



Boletín informativo para miembros

Primavera 2020



Pennsylvania's Children's
Health Insurance Program
We Cover All Kids.



AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania

Aetna Better Health® Kids

En esta edición

Hable con su médico sobre su relación.....	2
Qué hacer y qué no hacer con la enfermedad por coronavirus (COVID-19).....	3
Tratamiento del TDAH: aprenda nuevos comportamientos.....	4
Cómo le ayudan nuestros trabajadores de salud comunitarios.....	5
Cómo buscar atención médica cuando no es una emergencia.....	5
Mejora de la calidad en Aetna Better Health® de Pennsylvania.....	6
Las familias de Pennsylvania WIC ahora pueden recibir tarjetas eWIC.....	7



Hable con su médico sobre su relación

Ir al médico regularmente es una buena manera de mantenerse saludable. Los médicos hacen preguntas a sus pacientes que ayudan a identificar problemas. Cuando se identifican problemas, los médicos pueden ayudar a sus pacientes a obtener las cosas que necesitan para comenzar a sentirse mejor. A veces, los médicos hacen preguntas a sus pacientes sobre sus relaciones. Pueden hacer preguntas como:

- ¿Se siente seguro(a) en su casa con su pareja?
- ¿Alguna vez su pareja le golpeó o intentó lastimarlo?
- ¿Su pareja trata de controlarlo(a) física, mental o financieramente?
- ¿Su pareja le amenaza alguna vez o le obliga a hacer cosas que no quiere hacer?

Responder preguntas como estas puede hacerle sentir nervioso(a) o avergonzado(a). Si tiene una relación segura, estas preguntas pueden no parecer importantes. Para los pacientes que no están en relaciones seguras, puede ser útil que el médico les haga estas preguntas. Hablar sobre el abuso puede ser difícil o aterrador. También puede ser una buena manera de comenzar a sentirse mejor. A veces, las relaciones que

no son saludables también pueden causar otros problemas, como:

- Depresión
- Ansiedad
- Trastorno de estrés postraumático
- Lesión cerebral traumática
- Presión arterial alta
- Dolor crónico

Cuando los médicos preguntan sobre las relaciones, pueden ayudar con cualquiera de los problemas que pueda tener el paciente. También pueden ayudarlo a conectarse con personas del programa local de violencia doméstica para obtener apoyo. Si está sufriendo abuso, siempre puede llamar a su programa local de violencia doméstica por su cuenta o usar los recursos a continuación:

Coalición contra la violencia doméstica de Pennsylvania: (717) 545 6400 (8:30 a. m. a 4:30 p. m.) <https://www.pcadv.org/find-help/find-your-local-domestic-violence-program/>

Línea directa nacional de violencia doméstica:

1-800-799-SAFE o 1-800-787-3224 (TTY)

chatear las 24/7: <https://www.thehotline.org/>



QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER

con la enfermedad por coronavirus (COVID-19)

Haga esto:



Conozca los síntomas: tos, fiebre, falta de aliento.



Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o use un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol.



Cubra su boca y nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude, o use la parte interna de su codo. Tire los pañuelos a la basura.



Limpe y desinfecte diariamente las superficies que se tocan con frecuencia, incluidas mesas, pomos de puertas, mostradores, escritorios, teléfonos y teclados.



Consulte con el médico si tiene síntomas. Hágales saber que puede tener el virus.

No haga esto:



No toque sus ojos, nariz y boca con las manos sin lavar.



No pase tiempo con personas enfermas.



No salga en público si está enfermo a menos que sea para obtener atención médica.



No use una mascarilla a menos que esté enfermo.



No comparta artículos del hogar, como platos, vasos, utensilios para comer, toallas o ropa de cama, con otras personas si está enfermo.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



Tratamiento del TDAH: aprenda nuevos comportamientos

Un niño con TDAH a menudo actúa y se desconecta. Pero puede mostrarle a su hijo nuevas formas de reaccionar ante el mundo. Este proceso lleva tiempo y práctica. Trabajar con un consejero puede ayudar.

Habilidades de afrontamiento

¿Qué cosas molestaron a su hijo? Quizás tener que hacer tareas o compartir juguetes provoca un mal comportamiento. Intente trabajar con su hijo todos los días. Asígnele una tarea simple. O hable con su hijo sobre los siguientes consejos. Muéstrole a su hijo cómo responder a la frustración y la ira de maneras útiles. Esto puede ayudarlo a aprender el autocontrol.

Reforzando el éxito

Los niños con TDAH tienen problemas para aprender de eventos pasados. La retroalimentación positiva ayuda a que las lecciones se mantengan. Felicítelo cuando un trabajo esté bien hecho. Esto ayuda a su hijo a marcar el momento en su mente. Coloque una calcomanía en una tabla de recompensas para celebrar cada éxito.

