

el bienestar y usted

Tu boletín informativo para miembros de Aetna Better Health®

VIDA SALUDABLE

Evita el subidón de azúcar en esta temporada festiva

Desde Halloween hasta el Día de San Valentín, esta época del año está llena de dulces tentadores. Aprende formas fáciles de reducir el azúcar sin dejar de lado la satisfacción de comer

Las vacaciones de invierno a menudo vienen acompañadas de dulces, galletas y otros postres ricos. Está bien disfrutar de tus golosinas favoritas. Pero el exceso de azúcar puede causar problemas de salud.

Buenas noticias: No tienes que dejar de lado todos los dulces. A continuación mencionamos algunas formas sencillas de disfrutar de las golosinas sin excederte.

1 Guarda los dulces para ocasiones especiales.

Elige tus golosinas navideñas favoritas y disfrútalas a consciencia.

2 Cuida lo que bebes.

Los refrescos, los jugos y otras bebidas azucaradas son una de las principales fuentes de azúcar agregada. Reemplázalos por agua. Es una forma rápida de hacer espacio para los dulces festivos.

3 Guarda algunos para más tarde.

¿Hornear en casa? Congela la mitad de la tanda de inmediato para guardar para otra ocasión. O bien, comparte con tus vecinos, compañeros de trabajo, el cartero u otras personas parte de lo que horneas.

4 Come porciones más pequeñas.

Divide una galleta o una rebanada de pastel para compartir con tus hijos. Si horneas galletas en casa, intenta hacerlas del tamaño de un bocado.

5 Reduce el consumo de azúcar en otros lugares.

Consulta las etiquetas nutricionales de los alimentos en tu despensa para ver si contienen azúcares agregados. La próxima vez que vayas de compras, elige productos con menos azúcar agregado.

Sustitutos rápidos para reducir el azúcar

- **En lugar de glaseado:** Cubre las galletas con azúcar o los cupcakes con rodajas de fruta coloridas o mermelada.
- **En lugar de dulces comprados en la tienda:** Sumerge rodajas de fruta o pretzels en chocolate amargo.
- **En productos horneados:** Reemplaza una parte o todo el azúcar con puré de banana o de manzana. O intenta reducir 1/4 taza de azúcar (o más) de una receta.
- **Haz tu propia crema batida:** Bate la crema espesa hasta que esté ligera y esponjosa. Agrega azúcar para darle gusto.



Aetna Better Health®
of Maryland

¿Tienes alguna pregunta sobre tu plan de salud?

Llama al Departamento de Servicios para Miembros al **1-866-827-2710 (TTY: 711)**, durante las 24 horas, los 7 días de la semana. O visita **AetnaBetterHealth.com/maryland**

Fraude, uso indebido y abuso

Pedimos a los miembros y proveedores que denuncien el fraude, el uso indebido o el abuso de Medicaid.

Fraude: Cuando alguien miente para obtener dinero o servicios.

