

Pasaporte para su salud

Este pasaporte le pertenece
a:



Aetna Better Health®
of Louisiana

AetnaBetterHealth.com/Louisiana
LA-25-11-21 MMEM-2075

Cómo utilizar este pasaporte para su salud

Este cuaderno sirve para registrar información sobre su salud. Incluye algunos consejos útiles sobre su plan Aetna Better Health of Louisiana, beneficios y otros recursos. Lleve este cuaderno a sus visitas al médico para ahorrar tiempo y asegurarse de recibir la atención que necesita.

Administre sus beneficios directamente desde su teléfono

Con la [aplicación Aetna HealthSM](#) puede acceder a información fácil de navegar, conectarse a la atención, administrar reclamaciones y más, para que pueda aprovechar al máximo sus beneficios y tomar el control de su salud.

Obtenga más información sobre la aplicación en <https://www.aetna.com/individuals-families/using-your-aetna-benefits/aetna-mobile.html>.

Con la aplicación Aetna Health, usted puede hacer lo siguiente:

- Acceder a su tarjeta de identificación cuando la necesite.
- Ver los beneficios y los detalles de cobertura específicos de su plan.
- Controlar los gastos y el progreso para alcanzar su deducible.
- Consultar y pagar las reclamaciones de toda su familia.
- Encontrar proveedores dentro de la red cerca de usted y buscar por ubicación o especialidad.
- Comparar estimaciones de costos para consultas con médicos y procedimientos.
- Reciba recordatorios personalizados para ayudar a mejorar su salud.

Mis contactos de emergencia

Nombre	Número de teléfono/correo electrónico	Dirección	Relación

Para conocerme mejor

Cosas que se me dan bien (pasatiempos, deportes, etc.):

Mis proveedores de atención médica

Mantener una lista actualizada de médicos y otros proveedores de atención médica facilita la programación de citas o el seguimiento de pruebas y medicamentos. ¿Necesita un nuevo médico o ayuda para encontrar un centro de atención de urgencia? Encuéntrelos en

[AetnaBetterHealth.com/Louisiana/find-provider](https://www.aetna.com/betterhealth/louisiana/find-provider). ¿Tiene alguna pregunta? Llame al [1-855-242-0802](tel:1-855-242-0802)

(TTY: 711) para obtener ayuda.

Tipo de proveedor	Nombre del proveedor/consultorio	Número de teléfono/correo electrónico	Dirección
Mi proveedor de atención primaria (PCP) o pediatra (el que me ve cuando estoy bien y cuando estoy enfermo)			
Mi enfermero habitual en el consultorio del PCP o pediatra (podría ser un profesional en enfermería o un asistente médico)			
Mi asesor			
Mi especialista			
Mi dentista			

Algunas preguntas para hacerle al médico

- ¿Cuál es mi problema principal? ¿Cuáles son mis síntomas, cuándo comenzaron y qué he hecho para aliviarlos hasta ahora?
- ¿Qué debo hacer?
- ¿Por qué es importante para mí?
- ¿Para qué es la prueba?
- ¿Cuándo recibiré los resultados?
- ¿Cómo se escribe el nombre de ese medicamento?
- ¿Hay algún efecto secundario?

- ¿Este medicamento interactuará con los medicamentos que ya estoy tomando?
- ¿Por qué necesito este tratamiento?
- ¿Hay alguna alternativa?
- ¿Cuáles son las posibles complicaciones?
- ¿Qué hospital es mejor para mis necesidades?
- ¿Cuántas veces ha hecho este procedimiento?
- Escriba otras preguntas aquí.

Algunas cosas en las que pensar antes de ir al médico

- ☐ Lleve una lista de los medicamentos, las vitaminas y los suplementos a base de hierbas que esté tomando (su registro completo de medicamentos).
- ☐ Lleve todos los registros médicos de tratamientos anteriores para el mismo problema o uno similar, incluidas copias de pruebas recientes si las realizó un médico diferente.
- ☐ Pídale a un amigo o familiar que lo acompañe para tomar notas y recordar lo que dice el médico.
- ☐ Lleve una copia de sus instrucciones anticipadas.
- ☐ Planifique hablar con su médico para averiguar si está al día con las vacunas recomendadas. Puede encontrar los calendarios más recientes de vacunas para adultos y niños en el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):
 - <https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/imz-schedules/downloads/adult/adult-combined-schedule.pdf>
 - https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/imz-schedules/downloads/child/0-18yrs-child-combined-schedule.pdf?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/downloads/child/0-18yrs-child-combined-schedule.pdf
- ☐ Escriba las tres preguntas que más desee que le respondan:

