

el bienestar y usted

Tu boletín informativo para miembros de Aetna Better Health® Kids

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.



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



Aetna Better Health® Kids
A CHIP Health Plan

Calma el miedo de los niños al dentista

Ir al dentista puede ser aterrador para los niños. Pero los chequeos tempranos son clave para tener una sonrisa sana durante toda la vida. Conoce el por qué, además de consejos para que la consulta sea menos aterradora.

¿Sabías que a los 9 años aproximadamente la mitad de los niños han tenido al menos una caries? Incluso en los dientes de leche, las caries y el deterioro dental pueden provocar problemas a largo plazo en los dientes permanentes. Además, las caries duelen.

Consultar al dentista temprano, y con frecuencia, puede ayudar a detener las caries. Los niños deben consultar a un dentista dentro de los seis meses posteriores a la salida de su primer diente, o a más tardar después de su primer cumpleaños. Después de eso, deben seguir consultando al dentista cada seis meses.

Cómo ayudar a tu hijo a que se sienta cómodo

- **Usa palabras positivas.** En lugar de decir “no te preocupes”, prueba con “te va a ir muy bien” o “el dentista ayuda a mantener los dientes fuertes”. Evita palabras como “lastimar” y “dolor”.

- **Juega al dentista en casa.** Túrnense para ser el dentista y el paciente. Usa un cepillo de dientes y un espejo. Deja que los niños practiquen con un animal de peluche para que sea divertido.
- **Lean libros o vean videos juntos.** Elige libros hechos para niños que muestren una consulta al dentista de una manera amigable.
- **Lleva su juguete favorito o una manta para mayor comodidad.** Pregúntale con anticipación a tu dentista si está bien llevar algo.
- **Comparte tus propias experiencias positivas.** Cuéntale a tu hijo cómo te ayudó el dentista y cómo te sentiste mejor después. Ayúdalo a entender que ir al dentista es una experiencia normal y positiva.



Estamos contigo. El plan de tu hijo cubre la atención dental de rutina para adultos y niños. No necesitas una remisión para ver a un dentista de la red. Visita [AetnaBetterHealth.com/pennsylvania/dental-benefits.html](https://www.aetna.com/betterhealth/pennsylvania/dental-benefits.html) o llama al Departamento de Servicios para Miembros para obtener más información.



PROGRAMA TU VACUNA ANTIGRIPIAL

Tu plan cubre las vacunas antigripales sin costo alguno. Llama a tu proveedor de atención primaria para programar una vacuna antigripal. O bien, averigua si tu farmacia local ofrece vacunas antigripales y otras vacunas.

Bienestar invernal: Consejos para la salud de los pulmones

El invierno puede afectar tus pulmones. Los niños con asma 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.

✓ **Recibe la vacuna antigripal.** La mayoría de los miembros (de 6 meses en adelante) pueden recibir la vacuna antigripal todos los años. Los estudios indican qué virus de la influenza pueden ser los más frecuentes durante la próxima temporada. Las vacunas antigripales inyectables estacionales ayudan a proteger contra esos tres o cuatro virus de la gripe. Simplemente pregunta al médico de tu hijo acerca de recibir la vacuna.

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

✓ **Mantente alejado de las personas que están enfermas.** Si no puedes mantener la distancia, una mascarilla puede servirte de protección en lugares concurridos. Si estás enfermo, usa una mascarilla para evitar contagiar a otras personas.

✓ **Toma los medicamentos según las indicaciones** si tu hijo tiene asma.

✓ **Mantén distancia del humo pasivo.** Estar cerca del humo puede irritar los pulmones de los niños y aumentar su riesgo de desarrollar infecciones. Mantén tu casa libre de humo y habla con tu hijo sobre los peligros de fumar y vapear.

¿Debería mi hijo 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. El proveedor de atención médica de tu hijo puede ayudar a determinar el tratamiento adecuado. Si le recetan un antibiótico, asegúrate de que tu hijo lo tome exactamente como se lo indicaron.

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.

Conectar a los adolescentes con la ayuda adecuada en el momento adecuado

Los adolescentes de hoy en día se enfrentan a una enorme presión por parte de la escuela, los compañeros, las redes sociales y los problemas mundiales.

Aetna Better Health® Kids se asocia con Pyx Health para apoyarlos de una manera nueva y positiva.

Creado y probado por adolescentes, el programa les ayuda a conectarse con el apoyo para la soledad, el aislamiento y la depresión.

La aplicación móvil de Pyx Health y el personal capacitado brindan un apoyo positivo y cercano. Ayudan a los adolescentes a manejar el estrés derivado de la escuela, las relaciones y las redes sociales.