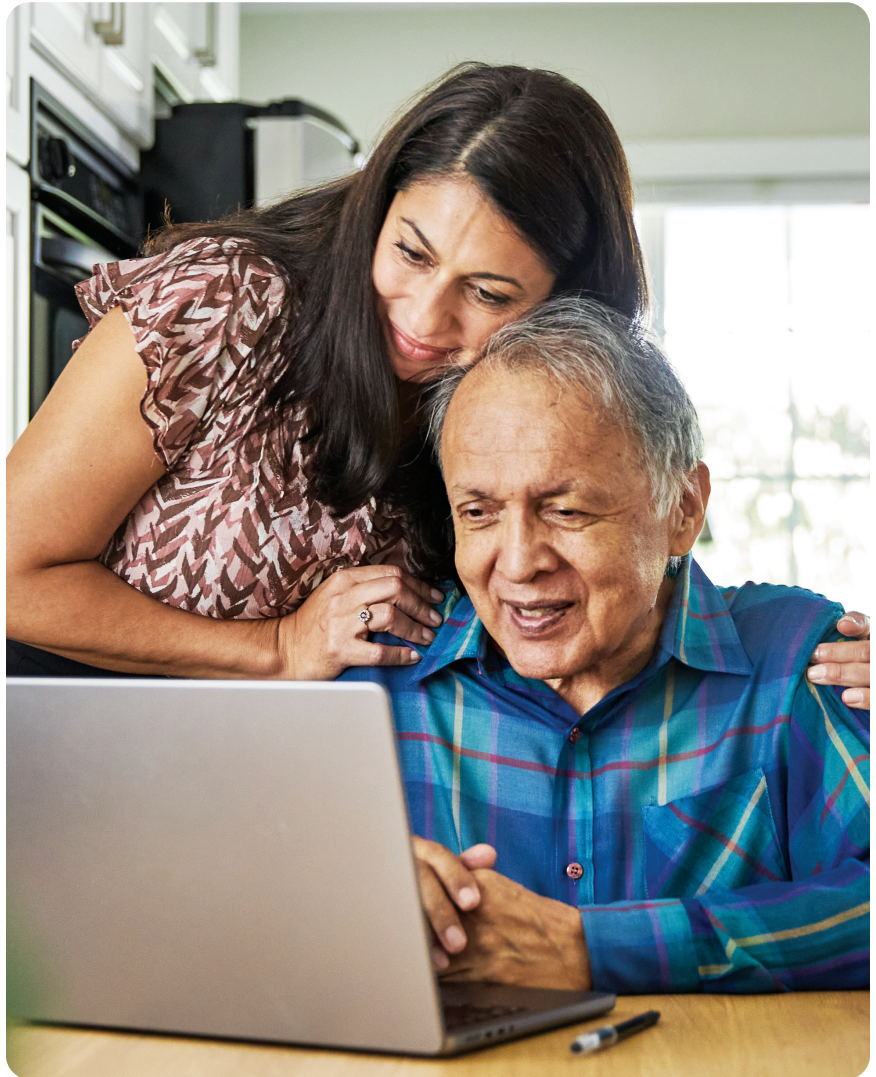
Uso indebido: Cuando alguien abusa de recursos que no necesita.

Abuso: Cuando alguien toma dinero por servicios cuando no ha obtenido el pago.

Si eres testigo de acciones de fraude, uso indebido o abuso, denúncialo de inmediato. Tienes tres opciones:

- Llamar al Departamento de Servicios para Miembros
1-866-827-2710 (TTY: 711)
o **1-855-877-9735 (TTY: 711)**
- Notificar a la Oficina del Inspector General del Departamento de Salud de Maryland:
1-866-770-7175 o **DHMH.**
Maryland.gov/OIG/Pages/Report_Fraud.aspx
- Comunicarse con la Oficina del Inspector General del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los EE. UU. **1-800-447-8477**
o **OIG.HHS.gov/Fraud/Report-Fraud/Index.asp**

Denunciar el fraude, el uso indebido o el abuso no afectará a la calidad de ningún tratamiento o servicio que recibas. Todo el mundo puede ayudar a prevenir el fraude, el uso indebido o el abuso. La falta de denuncia de estos hechos podría dar lugar a multas y otras sanciones penales.



¿Necesitas ayuda para conseguir una cita?

En los Estados Unidos, a veces puede llevar semanas, o incluso meses, conseguir una cita con un médico. Esto significa que muchas personas deben esperar mucho tiempo antes de recibir la atención que necesitan.

En Aetna Better Health of Maryland, sabemos que esperar tanto tiempo es difícil. Queremos ayudarte a recibir atención antes. Si necesitas ayuda para encontrar un médico o para obtener una cita más rápido, puedes llamar al Departamento de Servicios para Miembros. Podemos ayudarte a encontrar proveedores, programar visitas virtuales o encontrar otras formas de obtener atención más rápidamente.

Conoce tus derechos. Puedes ver una lista completa de tus derechos y responsabilidades en **AetnaBetterHealth.com/maryland/medicaid-rights-responsibilities.html**. También puedes consultar tu manual para miembros.



Bienestar invernal: Consejos para la salud de tus pulmones

El invierno puede afectar tus pulmones. Los niños y adultos con asma o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) corren un riesgo aún mayor. Un resfriado, gripe u otros irritantes pulmonares pueden causar un brote. Incluso puede desembocar en una visita al hospital.

