



Aetna Better Health<sup>®</sup> of Pennsylvania

Boletín para miembros

Primavera 2019



# Vida saludable

## Vapeo: respuesta a sus preguntas

El vapeo se ha vuelto popular con los años. Sin embargo, sus efectos sobre la salud no se conocen profundamente. A continuación, se detallan algunas preguntas comunes sobre el vapeo.

**P:** *¿Cómo funciona el vapeo?*

**R:** El vapeo se refiere al uso de cigarrillos electrónicos. Contienen un líquido que se calienta hasta transformarse en vapor y luego se inhala. Varían en forma y tamaño.



**¿Está listo para dejar de fumar?**

Hable hoy mismo con un especialista en el tratamiento de la adicción al tabaco. ¡Solo tiene que llamar a la Línea gratuita de PA para dejar de fumar! **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** [pa.quitlogix.org](http://pa.quitlogix.org)

**P:** *¿El vapeo es adictivo?*

**R:** El vapor generalmente contiene nicotina. Ese es un producto químico muy adictivo. Los estudios también han comprobado que algunos líquidos para los cigarrillos electrónicos contienen otros compuestos adictivos.

**P:** *¿Qué otras inquietudes en materia de salud están relacionadas con este tema?*

**R:** Una inquietud importante es la cantidad de personas jóvenes que vapean. Varios estudios sugieren que los adolescentes que vapean tienen mayores probabilidades de empezar a consumir tabaco u otras drogas. La nicotina también es riesgosa para el cerebro en desarrollo de un adolescente. Puede causar problemas de atención y aprendizaje. También puede aumentar los riesgos de los trastornos del estado de ánimo.

— Continúa en la siguiente página

# Vapeo: respuesta a sus preguntas

— Continúa de la página principal

**P:** ¿Vapear es más saludable que fumar?

**R:** El vapeo no es bueno para la salud. Sin embargo, puede ser menos perjudicial que fumar. Eso es solo si deja de fumar completamente. Los expertos recomiendan que no comience a vapear si nunca ha fumado antes.

**P:** ¿El vapeo puede ayudar a dejar de fumar?

**R:** No existen pruebas suficientes para respaldar la afirmación de que el vapeo ayuda a los fumadores a dejar el hábito. De hecho, algunos estudios han determinado lo contrario. Sin embargo, otros productos pueden ayudar. Existen siete productos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. que pueden ayudar a los fumadores a dejar de fumar de manera segura.

*Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; National Institute on Drug Abuse; U.S. Food and Drug Administration*

**Aetna Better Health cubrirá los costos de estos productos para ayudarlo a dejar de fumar.** Llame a Servicios para Miembros al **1-866-638-1232** (relé PA: 7-1-1) para obtener más información.



## Hable con su hijo acerca de los peligros del vapeo

 Los cigarrillos electrónicos son muy populares entre los adolescentes. Pero no importa lo que haya oído, no son seguros para su uso en esa edad.

Los cerebros de los niños están aún en desarrollo. Muchos cigarrillos electrónicos contienen nicotina, lo que puede afectar a los cerebros jóvenes. La nicotina también es adictiva. Y los cerebros aún en maduración de los niños los hacen más vulnerables a la adicción.

La nicotina en los cigarrillos electrónicos también puede hacer que sea más difícil que los niños se concentren y aprendan. Además, los cigarrillos electrónicos contienen otros productos químicos dañinos. Cuando los niños vapean, inspiran pequeñas partículas que pueden dañar sus pulmones.

### Tiempo de hablar

Este es el motivo por el cual es tan importante hablar con su hijo sobre cuán riesgoso es el vapeo. Pero haga de esto una conversación, no un sermón.

Si da un sermón, su hijo podría dejar de escuchar.

Y la conversación no tiene por qué ser algo de una sola vez. Puede seguir hablando.

### ¿No está seguro sobre lo que tiene que decir?

Entonces, puede tratar de comenzar con algo como esto: “Tu cerebro todavía se está desarrollando. Y muchos cigarrillos electrónicos contienen nicotina. Esa es la droga que hace que los cigarrillos comunes sean tan adictivos. La nicotina puede perjudicar el desarrollo de tu cerebro”.

O algo como esto: “Ya sea que consumas nicotina de un cigarrillo electrónico o de uno común, sigue siendo riesgoso. No estoy tratando de asustarte. Pero quiero que sepas la verdad. Quiero que estés sano”.

