

SALUD PARA LA FAMILIA



Protéjase con estas vacunas clave

La vacuna antigripal no es la única vacuna que puede ayudar a que usted y su familia se mantengan saludables este invierno. A continuación, se presentan cuatro vacunas cubiertas que conviene conocer.

Gripe

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) indican que todas las personas de 6 meses o más deben recibir la vacuna antigripal todos los años en otoño.

Neumonía

La neumonía es una infección pulmonar que puede causar enfermedades graves en niños pequeños y adultos mayores. Los CDC recomiendan que se vacunen todos los niños menores de 5 años y los adultos mayores de 65 años. Es posible que algunas personas con determinadas afecciones médicas también necesiten

vacunarse. Pregúntele a su proveedor si usted o sus hijos deben vacunarse.

COVID-19

Las nuevas vacunas de refuerzo protegen contra las últimas cepas de la COVID. Pregúntele a su proveedor si hay una nueva vacuna de refuerzo disponible y si debería recibirla.

Virus respiratorio sincicial (RSV)

El RSV es un virus frecuente que puede provocar síntomas similares a los del resfriado. Los adultos mayores tienen más probabilidades de ser

hospitalizados por el RSV. Los expertos recomiendan que los adultos de 60 años o más se vacunen. Pregúntele a su proveedor si la vacuna contra el RSV es adecuada para usted.



Su plan cubre estas vacunas y otras sin costo adicional para usted. Usted o su hijo incluso pueden ganar recompensas por recibir determinadas vacunas. Hable con su administrador de atención o llame al Departamento de Servicios para Miembros para obtener más información.

PROGRAME SU VACUNA ANTIGRIPAL

Puede recibir la vacuna antigripal en el consultorio de su proveedor o en una farmacia local.

Para programar una cita y recibir la vacuna antigripal, vaya a [aet.na/fa24la-3](https://aetna.com/fa24la-3) o escanee el código QR a continuación.





Cuidemos a los niños con TDAH: Es un esfuerzo en equipo

Puede que se necesite todo un pueblo para educar a un niño, pero se necesita un equipo de atención para ayudar a los niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) a prosperar.

La atención en equipo, en la que el personal escolar y los proveedores de atención médica trabajan juntos, puede facilitar el manejo del TDAH. A continuación, se presentan algunos miembros clave con los que debe contar en el equipo de atención del TDAH de su hijo.

1 Usted. Usted conoce a su hijo mejor que nadie. Puede saber si le está yendo bien o si tiene dificultades. Además, usted es su aliado número uno.

2 Su hijo. Incluso los niños pequeños pueden formar parte de su propio equipo de atención. Asegúrese de que su hijo sepa que puede

comunicarle si tiene dificultades o si alguna parte de su plan de atención no está funcionando para él.

3 El proveedor de su hijo. Este podría ser su médico de familia o su pediatra. Ellos son responsables de administrar los medicamentos y gestionar el plan de atención y la salud general de su hijo.

4 Personal escolar. Desde los maestros del aula hasta los entrenadores, el personal escolar pasa gran parte del día con su hijo. Quizás tengan ideas para aportar. Además, pueden ayudar a adaptar las estrategias del aula a las necesidades de su hijo. Y no olvidemos al personal de enfermería de la escuela. Este puede ayudar a administrar los medicamentos durante el día escolar. También, puede verificar el progreso diario.

5 El terapeuta de su hijo. No todos los niños con TDAH tienen problemas de salud mental. Sin embargo, el terapeuta igualmente puede ayudar con las habilidades sociales y el manejo de las emociones. Con un terapeuta capacitado, su hijo puede analizar sus experiencias y encontrar formas saludables de afrontarlas.

Gane recompensas por la atención preventiva. Los miembros de 6 a 12 años pueden ganar \$10 cada 6 meses por asistir a citas médicas y obtener recetas para tratar el TDAH. Vaya a [AetnaBetterHealth.com/louisiana/rewards-program.html](https://www.aetna.com/betterhealth/louisiana/rewards-program.html) para obtener una lista completa de recompensas.

¿Atención primaria, atención de urgencia o atención en una sala de emergencias?

Cuando está enfermo o se lesiona, hay muchos lugares a los que puede acudir para recibir atención. No obstante, si acude al lugar correcto, esto puede ayudar a que obtenga la atención adecuada en el momento adecuado (y por el costo adecuado). Conozca sus opciones.

- **Atención primaria:** Su proveedor de atención primaria es la fuente a la que debe acudir para recibir atención médica. Lo visitará para recibir controles regulares y por problemas de salud. También puede consultarle por problemas de salud que no sean urgentes.
- **Atención de urgencia:** Estas clínicas pueden brindar atención para emergencias que no ponen en peligro la vida. Puede acudir aquí por cosas como un esguince de tobillo, quemaduras y cortes pequeños, o enfermedades menores como la gripe.
- **Sala de emergencias (ER):** Estas salas atienden emergencias que ponen en peligro la vida. Esto incluye cosas como lesiones graves, quemaduras importantes, intoxicaciones o síntomas de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.

