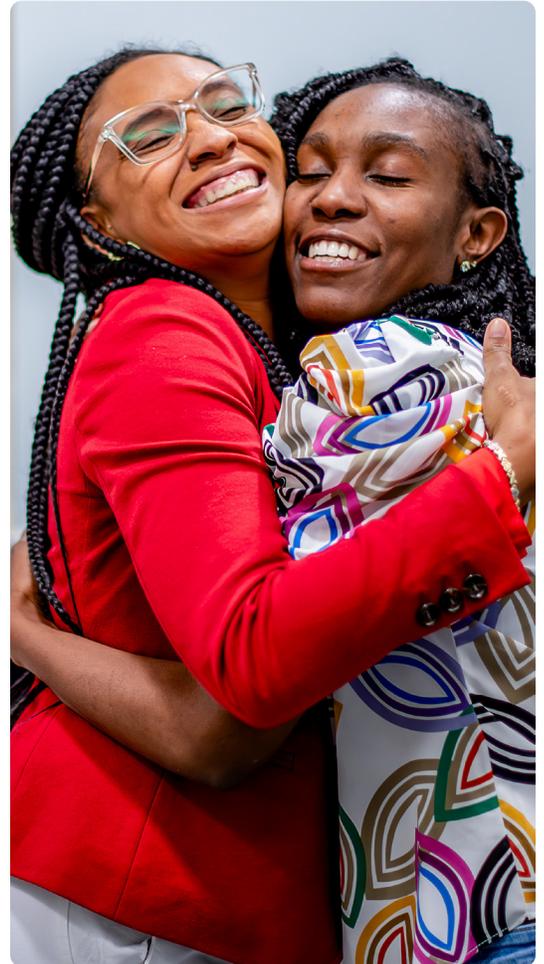
se siente mal, no tomar sus medicamentos puede causarle problemas. Piense que es como cepillarse los dientes. Lo hace todos los días para prevenir las caries, aunque no le duelan los dientes.

✓ Tiene demasiados medicamentos

Empiece por revisar todos sus medicamentos con su proveedor al menos una vez al año. Tal vez pueda reducir la cantidad que necesita.

A continuación, busque una herramienta que le ayude a organizar sus medicamentos. Los organizadores de píldoras son baratos y fáciles de usar.

Para una solución de alta tecnología, busque aplicaciones telefónicas. Puede registrar todos sus medicamentos y configurar alarmas u otros recordatorios cuando llegue el momento de tomar una dosis.



Aetna cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad ni sexo.

ENGLISH: ATTENTION: If you speak a language other than 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)**。



Aetna Better Health® of Louisiana
2400 Veterans Memorial Blvd, Suite 200
Kenner, LA 70062

<Recipient's Name>

<Mailing Address>

4450400-12-01 (04/25)

¿Se pregunta si sus medicamentos están cubiertos?

Obtenga más información sobre sus beneficios de farmacia en [AetnaBetterHealth.com/louisiana/pharmacy-prescription-drug-benefits.html](https://www.aetna.com/better-health/louisiana-pharmacy-prescription-drug-benefits.html). Puede encontrar información como la siguiente:



- Lista de medicamentos preferidos (PDL).
- Medicamentos que requieren autorización previa y criterios de cobertura aplicables.
- Una lista y explicación de los medicamentos que tienen límites o cuotas.
- Requisitos de copago y coseguro, y los medicamentos o las clases a los que se aplican.
- Pasos para obtener una autorización previa, una sustitución genérica o un intercambio de marca preferida.
- Información sobre procedimientos de gestión farmacéutica.
- Criterios utilizados para agregar nuevos medicamentos a la lista de medicamentos preferidos.
- Cómo solicitar una excepción de cobertura de medicamentos.



¿Necesita renovar su cobertura?

Debe renovar la cobertura de su plan cada año. Busque el aviso de renovación en el correo. Visite [aet.na/sp25la-1](https://www.aetna.com/sp25la-1) o escanee el código QR para obtener más información.