El papel de los padres

Aquí hay algunas formas en que puede ayudar:

- Asegúrese de que su proveedor de atención médica vea a su hijo en todas las visitas

programadas para evaluar con precisión los síntomas, hacer ajustes de medicamentos, etc.

- Enseñe habilidades de afrontamiento después de que su hijo haya tomado una dosis de medicamento. El aprendizaje es más probable que ocurra en esos momentos.
- Elogie el éxito de su hijo. Elogie el éxito de su hijo. Ofrezca una sonrisa y un abrazo, un comentario positivo o una pequeña recompensa.
- Establezca reglas claras. Explique qué se quitará si no se siguen esas reglas. Luego, continúe.
- Intente seguir una rutina. Prepare a su hijo para cualquier cambio en esa rutina.
- Ayude a su hijo a mantenerse concentrado. Por ejemplo, evite lugares concurridos y ruidosos si molestan a su hijo. Además, limite las opciones.

El papel del niño

Aquí hay algunos consejos para su hijo:

- Pruebe nuevas formas de tratar con personas y lugares que le molestan. Cuando este molesto, puede hablar, dibujar, escribir, lanzar una pelota o pasar un tiempo a solas.
- Actúe como una ESTRELLA: Deténgase, piense, actúe y luego repase.



Cómo le ayudan nuestros trabajadores de salud comunitarios

¿Sabe que Aetna Better Health tiene trabajadores de salud comunitarios (CHW)? Nuestros CHW pueden ayudarlo a conectarse con los recursos de su comunidad. A continuación compartimos un poco sobre cómo nuestros CHW han ayudado a un miembro. ¡Quizás ellos también puedan ayudarle hoy!

Recientemente, nuestra CHW Olguine, fue asignada para ayudar a un miembro de su comunidad que necesitaba atención y recursos. Olguine pudo pasar un tiempo con el miembro. Pronto se dio cuenta de que el miembro necesitaba más apoyo, por lo que la derivaron a un administrador de casos de Aetna Better Health, Sara.

Sara y Amanda se unieron al equipo y proporcionaron muchos recursos y también ayudaron al miembro. Trabajaron con el miembro durante un par de días. Luego, el equipo revisó el caso con el miembro y acordó el mejor plan con ella.

Lo que aprendieron los CHW es que las necesidades de los miembros eran mayores de lo que parecía al principio. Así que juntos, un esfuerzo en equipo ayudó a asegurar que este miembro pudiera obtener la atención que tanto necesitaba. El equipo de Aetna trabajó con el miembro y su familia durante 10 días seguidos para compartir todas las opciones. Ayudaron con el apoyo de la comunidad, proveedores, especialistas y los próximos pasos a seguir.

Después de días de trabajo y conversación, los CHW y la familia del miembro pudieron apoyar a nuestro miembro. Luego avanzó con lo que parecía aterrador al principio. Pudo dar pasos para vivir una vida saludable y plena.

¡Esta historia es un gran ejemplo de cómo usted también puede trabajar con un CHW para avanzar y vivir una vida más saludable!



Cómo buscar atención médica cuando no es una emergencia

Las clínicas de atención de urgencia son lugares a los que usted o sus hijos pueden ir cuando el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP) está cerrado. Es posible que necesite atención médica inmediata que no ponga en peligro la vida.

Cuándo visitar una clínica de atención de urgencia: Hay algunas condiciones que necesitan atención médica inmediata pero que no son una emergencia. Son los casos en los que puede visitar una clínica de atención de urgencia. Algunas de estas condiciones incluyen:

- Una fiebre que no desaparece
- Una erupción que no desaparecerá
- Un tirón o tensión muscular
- Vómitos o diarrea que no se detiene
- Infección del tracto urinario (infección de la vejiga)
- Esguinces
- Gripe
- Resfríos
- Dolor de garganta
- Malestar estomacal
- Dolores de oído

Sepa con anticipación dónde se encuentra su clínica de atención de urgencia más cercana. Puede buscar clínicas de atención de urgencia en nuestro sitio web en aetnabetterhealth.com/pennsylvania o llamar a Servicios al Miembro al 1-800-822-2447 (retransmisión de PA: 711).

Cuando es una emergencia: En una emergencia, llame al 911 o diríjase al departamento de emergencias más cercano. Las emergencias son condiciones que incluyen:

- Dolor de pecho
- Derrame cerebral
- Dificultad para respirar
- Sangrado abundante
- Quemaduras graves
- Disparos o heridas de arma blanca



Mejora de la calidad en Aetna Better Health® de Pennsylvania

Nuestro departamento de Mejora de la calidad quiere asegurarse de que reciba una buena atención y servicios.