*Fuentes: American Academy of Pediatrics; Centers for Disease Control and Prevention*

## Salud y violencia doméstica de las personas transgénero

Cualquiera puede sufrir violencia doméstica. Una de cuatro personas transgénero sufren violencia doméstica de una pareja. Una de cada dos personas han sido víctimas de abuso sexual en algún momento de sus vidas. Las mujeres trans y las personas transgénero de color enfrentan un riesgo mayor. Muchas personas transgénero no buscan ayuda en caso de problemas de salud o violencia doméstica porque no se sienten seguras.

Es posible que las personas transgénero no reciban la atención que necesitan porque sienten que no pueden confiar en su médico. Muchos médicos no conocen cuál es la mejor manera de trabajar con un paciente transgénero. Algunos médicos no trabajan con personas transgénero. A menudo, los pacientes transgénero tienen que enseñar a sus médicos sobre sus necesidades, lo que puede ser muy frustrante.

Las personas transgénero pueden estar traumatadas por la violencia doméstica y no sentirse seguras para solicitar asesoramiento. Es posible que la atención

médica no cubra aquellos servicios que necesitan, como asesoramiento en caso de violencia doméstica o terapia hormonal. Es posible que no se le pidan exámenes para detectar enfermedades de transmisión sexual u otros problemas de salud. Todo esto hace que las personas transgénero tengan mayor riesgo de sufrir problemas de salud tales como:

- Infecciones de transmisión sexual
- Abuso de sustancias
- Problemas de salud mental
- Violencia sexual y violencia por parte de su pareja



### Existen recursos que pueden ayudar

a que las personas transgénero reciban la ayuda que necesitan. Los sitios web a continuación pueden vincular a los pacientes transgénero con la ayuda que necesitan. También busque apoyo local en su área para las necesidades de atención de la salud de pacientes transgénero.

- [transcentralpa.org](http://transcentralpa.org)
- [forge-forward.org](http://forge-forward.org)
- [transequality.org](http://transequality.org)



## Información para adolescentes: Lo que necesitas saber sobre la privacidad

 ¿Con quién hablas cuando necesitas asesoramiento sobre tu salud y tu vida personal?

Si bien es mejor hablar con tus padres (o tutores), es posible que no sean tu primera opción. Si te da vergüenza o te preocupa cómo reaccionarán tus padres, es importante que hables con un adulto que te pueda dar consejos confiables, como tu médico.

### **Tu médico:**

- Respetar tu privacidad
- Ha respondido todo tipo de preguntas de otros adolescentes
- Es un experto en temas de salud y te hará preguntas privadas sobre tu salud para ayudarte a tomar decisiones saludables
- Puede ayudarte a encontrar una manera de hablar con tus padres u otros adultos de confianza que sean cercanos

Las siguientes son algunas preguntas que los adolescentes han hecho acerca de la privacidad y las inquietudes sobre su salud:

**P:** *¿Cómo hablo con mi médico en privado?*

**R:** Simplemente, pídelo. Tu médico puede reservar tiempo para hablar en privado durante casi todas las consultas.

**P:** *¿De qué puedo hablar con mi médico?*

**R:** Puedes y debes hablar con tu médico (o el personal de enfermería del consultorio) sobre cualquier cosa.

A veces, tu médico te hará preguntas sobre la escuela, tus amigos y familiares. Otras veces, tu médico te hará preguntas sobre cosas personales, como qué te gusta hacer en tu tiempo libre o cómo te sientes.

Cuanto más sepa tu médico sobre ti, mejor podrá responder tus preguntas o inquietudes.

**P:** ¿Mi médico les diré a mis padres lo que hablamos?

**R:** Tu médico no divulgará los detalles de lo que hablaron en privado o en forma confidencial. Las únicas ocasiones en las que tu médico no puede respetar tu privacidad es cuando alguien te está lastimando o cuando te lastimas a ti mismo o a alguien más. Hay leyes estatales que exigen que los médicos compartan información cuando existe la inquietud de que alguien pueda resultar lastimado.

Si esto sucede, tú y tu médico hablarán sobre cómo compartir cualquier información necesaria para mantener a todos a salvo.