¿Cuál es la mejor manera de mantenerse saludable? En primer lugar, evita enfermarte. Aquí te explicamos cómo hacerlo.

✓ **Vacúnate.** Todas las personas de 6 meses o más deben recibir la vacuna antigripal todos los años. Puedes obtener la vacuna antigripal de tu proveedor o en una farmacia local. Es posible que el proveedor de atención médica también te recomiende otras vacunas, por ejemplo:

- VRS (virus respiratorio sincitial)
- Neumonía

✓ **Lava tus manos con frecuencia.** O usa desinfectante para manos si no tienes acceso a un lavabo.

✓ **Mantén distancia de las personas que están enfermas.** Si no puedes mantener la distancia, una

maskarilla puede servirte de protección en lugares concurridos. Si estás enfermo, usa una maskarilla para evitar contagiar a otras personas.

✓ **Toma tus medicamentos según las indicaciones** si tienes asma o EPOC.

✓ **Aléjate del tabaco.** Si fumas o vapeas, habla con tu médico sobre la posibilidad de dejar de fumar. Es una de las mejores cosas que puedes hacer por tu salud. Tu médico puede recomendarte herramientas que serán de ayuda. Mantente también alejado del humo pasivo.

¿Debo tomar antibióticos?

Los antibióticos pueden ser un tratamiento eficaz para ciertas enfermedades. Pero usarlos con demasiada frecuencia puede ser perjudicial. Los antibióticos no tratan los virus. Los resfriados y la gripe casi siempre son causados por un virus. Por lo tanto, los antibióticos no serán de ayuda.

Los antibióticos solo pueden tratar infecciones bacterianas. Eso incluye faringitis estreptocócica y algunos tipos de neumonía. Tu proveedor de atención médica puede ayudarte a determinar el tratamiento adecuado para ti. Si te recetan un antibiótico, asegúrate de tomarlo exactamente según las indicaciones.



Obtén más consejos para una vida saludable.

Visita [AetnaBetterHealth.com/education](https://www.aetna.com/betterhealth/education) para explorar nuestra biblioteca de salud y bienestar. Encontrarás artículos repletos de información que te ayudarán a sentirte lo mejor posible.



Ilumina tu tristeza invernal

Los meses más oscuros pueden afectar nuestro estado de ánimo y nivel de energía. Pero hacer pequeños cambios puede marcar una gran diferencia. Estas son formas sencillas de levantar el ánimo y llevar alegría a las personas que te rodean.

Comunícate con amigos y familiares. Una simple llamada telefónica, un mensaje de texto o un chat de video pueden marcar una gran diferencia.

Abraza la alegría festiva. Cuelga luces centelleantes, escucha música festiva o prepara una tanda de tus galletas festivas favoritas. Participa también en actividades locales.

Devuelve lo que has recibido. El voluntariado puede ayudarte a sentirte conectado y útil. Encuentra una causa que te importe y busca formas de ayudar.

Encuentra maneras de mantenerte activo. Si hace demasiado frío afuera, da una vuelta rápida por el centro comercial mientras compras o haz ejercicio en casa con un video en línea gratuito.

Cuídate. Tómate un tiempo para hacer cosas que te relajen y renueven tu energía. Lee un buen libro, haz algunos estiramientos suaves o disfruta de un momento de tranquilidad con una taza de té.

Cómo detectar señales de soledad

Las festividades pueden ser un momento solitario para aquellos que están lejos de la familia, lidiando con la pérdida o sintiéndose excluidos.

Presta atención a estos signos de soledad en los demás:

- Cambios en el comportamiento
- Evasión de las actividades sociales
- Aumento del consumo de sustancias
- Cambios en el estado de ánimo o los niveles de energía
- Más dolores o molestias físicas

Comunícate si detectas estas señales en amigos, familiares, vecinos y otros seres queridos. A veces, el gesto más pequeño (una invitación, una llamada o simplemente sentarse juntos) puede ayudar a que alguien se sienta menos solo.