La aplicación brinda acceso durante las 24 horas del día, los 7 días de la semana a lo siguiente:

- Recursos como apoyo para personas LGBTQAI+, habilidades para la vida y más
- Servicios como asesoramiento y líneas telefónicas de crisis
- Actividades para el acoso escolar, la autoimagen, las emociones y más
- Actividades estructuradas que ofrecen humor y apoyo

El personal de Pyx Health brinda ayuda confidencial para encontrar atención de manera rápida y sencilla. Puedes tener la tranquilidad de que obtendrán acceso seguro a la atención que satisfaga sus necesidades.

Habla con tu hijo adolescente sobre Pyx Health. Porque todos necesitamos un poco de ayuda extra.



Cómo inscribirte

- 1 Descarga** la aplicación Pyx Health.
- 2 Regístrate** con tu nombre, número de teléfono, fecha de nacimiento y una dirección de correo electrónico. Cuando se te solicite que ingreses tu ID de plan de salud, consulta la tarjeta de seguro de salud para obtener tu número de miembro.
- 3 Explora** y comienza a usar las útiles funciones.



Obtén ayuda en una crisis. La Línea de prevención del suicidio y crisis al 988 ofrece asesoramiento privado y sin costo y apoyo emocional durante las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llama o envía un mensaje de texto al **988** o habla por chat en **988lifeline.org** para obtener ayuda.

Encuentre rápidamente la atención adecuada

Usa este sencillo diagrama de flujo para decidir rápidamente si necesitas una visita con tu proveedor de atención primaria, atención de urgencia o sala de emergencias.



¿Necesitas ayuda médica fuera del horario de atención?

Llama a nuestra línea de enfermería durante las 24 horas al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**.

Se te conectará con un enfermero que puede responder tus preguntas o ayudarte a decidir a dónde acudir para recibir atención.

Completa los controles, obtén recompensas

Cada persona tiene diferentes necesidades de salud. Y queremos ayudar a tu hijo a alcanzar sus objetivos de salud. El programa de recompensas para inscritos de Aetna Better Health® Kids recompensa a tu hijo por recibir atención de rutina.

Preguntas frecuentes sobre el programa de recompensas para inscritos

¿Qué tipo de tarjeta de regalo recibiré?

Las tarjetas de regalo son recargables y se pueden usar en cualquier negocio minorista participante que figure en **mybenefitscenter.com**.

** Se aplican algunas restricciones.*

¿Puedo canjear mi tarjeta por dinero en efectivo?

No. Tu tarjeta solo se puede utilizar para comprar productos aprobados en una tienda. Sin embargo, la tarjeta es recargable para futuros programas y no debe desecharse.

¿Qué sucede si tengo preguntas sobre mi tarjeta?

Para consultas sobre saldos o para ver una lista de negocios minoristas participantes, visita **mybenefitscenter.com** o llama al **1-833-684-8472**.

continúa en la página siguiente>>

Para todas las demás preguntas, incluidas las tarjetas de regalo no recibidas, llama al Departamento de Servicios para Miembros al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**.



Queremos recibir noticias tuyas

La Encuesta de satisfacción de los inscritos (llamada CAHPS: Encuesta de evaluación por parte del consumidor de proveedores y sistemas de atención médica) te pregunta sobre tus experiencias con la atención médica.

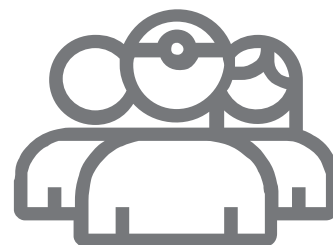
CAHPS cubre temas que son importantes para ti. Se enfoca en los aspectos de la calidad de la atención médica que estás mejor calificado para evaluar, como las habilidades de comunicación de los proveedores y la facilidad de acceso a los servicios de atención médica. La encuesta recopila esta información para garantizar una atención segura, de calidad y coordinada.

Cada año, algunos inscritos reciben la encuesta de CAHPS por correo. Si recibes la encuesta, complétala. Tus respuestas nos ayudarán a mejorar nuestros servicios para hacer que el sistema de atención médica funcione mejor para todos los inscritos.

Obtén más información sobre tu plan con tu manual para miembros.

Visita **AetnaBetterHealth.com/pennsylvania/member-materials-forms.html** para verlo en línea. O llama al **1-800-822-2447 (TTY: 711)** para que te uno por correo.

Programa de recompensas para inscritos en Aetna Better Health® Kids



Es fácil comenzar a usar este servicio. Completa cualquiera de estas acciones saludables para comenzar a ganar recompensas.

