

el bienestar y usted

Tu boletín informativo para miembros de Aetna Better Health®

VIDA SALUDABLE

Tu plan Aetna Better Health más fácil

Estamos aquí para apoyarte, ya sea que necesites un chequeo de rutina, ayuda para manejar una afección o respuestas sobre tus beneficios. Descubre lo que tienes disponible para saber a dónde acudir para recibir atención y apoyo. Consulta esta información en línea en **AetnaBetterHealth.com/education/newyork-info**

✓ Consulta tu Manual para miembros

Es tu fuente principal de información sobre el plan. Cubre todo lo que necesitas saber, incluido lo siguiente:

- Lo que cubre tu plan
- Cómo recibir atención
- Cómo presentar un reclamo, una queja o una apelación
- Cómo tomamos decisiones sobre tu atención
- Programas y beneficios especiales para ayudarte a mantenerte saludable

Puedes consultar tu manual en línea en **AetnaBetterHealth.com/newyork/member-materials-forms.html**

¿Prefieres recibir una copia impresa? Llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-855-456-9126 (TTY: 711)** para que te envíen uno por correo. Infórmanos si lo necesitas en otro idioma, una fuente más grande u otros formatos.

✓ Conoce tus derechos

Como miembro de Aetna Better Health, tienes ciertos derechos y responsabilidades.

Visita **AetnaBetterHealth.com/newyork/medicaid-rights-responsibilities.html** para obtener una lista completa.

✓ Obtén asistencia lingüística

Ofrecemos servicios lingüísticos sin costo alguno para ti. Eso incluye servicios de interpretación en cualquier idioma (incluido el lenguaje de señas). También puedes solicitar materiales escritos en cualquier idioma. También ofrecemos materiales en otros formatos, como letra grande, audio o formatos electrónicos accesibles.

Visita **AetnaBetterHealth.com/newyork/notice-of-non-discrimination.html** o llama al Departamento de Servicios para Miembros para recibir ayuda.



Conoce tus beneficios y opciones de atención

Ya sea que estés controlando una afección o simplemente tratando de mantenerte saludable, tenemos programas y beneficios que pueden ayudarte. Visita nuestro sitio web para obtener más información sobre lo siguiente:

- Nuestros programas de administración de la salud de la población
- Cómo tomamos decisiones sobre tu atención
- Las pautas que siguen nuestros proveedores
- Lo que estamos haciendo para mejorar nuestros servicios



Aetna Better Health®
of New York

¿Tienes alguna pregunta? Visita **AetnaBetterHealth.com/newyork** o llama al Departamento de Servicios para Miembros al **1-855-456-9126 (TTY: 711)**



Encuentra el proveedor de atención primaria adecuado

Un proveedor de atención primaria (PCP) es tu médico principal para controles y atención. A continuación, te explicamos por qué es importante contar con el PCP adecuado y cómo elegir uno.

1 Es un aliado de confianza en la salud

Debes sentirte cómodo preguntándole cualquier cosa a tu PCP. No existen las preocupaciones insignificantes ni las preguntas tontas. Tu PCP conoce tus antecedentes médicos y puede ayudarte a recibir la atención que necesitas.

2 Puede guiarte en tu atención médica

La atención médica puede resultar confusa. Tu PCP te ayuda a que sea más fácil de entender. Puede ayudarte de la siguiente manera:

- Remitirte a otros médicos cuando sea necesario
- Ayudándote a entender los resultados de tus pruebas
- Asegurándose de que todas las partes de tu atención funcionen en conjunto

3 Puede ayudarte a controlar una afección crónica

Si tienes una afección a largo plazo como asma, diabetes o presión alta, tu PCP puede

ayudar. Trabaja con tus otros proveedores para ayudarte a crear y seguir tu plan de atención.

4 Puede ayudar a prevenir problemas de salud

Tu PCP no solo te atiende cuando estás enfermo, sino que te ayuda a mantenerte saludable. Los controles regulares y las pruebas de detección pueden detectar problemas temprano, antes de que te sientas enfermo.

5 Brinda una atención integral

Tu PCP se preocupa por todos los aspectos de tu salud. Puede ayudarte con lo siguiente:

- Salud mental
- Opciones de alimentos saludables
- Ejercicio
- Objetivos de bienestar

Incluso puede ayudarte a obtener apoyo en áreas como vivienda, cuidado infantil, acceso a alimentos y más.

Aprovecha al máximo tu chequeo anual

Las consultas al médico no son solo para cuando estás enfermo. Los controles regulares con tu proveedor de atención primaria (PCP) te ayudan a hacer un seguimiento de tu salud y detectar problemas a tiempo.

Estas consultas son una oportunidad para hablar abiertamente con tu proveedor, hacer preguntas y mantenerte al tanto de tu salud. A continuación, te presentamos algunas formas sencillas de aprovechar al máximo tu cita.

Anota tus preguntas

Es fácil olvidar lo que quieres preguntar durante la consulta. Tener tu lista de preguntas

a mano te ayuda a cubrir todo lo que tienes en mente.