### En tu próxima consulta, no te olvides de lo siguiente:

- Preguntarle a tu médico qué cosas pueden mantenerse confidenciales en el lugar donde vives
- Decirle a tu médico si algunas de las cosas de las que hablaron pueden revelarse a tus padres
- Preguntarle a tu médico quién tiene acceso a tu historia clínica (en papel y en formato electrónico) y si tu historia clínica está segura
- Consultar sobre la privacidad si te comunicas con tu médico por correo electrónico o por teléfono

### Consejos de salud

Las siguientes son formas en que puedes hacerte cargo de tu salud:

- **Sé honesto.** Tu médico debe conocer todos los hechos para poder ayudarte mejor. Esto incluye si realizas alguna dieta especial, estás tomando algún medicamento o tienes algún problema de salud.
- **Haz preguntas.** Es importante que comprendas la información médica y los consejos que estás recibiendo, y que puedas confiar en la fuente. A veces, los términos médicos pueden ser confusos, así que no tengas miedo de hacer preguntas. ¡Ninguna pregunta es tonta!
- **Habla con tus padres.** Si es posible, intenta hablar con tus padres. Tu médico podría sugerirte qué decirles.
- **Mantente en contacto con tu médico.** Consulta a tu médico una vez al año, no solo cuando estés enfermo. Asegúrate de que tu médico tenga tu dirección y número de teléfono actuales. Guarda también la información de contacto de tu médico.
- **Sé responsable.** Busca ayuda y asesoramiento cuando lo necesites. No te pierdas ninguna cita; reprograma una consulta cuando sea necesario. Y realiza un seguimiento con tu médico cuando tengas preguntas.

*Fuente primaria, consultada el 24/12/18: [healthychildren.org/English/ages-stages/teen/Pages/Information-for-Teens-What-You-Need-to-Know-About-Privacy.aspx](https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/Pages/Information-for-Teens-What-You-Need-to-Know-About-Privacy.aspx); edited content*

## 🔊 Mensaje importante para los padres

Ahora que su hijo es adolescente, su cuerpo y sus sentimientos están cambiando. Es importante mantener una relación cercana con su hijo adolescente, pero esto también significa fomentar la capacidad de tomar decisiones saludables y permitir que su hijo adolescente hable solo con el médico en cada consulta. Esto ayudará a su hijo adolescente

a aprender sobre sí mismo, desarrollar una relación de confianza y tomar decisiones saludables.

El médico alentará a su hijo adolescente a compartir información con usted, pero puede haber algunas cosas sobre las que prefiera hablar inicialmente con el médico, y eso está bien. Lo más



importante es que su hijo adolescente está hablando con un adulto responsable sobre sus inquietudes de salud.



## Acceso directo a la atención de la mujer

Tiene derecho a recibir algunos servicios sin consultar a su proveedor de atención primaria ni obtener una autorización previa. Esto se conoce como acceso directo.

Los miembros tienen acceso directo y pueden derivarse por sí mismos a los proveedores de Aetna Better Health para los siguientes servicios cubiertos:

- Cuidado de rutina y preventivo
- Servicios de atención de la salud para mujeres, que incluyen proveedores de servicios ginecológicos y obstétricos
- Atención médica preventiva
- Mamografías y exámenes de mama
- Pruebas de Papanicolaou
- Exámenes de la vista
- Servicios dentales (si reúne los requisitos)
- Primera visita a un quiropráctico (se deben autorizar otras visitas)
- Primera visita a un fisioterapeuta (se deben autorizar otras visitas)
- Atención de emergencia\*
- Servicios de planificación familiar de rutina\*

\*No necesita ver a un proveedor de la red para autoderivarse a servicios de planificación familiar y emergencia, incluidos los servicios de posestabilización. Los servicios de posestabilización hacen referencia a los servicios cubiertos relacionados con una afección médica de emergencia que se brindan después de que un miembro se estabiliza para mantener la afección estabilizada.

## Text4baby™



Queremos que las mamás que acaban de tener un bebé y las embarazadas se registren en Text4baby. Este programa puede ayudar a usted y a su bebé a mantenerse saludables. Text4baby envía tres mensajes de texto a su teléfono celular cada semana con consejos de salud expertos para ayudarla durante su embarazo y el primer año de su bebé.

Aprenderá sobre aspectos como atención prenatal, buena nutrición, cuidado infantil y más, e incluso puede hacer que le envíen recordatorios de citas a su teléfono. Esta información puede ayudarla a darle a su bebé el mejor comienzo posible en la vida.

No debe abonar ningún costo para inscribirse o recibir mensajes de Text4baby, siempre que tenga un proveedor de telefonía móvil participante.

Visite nuestro sitio web en [aetnabetterhealth.com/pa](https://aetnabetterhealth.com/pa) para inscribirse y obtener más información sobre el programa. Sea una madre inteligente. ¡Reciba Text4baby!

[aetnabetterhealth.com/pa](https://aetnabetterhealth.com/pa)



## Actualización del formulario

El 1.º de febrero de 2019, Aetna Better Health of Pennsylvania realizó cambios a la lista de medicamentos que cubrimos. Comenzamos a cubrir Admelog. Admelog es una insulina de rápida acción que se usa para tratar la diabetes tipo 1 y tipo 2. Ya no cubrimos otras insulinas determinadas que estaban incluidas en nuestro listado de medicamentos. Es posible que nos pongamos en contacto con usted y le pidamos que hable con su médico para cambiar a Admelog.