¿Necesitas ayuda para entender tu salud? Brindamos educación gratuita para la salud. Llama al Departamento de Servicios para Miembros al **1-866-827-2710 (TTY: 711)** y pide hablar con el coordinador de prevención y bienestar. O envía un correo electrónico a **WellnessAndPrevention@Aetna.com**.



Cómo tener menos dolor durante todo el día

¿Te despiertas rígido y dolorido? ¿O el dolor empeora a medida que avanza el día? Estos consejos pueden ayudar a aliviar y prevenir el dolor desde la mañana hasta la noche.

Por la mañana	Durante el día	Por la noche
✓ Haz algunos estiramientos simples. Prueba este estiramiento mientras aún estás en la cama: Abraza suavemente tus rodillas contra tu pecho y muévelas de lado a lado. A continuación, estira las piernas hacia arriba y dóblalas hacia atrás unas cuantas veces. ✓ Sal a caminar por la mañana. ✓ Toma una ducha caliente. ✓ Desayuna bien.	✓ Toma descansos. Haz ejercicios de respiración corta o de atención plena para aliviar el estrés y la tensión. ✓ Reduce el consumo de alimentos con alto contenido de grasa y azúcar. Pueden causar inflamación, y esto puede empeorar el dolor. ✓ Si estás sentado la mayor parte del día, levántate al menos una vez cada hora. Camina durante unos minutos o haz algunos estiramientos suaves.	✓ Cambia tu posición para dormir. Trata de dormir boca arriba con una almohada debajo de las rodillas. O de lado con una almohada entre las rodillas. ✓ Procura mantener tu dormitorio fresco, alrededor de 65 grados. ✓ Prueba una crema tópica de venta libre para aliviar el dolor. Habla con tu médico o administrador de atención para obtener más ayuda con el manejo del dolor.



Los peligros del consumo de opioides

Los opioides son analgésicos potentes. Suelen usarse para aliviar el dolor a corto plazo para cosas como lesiones o recuperación de cirugías. Pero también son altamente adictivos. Adopta las siguientes medidas para reducir el riesgo de adicción o sobredosis:

- Usa la dosis más baja durante el menor tiempo posible.
- Nunca tomes más de lo recetado.
- No tomes opioides con alcohol.
- Guarda los opioides en un lugar seguro.
- Nunca compartas tus medicamentos con otras personas.
- Desecha cualquier comprimido que no hayas utilizado. Pero no los tires a la basura de tu casa. Pregúntale a tu farmacéutico cómo desechar los opioides de manera segura.



Aprovecha más tu boletín informativo. Puedes recibir tu boletín directamente en tu bandeja de entrada. Disfruta de un diseño claro y fácil de leer en cualquier dispositivo. Para inscribirte para recibir correo electrónico, llama al Departamento de Servicios para Miembros al **1-866-827-2710 (TTY: 711)**.

Cómo presentar un reclamo, una queja o una apelación

Si no estás satisfecho con los servicios o la atención que recibiste de un proveedor o plan de salud, se llama reclamo. Si tu reclamo es sobre un servicio que tu proveedor cree que necesitas pero que no cubriremos, puedes pedirnos que revisemos tu solicitud. Esto se denomina apelación. Deberás presentar una apelación dentro de los 60 días posteriores a la fecha de tu carta de denegación. Puedes presentar una apelación por teléfono **(1-866-827-2710)**, por escrito o en persona. Tu médico también puede presentar una apelación en tu nombre y con tu permiso.

Un reclamo que no está relacionado con un servicio denegado se llama queja. Por ejemplo, puedes presentar una queja por no haber recibido un trato justo o por tener problemas para conseguir una cita. Puedes presentar una queja llamando al Departamento de Servicios para Miembros. Consulta tu manual para miembros para obtener más información sobre quejas y apelaciones.

Administración de la utilización

Lo que necesitas saber

Aetna Better Health® of Maryland toma decisiones sobre la administración de la utilización (UM) basándose únicamente en la idoneidad de la atención y el servicio, y en la existencia de cobertura. No recompensamos a los profesionales, empleados u "otras personas" por emitir denegaciones de cobertura. Los incentivos financieros que Aetna Better Health of Maryland pueda ofrecer a los responsables de la toma de decisiones de UM no los alientan a tomar decisiones que resulten en la subutilización de los servicios. Tampoco utilizamos incentivos o desincentivos para los empleados para fomentar barreras a la atención y el servicio.