Conoce los antecedentes médicos de tu familia

Toma nota de cualquier afección que hayan tenido tus padres, abuelos o hermanos. Esto ayudará a tu PCP a decidir qué pruebas de detección podrías necesitar y cuándo.

Sé honesto

Tu PCP está allí para ayudar, no para juzgar. Ser honesto y dar detalles le ayudará a brindarte una mejor atención.

Graba la conversación

De esa manera, no tendrás que preocuparte por tomar notas mientras hablas. (Primero pregunta a tu PCP si está bien hacerlo.) También puedes llevar a alguien contigo para que te ayude a tomar notas y hacer preguntas.

Lleva a una persona de confianza

Sí, puedes llevar a alguien contigo. Esa persona puede ayudar a tomar notas y hacer preguntas si olvidas algo.





Cambios simples en la alimentación para un corazón más saludable

Tu corazón trabaja duro para ti. Cuídalo con estos consejos para armar un plato saludable para el corazón.

Llena la mitad de tu plato con vegetales frescos

Las verduras de hoja verde como la espinaca y las frutas como las bayas ayudan a mantener la salud del corazón y a combatir la inflamación.

Elige cereales integrales

El arroz integral, la avena y el pan integral contienen más fibra. La fibra puede ayudar a reducir el colesterol.

Opta por proteínas magras

Los pescados, como el salmón, contienen grasas saludables que benefician al corazón. El pollo y el pavo tienen menos grasa saturada.

Consume comidas sin carne

Comer más comidas de origen vegetal puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón. Agrega una o más comidas

vegetarianas a tu menú semanal.

Opta por lácteos bajos en grasa

Elige versiones sin grasa o bajas en grasa de leche, queso y yogurt. Tienen menos grasa saturada, lo que puede aumentar el colesterol malo.

Cocina con aceites saludables para el corazón

Usa aceites como el de oliva o canola en lugar de mantequilla o manteca vegetal. Los aceites contienen grasas saludables que pueden ayudar a reducir el colesterol malo.

Condimenta con inteligencia

Usa hierbas y especias en lugar de sal. El exceso de sal puede elevar la presión arterial.



Planifica tu atención a tu manera

Las instrucciones anticipadas son una parte clave de tu plan de atención. Ayudan a garantizar que recibas la atención que deseas.

A medida que envejeces, es posible que tengas que tomar muchas decisiones sobre tu atención médica. En algún momento, es posible que no puedas hablar por ti mismo. Una instrucción anticipada puede facilitarte a ti y a tus seres queridos la planificación para estas situaciones.

En las instrucciones anticipadas, se indica a tus médicos qué tipo de atención médica deseas y qué no. Se las utiliza cuando no puedes expresar tus deseos debido a un accidente o una enfermedad.

Obtén más información a continuación sobre algunos tipos de instrucciones anticipadas.

Poder de atención médica

Un poder de atención médica (HCP) te permite elegir a alguien en quien confías para que tome decisiones de atención médica por ti si no puedes tomarlas por ti mismo.

Testamento vital

En el testamento vital se indican tus deseos de tratamiento médico en caso de que estés muy enfermo y no puedas recuperarte,



o si no puedes hablar por tu cuenta. Le informa a tus médicos qué tratamiento deseas o no deseas.

Formulario MOLST

MOLST son las siglas en inglés de "órdenes médicas para el tratamiento de soporte vital". Al igual que un testamento vital, enumera tus deseos de tratamiento. Sin embargo, es más probable que se cumpla porque es una orden médica y debe estar firmada por un proveedor.

Orden DNR

DNR son las siglas en inglés de "no resucitar". En él se indica que no quieres ser reanimado si dejas de respirar o si tu corazón deja de latir.

¿Tienes preguntas sobre las instrucciones anticipadas? Habla con tu proveedor o administrador de casos. Pueden ayudarte a tomar decisiones sobre tu atención y determinar qué instrucciones anticipadas son adecuadas para ti.



Toma el control de tu salud sexual

Muchas personas contraen una infección de transmisión sexual (ITS) a lo largo de su vida. La prevención y las pruebas pueden ayudar a proteger tu salud.

Las ITS pueden transmitirse de una persona a otra durante el contacto sexual. Algunas ITS también pueden propagarse al compartir agujas.

La buena noticia es que muchas ITS son tratables. Especialmente cuando se detectan temprano.

Conoce los signos

Las ITS pueden presentar diferentes síntomas. Los siguientes son algunos de los más comunes a los que hay que prestar atención:

- Dolor o ardor al orinar
- Llagas, bultos o erupciones alrededor de los genitales
- Cambios en el flujo del pene o la vagina (puedes notar un

olor fuerte o un cambio en el color o la cantidad del flujo)

- Picazón o dolor en los genitales
- Dolor durante las relaciones sexuales
- Dolor en la parte baja del abdomen

No todas las personas con una ITS tienen síntomas. Las pruebas son la única forma de saberlo con certeza.

Hazte pruebas

Las pruebas de detección de ITS están cubiertas por tu plan de salud. Pregunta a tu proveedor sobre cómo hacerte las pruebas. Especialmente si tienes una nueva pareja o más de una pareja, o si presentas algún síntoma.