Su historia clínica

[illegible]

Medicamentos y alergias

Mantenga una lista maestra actualizada de alergias y medicamentos, tanto recetados como de venta libre. Revísela con su médico en cada consulta. Infórmese sobre los beneficios de farmacia en <https://www.aetnabetterhealth.com/louisiana/pharmacy-prescription-drug-benefits.html> y consejos sobre medicamentos en [AetnaBetterHealth.com/health-wellness/medication-tips.html](https://www.aetnabetterhealth.com/health-wellness/medication-tips.html). Para obtener más consejos e información sobre salud, visite <https://www.aetnabetterhealth.com/louisiana/health-wellness.html>.

[illegible]

Mi historial de consultas de atención médica, pruebas y evaluaciones

Cuidarse es la mejor manera de prevenir enfermedades. Consulte estos artículos que tienen consejos y herramientas para mantenerse saludable:

- [AetnaBetterHealth.com/health-wellness.html#tab_content_section_responsivegrid_responsivegrid_tabs_copy_link_tabs_copy_2](https://www.aetna.com/better-health/health-wellness.html#tab_content_section_responsivegrid_responsivegrid_tabs_copy_link_tabs_copy_2)
- [AetnaBetterHealth.com/health-wellness/healthy-living.html](https://www.aetna.com/better-health/health-wellness/healthy-living.html).

La mayoría de los miembros de 6 meses o más pueden recibir la vacuna antigripal todos los años. Cada estación del año, los expertos estudian qué virus de la gripe es probable que se propaguen. La vacuna antigripal estacional está hecha como protección contra esos virus. Hable con su médico para ver si la vacuna antigripal es adecuada para usted.

Fecha de la consulta		Nombre del proveedor			Motivo de la consulta
Notas de la consulta		Plan de tratamiento			

[illegible]

Registro completo de medicamentos (mis medicamentos/vitaminas/suplementos)

[illegible]

Beneficios de valor agregado para 2026

También ofrecemos beneficios adicionales para ayudarle con su salud y bienestar. Para recibir estos beneficios adicionales, los miembros deben mostrar su tarjeta de identificación de Aetna Better Health of Louisiana. Consulte la tabla a continuación para conocer algunos de los beneficios adicionales destacados del plan. (<https://www.AetnaBetterHealth.com/Louisiana/member-materials-forms.html>).

Nombre del beneficio	Quién es elegible	Beneficio
Atención dental para adultos	Miembros mayores de 21 años	Hasta \$600 por año para la atención dental, incluida la atención preventiva.
Atención de la Visión para adultos	Miembros mayores de 21 años	Examen de la vista anual de rutina y hasta \$125 para anteojos (monturas, lentes, lentes de contacto).
	Miembros de 3 a 21 años	\$25 por completar una consulta de bienestar para niños y adolescentes.
	Miembros mayores de 22 años	\$25 por completar una consulta de bienestar para adultos.
	Miembros mayores de 21 años	\$40 al año por el resurtido de un medicamento para la presión arterial alta.
	Miembros mayores de 6 años	Los miembros mayores de 6 años con un diagnóstico principal de enfermedad mental o autolesión intencional pueden recibir \$25 por hacer un seguimiento con un proveedor dentro de los 30 días posteriores al alta
Programa Aetna Better Care™	Miembros mayores de 2 años	\$25 por recibir la vacuna antigripal anual
	Miembros de 40 a 74 años	\$25 por completar la prueba de detección de cáncer de mama
	Miembros de 21 a 64 años	\$25 por completar una prueba de detección de cáncer de cuello de útero
	Miembros mayores de 45 años	\$25 por completar una prueba de detección de cáncer de colon
	Miembros de 18 a 75 años	\$25 por hacerse un examen de la retina para diabéticos
	Miembros mayores de 21 años con diabetes	\$25 por recibir un análisis de azúcar en la sangre con un resultado de glucohemoglobina A1C (HbA1C) inferior a 8%
	Todos los miembros	\$25 por completar una Evaluación de necesidades médicas en el plazo de los primeros 90 días posteriores a la inscripción