Medicamentos no incluidos en el formulario	Alternativas al formulario
Humalog	Admelog
Pluma Humalog	Admelog Solostar
Novolog	
Novolog Flexpen	
Apidra	
Apidra Solostar	

Admelog contiene el mismo medicamento que Humalog. Admelog funciona tan bien como Humalog y es igual de seguro. La dosis es la misma para Humalog y Admelog. Si su médico le cambia de Humalog a Admelog, la dosis se mantendrá igual.

Su farmacia no puede cambiar Admelog por Humalog o Novolog, por lo que necesita una nueva receta de su médico. Admelog se comercializa en vial o como una pluma Solostar. Si estaba usando viales de acción rápida antes, puede cambiar de forma segura a viales de Admelog, y si estaba usando plumas de insulina de acción rápida, puede cambiar de forma segura a Admelog Solostar.

## Mire nuestro calendario de eventos

 Nuestro equipo de Alcance Comunitario pasa tiempo en comunidades a lo largo de nuestro estado respaldando muchos eventos comunitarios locales. Nos asociamos con grupos que respaldan nuestros esfuerzos para mejorar la salud de nuestros miembros y todos los habitantes de Pennsylvania.

Encontrará nuestro calendario de dónde estaremos en nuestro sitio web. Simplemente vaya a [aetnabetterhealth.com/pa](http://aetnabetterhealth.com/pa) y haga clic en “Eventos” en el lado derecho de la página de inicio. ¡Esperamos verlo pronto!

## Sus derechos y responsabilidades

Cada año revisamos y les recordamos a nuestros miembros sus derechos y responsabilidades. Puede obtener una copia completa de sus derechos y responsabilidades en cualquier momento. Siga estas indicaciones:

- Visite [aetnabetterhealth.com/pa](http://aetnabetterhealth.com/pa).
- Llame a Servicios para Miembros.
- Consulte el Manual para Miembros.

Para obtener más información sobre derechos y responsabilidades, llame a Servicios para Miembros al **1-866-638-1232** (relé PA 7-1-1). Aetna Better Health no toma ninguna medida en contra de los miembros que ejercen sus derechos.

## Ayúdenos a combatir el fraude, el derroche y el abuso

El fraude en la atención médica se refiere a la obtención de beneficios o servicios basados en información falsa. El derroche se refiere al dinero destinado a atención médica que no se gasta a consciencia. El abuso se refiere a hacer algo que genere costos innecesarios.

Si considera que ha visto u oído situaciones de fraude, derroche o abuso, tiene el derecho —y la obligación— de denunciarlo. Puede hacerlo de forma anónima. Siga estas indicaciones:

- Comuníquese con la línea directa de cumplimiento de Aetna Better Health al **1-800-333-0119** (relé PA: 7-1-1).
- Utilice el formulario de fraude y abuso que aparece en el sitio web: [aetnabetterhealth.com/pa](http://aetnabetterhealth.com/pa).



## Fraude y abuso

 Si sospecha un caso de fraude o abuso por parte de un proveedor o un miembro de Aetna Better Health, puede denunciarlo. Tenemos un número de línea directa que puede usarse para denunciar a un proveedor, centro o empresa de servicios médicos por sospechas de fraude o abuso. El número de línea directa es **1-800-333-0119** (relé PA: 7-1-1).

### Algunos ejemplos comunes de fraude y abuso incluyen los siguientes:

- Facturarle o cargarle servicios no prestados a usted o a su hijo
- Ofrecerle obsequios o dinero por recibir tratamiento o servicios
- Ofrecerle servicios, equipo o suministros sin cargo a cambio de su número de tarjeta de identificación
- Prestarle servicios que ni usted ni su hijo realmente necesitan
- Abuso físico, mental o sexual por parte del personal médico



### Línea directa de ayuda de enfermería.

 Aetna Better Health tiene una línea de ayuda de enfermería que atiende las 24 horas del día, los 7 días de la semana, solo para miembros. Nuestro personal de enfermería altamente capacitado puede responder cualquier pregunta médica. Llámenos en cualquier momento al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro o al **1-866-638-1232** (relé PA: 7-1-1).



### Contáctenos

a través del número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-866-638-1232** (relé PA: 7-1-1).