Las pruebas también son importantes durante el embarazo. Las ITS pueden causar problemas durante el embarazo y pueden transmitirse al bebé durante el parto. Si obtienes un resultado positivo para una ITS, tu proveedor puede tratarte para que tú y tu bebé permanezcan seguros.

Las ITS son comunes. Pero hay ayuda disponible. Hacerte pruebas y recibir tratamiento son pasos que puedes tomar por ti, tu pareja y tu familia. Tu proveedor está disponible para responder preguntas y ayudarte a obtener la atención que necesitas.

AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN

Aetna Better Health of New York cumple con las leyes federales de derechos civiles. **Aetna Better Health of New York** no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo (según se define en la Sección 92.101[a][2] del Título 45 del Código de Regulaciones Federales [CFR]).

Aetna Better Health of New York ofrece lo siguiente:

- Ayuda y servicios gratuitos para personas con discapacidades para ayudarlas a comunicarse con nosotros, tales como los siguientes:
 - Intérpretes de lengua de señas calificados
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y otros formatos)
- Servicios de idiomas gratuitos para las personas cuya lengua materna no sea inglés, tales como los siguientes:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesitas estos servicios, llama a **Aetna Better Health of New York** al **1-855-456-9126**. Para servicios de TTY/TDD, llama al número de retransmisión de New York **711**.

Si crees que Aetna Better Health of New York no te proporcionó estos servicios o te trató de manera diferente debido a tu raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puedes presentar una queja ante nuestro coordinador de Derechos Civiles de la siguiente manera:

- Correo: Attn: Civil Rights Coordinator, PO Box 818001, Cleveland, OH 44181-8001
- Teléfono: **1-888-234-7359** (llama al número de retransmisión de New York **711**)
- Fax: 1-855-264-3822
- En persona: 101 Park Avenue, 15th Floor, New York, N.Y. 10178
- Correo electrónico: **MedicaidCRCoordinator@aetna.com**

Además, puedes presentar un reclamo de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos por los siguientes medios:

- Sitio web: Visita el portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**
- Correo: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201
Los formularios de reclamo están disponibles en **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**
- Teléfono: **1-800-368-1019** (TTY/TDD **800-537-7697**)

Este aviso está disponible en el sitio web de Aetna Better Health of New York: **<https://www.aetnabetterhealth.com/newyork>**.

LANGUAGE ASSISTANCE

ATTENTION: Language assistance services and other aids, free of charge, are available to you. Call 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711.	English
ATENCIÓN: Dispone de servicios de asistencia lingüística y otras ayudas, gratis. Llame al 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711.	Spanish
请注意：您可以免费获得语言协助服务和其他辅助服务。请致电 1-800-385-4104 TTY/TDD 711。	Chinese
ملاحظة: خدمات المساعدة اللغوية والمساعدات الأخرى المجانية متاحة لك. اتصل بالرقم 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711.	Arabic
주의: 언어 지원 서비스 및 기타 지원을 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711. 번으로 연락해 주십시오.	Korean
ВНИМАНИЕ! Вам доступны бесплатные услуги переводчика и другие виды помощи. Звоните по номеру 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711.	Russian
ATTENZIONE: Sono disponibili servizi di assistenza linguistica e altri ausili gratuiti. Chiamare il 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711.	Italian
ATTENTION : Des services d'assistance linguistique et d'autres ressources d'aide vous sont offerts gratuitement. Composez le 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711.	French
ATANSYON: Gen sèvis pou bay asistans nan lang ak lòt èd ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711.	French Creole
אכטונג: שפראך הילף סערוויסעס און אנדערע הילף, זענען אוועילעבל פאר אייך אומזיסט. רופט 1-800-385-4104 TTY/TDD 711.	Yiddish
UWAGA: Dostępne są bezpłatne usługi językowe oraz inne formy pomocy. Zadzwoń: 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711.	Polish
ATENSYON: Available ang mga serbisyong tulong sa wika at iba pang tulong nang libre. Tumawag sa 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711.	Tagalog
মনোযোগ: নামমাত্র ভাষা সহায়তা পরিষেবা এবং অন্যান্য সহায়তা আপনার জন্য উপলব্ধ। 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711-এ ফোন করুন।	Bengali
VINI RE: Për ju disponohen shërbime asistence gjuhësore dhe ndihma të tjera falas. Telefononi 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711.	Albanian
ΠΡΟΣΟΧΗ: Υπηρεσίες γλωσσικής βοήθειας και άλλα βοηθήματα είναι στη διάθεσή σας, δωρεάν. Καλέστε στο 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711.	Greek
توجہ فرمائیں: زبان میں معاونت کی خدمات اور دیگر مفت معاونتیں آپ کے لیے بلا معاوضہ دستیاب ہیں۔ 1-800-385-4104 : 711 TTY/TDD۔	Urdu
ध्यान दें: भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। 1-800-385-4104 पर कॉल करें। TTY/TDD 711।	Hindi