PROGRAMAS			
Prueba de detección de plomo	Niño sano Primeros 15 meses	Vacunas infantiles (como la vacuna antigripal)	Vacunas para adolescentes (vacuna contra el VPH)
La intoxicación por plomo puede causar graves problemas de salud. Todos los niños deben someterse a una prueba de detección de plomo antes de cumplir 2 años.a	Los recién nacidos y los bebés necesitan visitas más regulares a su proveedor de atención primaria (PCP) que los niños mayores. Esto es para asegurarse de que su desarrollo avance acorde a su edad.	Recibir las vacunas a tiempo ayuda a proteger a tu hijo contra enfermedades como la gripe.	La vacuna contra el VPH puede proteger a tu hijo contra varios tipos de cáncer más adelante en la vida.
¿QUIÉN CALIFICA?			
Bebés de 0 a 2 años	Bebés de 0 a 15 meses de edad	Bebés de 0 a 2 años	Niños de 9 a 13 años
ACCIÓN DE SALUD REQUERIDA*			
Prueba de detección de plomo (análisis de sangre) realizada antes de cumplir 2 años	6 visitas de control del niño sano antes de que el niño cumpla 15 meses de edad	Una vacuna antigripal obtenida antes de cumplir 2 años	Completar la serie de vacunas contra el VPH (2 o 3 dosis) antes de cumplir los 13 años
RECOMPENSA OBTENIDA			
Tarjeta de regalo de \$30	Tarjeta de regalo de \$30	Tarjeta de regalo de \$30	Tarjeta de regalo de \$30

* Las acciones de salud deben completarse entre el 7/1/25 y el 12/31/25

Nota sobre las reclamaciones: Las recompensas se pagan después de que recibimos la reclamación de tu proveedor. Espera de 4 a 6 semanas después de que se haya presentado una reclamación para recibir la recompensa. Recuerda que debemos recibir una reclamación del proveedor de tu hijo para enviar la recompensa. Solo los inscritos que tienen Aetna Better Health como seguro primario (principal) son elegibles para obtener recompensas.

Queremos recibir noticias tuyas Únete al Comité de Asesoramiento de Inscritos (EAC) para decirnos lo que piensas. Tus comentarios nos ayudan a mejorar nuestros planes. Llama al Departamento de Servicios para Miembros al **1-800-822-2447 (TTY: 711)** para obtener más información sobre cómo inscribirte.

Aprovecha más tu boletín informativo

Puedes recibir tu boletín directamente en tu bandeja de entrada. Desbloquea más contenido de salud y bienestar en línea y acceso rápido a información importante del plan. Además, disfruta de un diseño claro y fácil de leer en cualquier dispositivo: teléfono, tableta o computadora.

Para inscribirte para recibir correo electrónico, llama al Departamento de Servicios para Miembros al **1-800-822-2447 (TTY: 711)** e indícanos tu dirección de correo electrónico.



Esta información médica es de carácter general y no debe remplazar las instrucciones ni la atención de tu proveedor. Siempre consulta con tu proveedor sobre tus necesidades de atención médica particulares. **Es posible que tu plan de cuidado administrado no cubra todos sus gastos de atención médica. Lee atentamente tu manual para miembros para determinar qué servicios de atención médica están cubiertos. Llama a Aetna Better Health® Kids al 1-800-822-2447 (TTY: 711).**

Aetna Better Health Kids cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, género sexual, expresión o identidad de género, u orientación sexual. Aetna no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, género sexual, expresión o identidad de género, orientación sexual o necesidad de servicios de atención médica.

ATTENTION: If you speak a language other than English, free language assistance services are available to you. Appropriate auxiliary aids and services to provide information in accessible formats are also available free of charge. Call 1-800-385-4104 (TTY/PA RELAY: 711) or speak to your provider.

ATENCIÓN: Si habla otro idioma que no sea inglés, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. También, están disponibles sin cargo ayudas y servicios auxiliares apropiados para brindarle información en formatos accesibles. Llame al 1-800-385-4104 (TTY/PA RELAY: 711) o hable con su proveedor.

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на языке, отличном от английского, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Соответствующие вспомогательные средства и услуги по предоставлению информации в доступных форматах также доступны для вас бесплатно. Звоните по номеру 1-800-385-4104 (TTY/PA RELAY: 711) или обратитесь к своему поставщику услуг.

PA-25-10-06

4511425-11-01 (12/25)

¿Necesitas renovar tu cobertura?

Debes renovar tu cobertura todos los años. Busca el aviso de renovación en el correo. Visita **[AetnaBetterHealth.com/pennsylvania/chip-renewal.html](https://www.aetna.com/betterhealth/pennsylvania/chip-renewal.html)** para obtener más información.