Este boletín se publica como un servicio a la comunidad para los amigos y miembros de Aetna Better Health, 2000 Market St., Suite 850, Philadelphia, PA 19103. Esta es información general de salud y no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que usted recibe de su proveedor. Siempre consúltele a este sobre sus necesidades de atención médica. Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

2019 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

PA-19-03-03

## Nondiscrimination Notice

Aetna complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex gender, gender identity or expression, or sexual orientation.

Aetna does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex gender, gender identity or expression, or sexual orientation.

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

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

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

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, call Aetna at **1-800-385-4104** (PA Relay: **711**).

If you believe that Aetna has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex gender, gender identity or expression, or sexual orientation, you can file a complaint with:

Aetna Better Health  
ATTN: Complaints and Grievances Department  
2000 Market Street, Suite 850  
Philadelphia, PA 19103  
1-866-638-1232, PA Relay: 711

The Bureau of Equal Opportunity,  
Room 223, Health and Welfare Building,  
P.O. Box 2675,  
Harrisburg, PA 17105-2675,  
Phone: (717) 787-1127, PA Relay: 711,  
Fax: (717) 772-4366, or  
Email: RA-PWBEOAO@pa.gov

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

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

**ENGLISH: ATTENTION:** If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-385-4104** (PA Relay: **711**).

**SPANISH: ATENCIÓN:** Si usted habla español, los servicios de ayuda de idioma, sin ningún costo, están disponibles para usted. Llamar al **1-800-385-4104** (PA Relay: **711**).

**RUSSIAN: ВНИМАНИЕ:** Если Вы говорите на русском языке, Вам предлагаются бесплатные переводческие услуги. Позвоните по номеру **1-800-385-4104** (PA Relay: **711**).

**CHINESE: 注意:** 如果您说普通话, 您可以免费获得语言帮助。请致电 **1-800-385-4104** (听障专线: **711**)。

**VIETNAMESE: LƯU Ý:** Nếu quý vị nói [Tiếng Việt], chúng tôi sẽ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Gọi số **1-800-385-4104** (PA Relay: **711**).

### ARABIC:

**1-800-385-4104** يرجى الانتباه: إذا كنت تتكلم العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجاناً. اتصل بالرقم **1-800-385-4104** (إذا كنت تعاني من الصمم أو ضعف السمع فاتصل بخدمات الربط PA Relay على الرقم: **711**)

**NEPALI: ध्यान दिनुहोस्:** तपाईं नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंका लागि निःशुल्क रूपमा भाषा सहायता सेवाहरू उपलब्ध छन्। **1-800-385-4104** मा फोन गर्नुहोस् (PA Relay: **711**)

**KOREAN: 주의:** 한국어를 사용하실 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-385-4104**(PA 중계 서비스: **711**)번으로 연락해 주십시오.

**MON KHMER: ត្រូវចងចាំ:** ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ សេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនលោកអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ សូមហៅទូរស័ព្ទមកលេខ **1-800-385-4104** (PA Relay: **711**)។

**FRENCH: ATTENTION:** si vous parlez Français, vous pouvez bénéficier gratuitement des services d'assistance linguistique. Appelez le **1-800-385-4104** (PA Relay: **711**).

**BURMESE: ဂရုပြုရန် -** သင်သည် မြန်မာဘာသာစကားကိုပြောဆိုပါက ဘာသာ စကားဆိုင်ရာ အကူအညီပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို သင့်အနေဖြင့် အခမဲ့ရရှိနိုင်ပါသည်။ **1-800-385-4104** (PA ရိုလေး - **711**) ကို ခေါ်ဆိုပါ။

**FRENCH CREOLE: ATANSYON:** Si ou pale Kreyòl Ayisyen, wap jwenn sèvis asistans pou lang, gratis, ki disponib. Rele nan **1-800-385-4104** (Sèvis Relè PA: **711**).

**PORTUGUESE: ATENÇÃO:** se falar Português, os serviços gratuitos de assistência linguística estão disponíveis para você. Ligue para **1-800-385-4104** (PA Ramal: **711**).

**BENGALI: মন দিয়ে দেখুন:** আপনি যদি বাংলা বলেন, আপনার জনস্ব বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। ফোন করুন **1-800-385-4104** (পিএ রিলে: **711**)।

**ALBANIAN: VINI RE:** Nëse flisni shqip, shërbime të ndihmës gjuhësore janë në dispozicionin tuaj, pa ndonjë pagesë. Telefononi **1-800-385-4104** (Personat me problem në dëgjim, PA Relay: **711**).

**GUJARATI: ધ્યાન આપો:** જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો તો ભાષાકીય સેવાઓ વિના મૂલ્યે તમને ઉપલબ્ધ છે. કૉલ કરો **1-800-385-4104** (PA રિલે: **711**).