Eso incluye:

- Programas de gestión de la salud que funcionen para usted
- Fácil acceso a la atención médica y de salud conductual de calidad
- Ayuda con cualquier condición o enfermedad compleja o crónica
- Apoyo cuando más lo necesita
- Alta satisfacción con sus médicos y con nosotros

Nuestras actividades de mejora de la calidad cada año incluyen:

- Ponerse en contacto con usted para recordarle que debe recibir atención (como chequeos para niños sanos)
- Enviarle postales o boletines informativos sobre temas de salud
- Revisión de la cantidad, calidad y tipos de servicios que recibe

- Recordarle a sus médicos y a usted sobre la atención médica preventiva
- Asegurarse de continuar recibiendo la atención que necesita
- Verificar que sus llamadas sean respondidas rápidamente y que obtenga la información correcta
- Asegurarse de que su médico tenga toda la información necesaria para cuidarlo a usted o a su hijo

Tenemos muchos más programas de calidad. Puede llamar a Servicios al Miembro al 1-800-822-2447 o retransmisión de PA: 7-1-1 para informarse más sobre lo que hacemos para mejorar su atención. También nos complace entregarle una copia impresa de los objetivos de nuestro programa y cómo lo estamos haciendo. También puede leer las actualizaciones en nuestro sitio web en aetnabetterhealth.com/pa/members/quality.

¡Las familias de Pennsylvania WIC ahora pueden recibir tarjetas eWIC! ¡No más cheques de papel!

LA TARJETA eWIC ES UNA MANERA FÁCIL Y CONVENIENTE PARA UTILIZAR SUS BENEFICIOS DE WIC. WIC AYUDA A MUJERES EMBARAZADAS, NUEVAS MAMÁS, BEBÉS Y NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS A OBTENER EDUCACIÓN NUTRICIONAL Y ALIMENTOS SALUDABLES.

Se utiliza una tarjeta eWIC para comprar alimentos aprobados por WIC en supermercados autorizados por WIC. Es como una tarjeta de débito.



- Los beneficios de alimentos para cada participante de WIC en su familia se colocarán en una sola tarjeta de eWIC.
- Se le asignará un número de identificación personal (PIN) la primera vez que reciba una tarjeta eWIC.

- Cada vez que compre un alimento aprobado por WIC, el artículo se deducirá del saldo de su tarjeta eWIC. card.

**¡Inscríbese en WIC hoy y obtenga su tarjeta eWIC!
Ingresa en línea a www.pawic.com o
llame al 1-800-WIC-WINS (1-800-942-9467).**



PA WIC es financiado por el USDA.
Esta institución es un proveedor de
igualdad de oportunidades.



Nondiscrimination Notice

Aetna Better Health Kids complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Aetna Better Health Kids does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Aetna Better Health Kids provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters; and
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats).

Aetna Better Health Kids provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters; and
- Information written in other languages.

If you need these services, contact Aetna Better Health Kids at 1-800-822-2447.

If you believe that Aetna Better Health Kids has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with:

The Bureau of Equal Opportunity,
Room 223, Health and Welfare Building,
P.O. Box 2675,
Harrisburg, PA 17105-2675,
Phone: (717) 787-1127, TTY (800) 654-5484, Fax: (717) 772-4366, or
Email: RA-PWBEOAO@pa.gov

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, the Bureau of Equal Opportunity is available to help you.

You can also file a civil rights complaint electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights at:

U.S. Department of Health and Human Services,
200 Independence Avenue SW.,
Room 509F, HHH Building,
Washington, DC 20201,
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Multi-Language Interpreter Services

ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323).

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-822-2447 (телетайп: 1-800-628-3323).

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 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323)。

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323).

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-822-2447 (رقم هاتف الصم والبكم: 1-800-628-3323).

ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरु निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ । फोन गर्नुहोस् 1-800-822-2447 (टिटिवाइ: 1-800-628-3323) ।

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323) 번으로 전화해 주십시오.

ប្រយ័ត្ន: បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្អល គឺអាចមានសំរាប់អ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323)។

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposes gratuitement. Appelez le 1-800-822-2447 (ATS : 1-800-628-3323).

သတိပြုရန် - အကယုၣ် သဠည ဝုမန္တစကား ကို ဝေပုဟပါက၊ ဘာသာစကား အကူအညီ၊ အခမဲ့၊ သင့်အကြံကို စီစဉ်ဆွဲကြံပေးပါမည်။ ဖုန်းနံပါတ် 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323) သို့ ဝေခင့်ဆိုပါ။

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323).

ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323).

লক্ষ্য করুন: যদি আপনি বাংলা, কথা বলতে পারেন, তাহলে নিঃখরচায় ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। ফোন করুন 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323).

KUJDES: Nëse flitni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323).

सुचना: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323).