Alternativas a los opioides	Miembros mayores de 16 años con un diagnóstico de dolor crónico	Opciones de manejo del dolor alternativas para adultos con diagnóstico de dolor crónico. Cubre \$250 al año para miembros mayores de 16 años con un diagnóstico de dolor crónico para los siguientes servicios: Acupuntura, yoga, punción seca y masoterapia.
Incentivo de la aplicación móvil	Todos los miembros	\$5 por descargar la aplicación móvil de Aetna Better Health of Louisiana.
Beneficio domiciliario por asma	Miembros con un diagnóstico de asma	Kit de asma para miembros para la administración de casos con diagnóstico de asma. El kit incluye un medidor de flujo espiratorio máximo, una almohada hipoalergénica, una funda de colchón antialérgica y una funda de almohada antialérgica para reducir los desencadenantes del asma en el hogar (1 por año).
Vacunación adolescente	Miembros de 0 a 13 años	\$50 por completar la vacunación adolescente. 1 cada 12 meses; las vacunas deben completarse antes del cumpleaños número 13 del niño.
Tensiómetro	Todos los miembros	Un tensiómetro digital
Línea Calming Comfort	Miembros que han experimentado un trauma o tienen ansiedad	\$50 en suministros tranquilizantes por año; por ejemplo, una máquina de sonido, mantas con peso o un producto de su elección dentro de la línea tranquilizadora.
Transporte mejorado	Miembros mayores de 18 años	Transporte a servicios sociales, laborales, apoyos comunitarios y de valor agregado aplicables.*
Entrega de comidas a domicilio	Población con Ingreso complementario administrado por el Seguro Social (SSI)	Dos comidas al día durante un máximo de 14 días para un total de 28 comidas al año, después del alta para cuidados agudos posteriores.
Cursos sobre habilidades para el trabajo y la vida	Miembros de 16 años o más	Plataforma en línea de capacitación en habilidades para el trabajo y la vida.*
Certificación del HiSET (examen de equivalencia de escuela secundaria)	Miembros de 16 años o más	Capacitación en la preparación para el HiSET y un cupón para pagar la tarifa del examen HiSET.
My Maternity Companions™	Miembros embarazadas, madres primerizas y recién nacidos	Acceso a pruebas de detección, evaluaciones, asesoramiento en nutrición, educación sobre el nacimiento y remisiones a programas de apoyo parental.
My Maternity Matters™	Miembros embarazadas	\$25 por completar el Aviso de embarazo y la primera consulta prenatal.
	Miembros embarazadas	\$100 de recompensa por completar todas las consultas prenatales, un total de 10 consultas.
	Madres primerizas	\$50 después de completar una consulta posparto dentro de los 7 a 84 días posteriores al parto.
	Recién nacidos inscritos	\$50 para Baby Bucks, uno por embarazo
Circuncisión para recién nacidos	Varones recién nacidos	Aetna cubrirá el costo de la circuncisión.

Productos de venta libre (OTC)	Todos los miembros	\$25 trimestralmente por hogar para vitaminas y productos para la salud de venta libre.
Pyx Health	Miembros mayores de 18 años	Acceso a una plataforma móvil centrada en ayudar a los miembros que experimentan soledad y aislamiento social.
Beneficio para personas con anemia falciforme	Miembros diagnosticados con anemia falciforme	Los miembros con un diagnóstico de anemia falciforme pueden recibir \$10 por obtener un medicamento con receta relacionado con la anemia falciforme. El límite es de dos por año.
Prueba de detección de enfermedades de transmisión sexual (ETS)	Miembros de 16 años o más	Los miembros pueden recibir \$25 por completar todas las pruebas de detección de ETS (sífilis, clamidia, gonorrea y VIH).
Programa para dejar de fumar	Miembros mayores de 18 años que fuman, vapean o usan cigarrillos electrónicos	Servicios para dejar de fumar (incluye vapeo y cigarrillos electrónicos) con herramientas, asesoramiento y apoyo comunitario para dejar de fumar.*
Cuidados paliativos	Miembros mayores de 18 años	Los miembros pueden recibir hasta 30 días de cuidados paliativos con atención médica y servicios sociales, para miembros que experimentan falta de vivienda después del alta de un departamento de emergencias o un hospital, mayores de 18 años, si califican.
Vacunación para niños	Miembros que cumplan 2 años de edad durante el año calendario	Recompensa de \$120 por completar la serie completa de vacunación para niños antes o en el segundo cumpleaños. Miembros que cumplan 2 años de edad durante el año calendario. 1 vez en la vida.

Notas