Consulte la tabla a continuación para obtener ejemplos de lugares adónde acudir en diferentes situaciones. Recuerde llevar consigo su tarjeta de identificación de miembro de Aetna Better Health® donde quiera que vaya para recibir atención.

PROBLEMA	DÓNDE OBTENER ATENCIÓN
Se cortó la mano y es posible que necesite puntos.	Atención de urgencia. Pueden verificar que no haya daños en los nervios o tendones y hacerle puntos, si es necesario.
Descubrió una peca o un lunar extraño.	Atención primaria. Pueden ver si la marca es un problema y derivarlo a un dermatólogo (si lo necesita).
Se resbaló y se cayó sobre el brazo, y le preocupa que este se haya quebrado.	Atención de urgencia. Muchos centros pueden hacerle una radiografía y colocarle un yeso (si está quebrado). Además, puede obtener una receta de analgésicos si los necesita.
Se golpeó la cabeza y perdió el conocimiento (se desmayó).	Sala de emergencias. Es posible que necesite una tomografía por emisión de positrones (PET) o una tomografía computarizada (CT) para verificar si hay una lesión grave. Allí, los proveedores pueden recetar medicamentos si los necesita.
Siente confusión y debilidad repentina en la cara, el brazo o la pierna.	Estos podrían ser signos de un accidente cerebrovascular. Llame al 911 de inmediato.

Puede hablar con personal de enfermería en cualquier momento

¿Todavía no está seguro adónde acudir para recibir atención? Llame a la Línea de enfermería las 24 horas al **1-855-242-0802 (TTY: 711)**.

Lo conectaremos con un enfermero certificado que podrá responder sus preguntas. Este puede ayudarle a decidir adónde acudir para recibir atención o tratar el problema en su hogar. ¿Lo mejor de todo? Puede obtener este servicio sin costo adicional.



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 la aplicación de Aetna Better Health®. Visite [AetnaBetterHealth.com/louisiana/member-portal.html](https://www.aetnabetterhealth.com/louisiana/member-portal.html) para comenzar.



Aproveche el Manual para miembros

El Manual para miembros de Aetna Better Health® of Louisiana tiene todo lo que necesita saber sobre su plan de salud, incluido lo siguiente:

- Beneficios y servicios incluidos en su plan de salud, así como los que no están cubiertos.
- Procedimientos de gestión farmacéutica.
- Copagos y otros cargos por los que usted podría ser responsable.
- Restricciones de beneficios fuera del área de servicio de Aetna.
- Cómo obtener asistencia lingüística.
- Cómo presentar una reclamación.
- Cómo obtener información sobre los médicos de la red de Aetna, incluido lo siguiente:
 - Cómo obtener servicios de médicos.
 - Cómo obtener atención especializada, hospitalaria y de salud conductual.
 - Cómo obtener atención fuera del horario de atención.
 - Cómo obtener atención de emergencia o usar los servicios del 911.
- Cómo obtener atención y cobertura cuando se encuentra fuera del área de servicio de su plan.
- Cómo presentar un reclamo, una queja o una apelación.
- Cómo apelar una decisión que afecta su cobertura, sus beneficios o su relación con nuestro plan.
- Cómo evaluamos la nueva tecnología como beneficio cubierto.
- Cómo tomamos decisiones sobre su atención (que se denomina administración de uso).
- Sus derechos y responsabilidades como miembro.
- Aviso sobre prácticas de privacidad.
- Y mucho más.

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

Escanee el código QR o visite aetna.com/fa24la-2 para consultar el Manual para miembros en línea. ¿Prefiere una copia impresa? Llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-855-242-0802 (TTY: 711)** para que le envíen uno por correo. Infórmenos si lo necesita en otro idioma, una fuente más grande u otros formatos.



Una temporada de buena salud

Aproveche los beneficios de su plan durante estos próximos meses de concientización sobre la salud.

OCTUBRE

Mes de la Prevención del Acoso Escolar

El acoso escolar puede tener un gran impacto en la salud mental de los adolescentes. Contamos con una línea de crisis de salud conductual disponible las 24 horas para ayudar con emergencias de salud mental. Llámenos al **1-833-491-1094 (TTY: 711)** en cualquier momento que usted o un ser querido necesite ayuda en una crisis emocional.

Mes Nacional de la Higiene Dental

Cubrimos servicios esenciales de salud dental preventiva. Esto incluye barnices de flúor, que pueden ayudar a prevenir las caries. Llame al Departamento de Servicios para Miembros para obtener ayuda para programar un control de salud bucal o encontrar un proveedor.

Mes de Concienciación sobre el Cáncer de Mama

Numerosos exámenes de detección de cáncer, como las mamografías, están cubiertos sin costo alguno para usted. Las mujeres deben hacerse una mamografía cada 1 o 2 años, a partir de los 40 años. Hable con su proveedor acerca de los exámenes de detección del cáncer de mama.