Comprende los beneficios de tu farmacia

¿Te preguntas si tus medicamentos están cubiertos? Consulta la lista de medicamentos cubiertos de tu plan (también llamada formulario). En ella, se indica qué medicamentos están cubiertos en las farmacias de la red. También te brinda información sobre si existen normas o restricciones especiales sobre los medicamentos cubiertos.

La lista de medicamentos se actualiza con regularidad. Encuentra la lista más reciente en **[AetnaBetterHealth.com/maryland/pharmacy-prescription-drug-benefits.html](https://www.aetna.com/betterhealth/maryland/pharmacy-prescription-drug-benefits.html)**. O llama al Departamento de Servicios para Miembros para solicitar una copia impresa. Puedes encontrar más información sobre todos tus beneficios de farmacia en el manual para miembros.



¿Necesitas un manual para miembros o un directorio de proveedores?

Puedes solicitar que te envíen por correo tu manual para miembros y el directorio de proveedores. Simplemente llama al Departamento de Servicios para Miembros para solicitar una copia.



Obtén apoyo para el embarazo

Si estás esperando un hijo, ¡estamos disponibles para ayudarte!

Nuestro programa Maternity Matters puede ayudarlos a ti y a tu bebé a mantenerse saludables durante el embarazo. Y cuidaremos de ti después de que nazca tu hijo. Ya sea que necesites ayuda para elegir un proveedor, aprender sobre clases de preparación para el parto u obtener alimentos saludables, estamos disponibles. Incluso puedes ganar tarjetas de regalo por cumplir con las citas.

Si estás embarazada, querrás compartir la noticia con nosotros. Llámanos al **1-866-827-2710 (TTY: 711)**. De esa manera, podemos ayudarte a conectarte con la atención y los servicios que necesitas. Para que tú y tu bebé puedan estar lo más saludables posible.

¡Estás invitada!
¿Estás embarazada y cursando tu tercer trimestre o eres mamá reciente atravesando el posparto? Únete a nosotros para un Baby Shower virtual el jueves 11 de diciembre de 2025, de 10:00 a. m. a 11:30 a. m.

Lo celebraremos con actividades divertidas, recursos útiles para los nuevos padres y emocionantes obsequios, todo desde la comodidad de tu hogar.

Para obtener más información sobre Maternity Matters, o registrarte para nuestro próximo Baby Shower virtual, visita **[AetnaBetterHealth.com/maryland/pregnancy-care.html](https://www.aetna.com/maryland/pregnancy-care.html)**.

Aetna cumple con las leyes federales de derechos civiles correspondientes 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)**。



Ayúdanos a cuidarte mejor.

Cuéntanos lo que necesitas respondiendo una breve encuesta. Tus respuestas nos ayudan a mejorar tu atención. Escanea el código QR para responder la encuesta.



Aetna Better Health® of Maryland
10490 Little Patuxent Parkway, Suite 600
Columbia, MD 21044

<Recipient's Name>

<Mailing Address>

4486800-06-01 (12/25)

Nuestros administradores de atención están disponibles para ayudarte

Los administradores de atención son enfermeros y trabajadores sociales que comprenden tus afecciones de salud y te ayudan a conectarte con la atención adecuada. Un administrador de atención puede enseñarte más sobre tu salud, brindarte los servicios y la atención que necesitas, como ayudarte a encontrar transporte a tus citas y más.

Si tienes preguntas o quieres hablar con un administrador de atención, llámanos al **1-866-827-2710 (TTY: 711)**. También puedes enviarnos un correo electrónico a **AetnaBetterHealthMDCM@Aetna.com**. Los miembros pueden cancelar su inscripción al programa en cualquier momento.



¿Necesitas renovar tu cobertura?

Debes renovar tu cobertura todos los años. Busca el aviso de renovación en el correo.

Visita **AetnaBetterHealth.com/maryland/member-materials-forms.html** para obtener más información.