NOVIEMBRE

Mes Nacional de la Prevención de la Diabetes

Los exámenes de detección anuales, como los controles de A1c y colesterol, el examen ocular con dilatación de pupilas y el análisis de orina pueden ayudar a prevenir complicaciones de la diabetes. Hable con el Departamento de Servicios para Miembros para programar una cita hoy con su proveedor y así completar los exámenes de detección que necesita.

Mes de Concienciación sobre el Cáncer de Pulmón/Mes de Concienciación sobre el Cáncer de Páncreas/Mes de Concienciación sobre el Cáncer de Estómago

Hable con su proveedor para saber si tiene riesgos de padecer determinados tipos de cáncer y si debe o no realizarse exámenes de detección.

DICIEMBRE

Mes de Concienciación sobre el VIH/SIDA

Las pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual (ITS), como el VIH, pueden ayudar a protegerlo a usted y a sus seres queridos de enfermedades graves. Las pruebas son rápidas, confidenciales y están cubiertas sin costo alguno para usted. Pregúntele a su proveedor sobre las pruebas de detección de ITS o llame al Departamento de Servicios para Miembros para obtener más recursos.

Pyx Health está aquí para usted

A veces se necesita un poco de apoyo adicional. El programa Pyx Health puede ayudarle con lo siguiente:

- Encontrar recursos para apoyar su salud física y mental
- Aprovechar al máximo lo que su plan de salud ofrece
- Sentirse mejor cada día mediante su compañía y el humor

Vaya a **HiPyx.com** hoy para comenzar.

Encuentre ayuda en su comunidad. Busque servicios de alimentos y vivienda, apoyo para la salud mental y más con nuestro Directorio de recursos comunitarios (CRD). Puede acceder al CRD desde el portal para miembros o en AetnaBetterHealth.com/louisiana/resources-services.html.

Aviso de No Discriminación

Aetna cumple con las leyes federales vigentes de derechos civiles 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 por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Aetna hace lo siguiente:

- Brinda ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
 - Intérpretes de lengua de señas calificados
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y otros formatos)
- Brinda servicios de idiomas gratuitos a las personas cuya lengua materna no es el 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, llame al número que aparece en su tarjeta de identificación o al **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
P.O. Box 818001
Cleveland, OH 44181-8001

Teléfono: 1-888-234-7358 (TTY 711)

Correo electrónico: MedicaidCRCoordinator@aetna.com

Puede presentar una queja en persona, por correo postal o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, nuestro coordinador de Derechos Civiles está disponible para brindarle ayuda.

También puede presentar un reclamo sobre derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos por vía electrónica a través del portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o bien, puede hacerlo por correo o por teléfono: 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 reclamos 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.

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**).

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**).

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**).

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**)。

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

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.

PORTUGUESE: ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para o número que se encontra na parte de trás do seu cartão de identificação ou **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

LAOTIAN: ເຊີນຊາບ: ຖ້າວ່າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທຫາເບີໂທທີ່ຢູ່ດ້ານຫຼັງບັດປະຈຳຕົວຂອງທ່ານ ຫຼື **1-800-385-4104** (TTY: **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。

URDU: توجہ دیں: اگر آپ اردو زبان بولتے ہیں، تو زبان سے متعلق مدد کی خدمات آپ کے لئے مفت دستیاب ہیں - اپنے شناختی کارڈ کے پیچھے موجود نمبر پر یا **1-800-385-4104** (TTY: **711**) پر رابطہ کریں۔

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.

PERSIAN: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، به صورت رایگان می توانید به خدمات کمک زبانی دسترسی داشته باشید. با شماره درج شده در پشت کارت شناسایی یا با شماره **1-800-385-4104** (TTY: **711**) تماس بگیرید.

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**).

THAI: ข้อควรระวัง: ถ้าคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทรติดต่อหมายเลขที่อยู่ด้านหลังบัตร ID ของคุณ หรือหมายเลข **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>

4038407-09-01

Su plan de acción para respirar tranquilo

Si tiene asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o incluso alergias estacionales, un plan de acción puede ayudarlo a prepararse para un brote. Su proveedor de atención primaria (PCP) puede ayudarlo a desarrollar un plan personal. Luego, siga estos pasos para respirar mejor cada día.

✓ **Registre sus disparadores.** Preste atención a las cosas que dificultan la respiración. Los desencadenantes más frecuentes incluyen la contaminación del aire, el humo del tabaco y el polen.

✓ **Planifique.** Evite los desencadenantes siempre que sea posible. Tenga a mano sus medicamentos para ayudar a controlar los síntomas cuando haya desencadenantes cerca.

✓ **Tome sus medicamentos.** Para el cuidado diario, tome los medicamentos según lo indique su proveedor. Además, sepa cómo y cuándo utilizar los medicamentos de emergencia. Si las alergias empeoran sus síntomas, pruebe remedios de venta libre (OTC) como los antihistamínicos. Pregúntele a su proveedor qué medicamentos OTC le recomienda.



¿Es hora de renovar su cobertura?

Debe renovar la cobertura de su plan cada año. Busque el aviso de renovación en el correo. Visite aet.na/fa24la-1 o escanee el código QR para obtener más información.