



Cuidar



AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania

Aetna Better Health® of Pennsylvania

Administración de la atención.

Ayuda cuando más la necesita.

Algunos miembros tienen necesidades de salud y afecciones médicas especiales. La administración de casos de Aetna Better Health incluye enfermeros y trabajadores sociales que ayudan a estos miembros. La administración de casos trabaja con proveedores, agencias y organizaciones de atención de la salud. Se aseguran de que reciba los servicios y la atención que necesita. Estos servicios incluyen los siguientes:



Acceso a citas médicas



Transporte



Recursos comunitarios para facilitar el acceso a alimentos, vivienda, empleo y servicios públicos

Nuestro equipo de administración de casos puede ayudarlo a obtener más información sobre ciertas afecciones. Pueden ayudarles a usted y a su proveedor a elaborar un plan de atención adecuado en su caso. Estas afecciones incluyen las siguientes:

- Embarazo
- VIH o hepatitis C
- Discapacidad del desarrollo
- Afecciones crónicas como diabetes, enfermedades cardíacas o asma

¡Queremos ayudar!



Puede llamar a Servicios para Miembros, al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-866-638-1232** (relé PA: 711) y solicite hablar con alguien de nuestro equipo de administración de casos. También puede llamar a la Unidad de Necesidades Especiales directamente al **1-855-346-9828**. La administración de casos es un programa opcional. Esto significa que puede optar por unirse o abandonar el programa en cualquier momento.

Boletín para miembros
Verano 2020

PA-20-06-01

Salud bucal durante el embarazo.

Ahora que se está cepillando los dientes por dos, su salud bucal necesita más atención. El cuidado adecuado de la salud bucal reduce el riesgo de tener un parto prematuro y bebés con bajo peso al nacer. Asegúrese de seguir estos consejos para garantizar una salud bucal adecuada durante el embarazo:

Haga y asista a citas y limpiezas dentales habituales.

- Durante el embarazo, puede ser propensa a tener más caries y enfermedades de las encías.
- Para muchas mujeres, las encías pueden estar sensibles y sangrar fácilmente. Hable con su dentista si tiene estos problemas.

Asegúrese de informar a su dentista sobre su embarazo. De esa manera, puede brindarle a usted y a su bebé la mejor atención.

¿Tiene náuseas matutinas, vómitos o reflujo? Los ácidos estomacales de los vómitos pueden dañar los dientes y provocar caries. Si vomita durante el embarazo, siga los siguientes pasos para lavarse los dientes:



- Enjuáguese bien la boca con agua del grifo para eliminar el ácido del estómago de los dientes.
- Continúe con un enjuague bucal con flúor o colóquese un poco de pasta de dientes con flúor en el dedo y unte los dientes.
- Espere al menos 30 minutos antes de cepillarse y enjuáguese bien cuando termine.

Obtenga ayuda de su equipo de atención de la salud para dejar de fumar. Fumar es perjudicial para el bebé y para usted, al igual que para su salud bucal.

- ¿Necesita ayuda? Comuníquese con la Línea de ayuda gratuita de PA para obtener más información al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**.

Recuerde cepillarse dos veces al día con pasta de dientes con flúor, usar hilo dental, beber agua con flúor y comer sano.

- Use hilo dental periódicamente para ayudar en el caso de las encías que pueden estar sensibles o que sangren debido a los cambios durante el embarazo.

Tener una sonrisa saludable no solo garantiza un embarazo más seguro para usted y su bebé, sino que también una sonrisa más saludable para el bebé en el futuro.

- Los gérmenes que causan caries pueden transmitirse de usted a su bebé después de que nazca, por lo que tener una boca más saludable hoy ayuda a garantizar una buena salud bucal futura de su bebé.

¿No ha ido al dentista últimamente?

Estamos aquí para ayudar. Puede llamar a Servicios para Miembros, al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-866-638-1232** (relé PA: 711) para obtener ayuda para programar una cita con un proveedor de servicios odontológicos en su área. Su dentista puede brindarle más consejos sobre el cuidado de la salud bucal y responder las preguntas que pueda tener.



Qué hacer y qué no hacer

ante la enfermedad por coronavirus (COVID-19).



Qué hacer:



Lávese las manos frecuentemente 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 de papel cuando tosa o estornude, o hágalo en la cara interna del codo. Tire los pañuelos usados a la basura.



Limpie y desinfecte diariamente las superficies que se tocan con frecuencia, entre ellas, mesas, picaportes, barras, escritorios, teléfonos y teclados.



Consulte a su proveedor de atención de la salud si tiene síntomas. Hágale saber que es posible que tenga el virus.



Use un cubrebocas de tela en público.



Qué no hacer:



Tocar sus ojos, nariz y boca con las manos sin lavar.



Pasar tiempo con personas enfermas.



Salir y estar en contacto con otras personas si está enfermo, a menos que sea para obtener atención médica.



Compartir artículos domésticos con otras personas, como platos, vasos, utensilios para comer, toallas o ropa de cama, si está enfermo.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



Guía sobre lactancia durante la pandemia de COVID-19.

Antecedentes

El nuevo coronavirus de 2019 (COVID-19) es un virus que causa enfermedades respiratorias en los seres humanos y puede transmitirse de persona a persona. Este virus se identificó por primera vez durante una investigación sobre un brote en Wuhan, China. Los síntomas pueden aparecer entre dos a 14 días después de haber estado expuesto a alguien que tiene o se sospecha que tiene COVID-19. Los síntomas de COVID-19 incluyen fiebre, tos, dificultad para respirar, falta de aire y diarrea. La leche materna contiene anticuerpos que combaten las infecciones y estimulan el sistema inmunológico del bebé, y es el alimento más seguro en caso de una emergencia; contiene las vitaminas y los minerales adecuados para un crecimiento saludable (CDC, 2020 y USBC, 2020).

Si tengo COVID-19, ¿se lo puedo transmitir a mi bebé si amamanto?

Según el United States Breastfeeding Committee (comité nacional que promueve la lactancia materna),

si una madre o un bebé se enferman, lo mejor que puede hacer la madre es continuar amamantando para brindar a su bebé anticuerpos humanos. Hay estudios limitados en mujeres con COVID-19, pero estos demuestran que no se ha detectado el virus en la leche materna. Sin embargo, se desconoce si las madres con COVID-19 pueden transmitir el virus a través de la lactancia.

La leche materna brinda protección contra muchas enfermedades. Existen muy pocas excepciones en las que no se recomienda amamantar o alimentar con leche materna extraída. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) no tienen una guía específica en este momento para amamantar mientras la madre está infectada con COVID-19 o virus similares; sin embargo, hay algunos recursos en su sitio web que podrían ser útiles en este momento.

¿Qué debo hacer si tengo COVID-19?


Si se confirma que tiene COVID-19 o es una paciente sintomática bajo investigación (PUI, por sus siglas en inglés), debe tomar todas las precauciones posibles para evitar transmitir el virus a su bebé:

- Lávese las manos antes de tocarlo o alimentarlo.
- Lávese las manos antes de tocar cualquier extractor de leche materna o partes del biberón y siga las recomendaciones para una limpieza adecuada del extractor de leche después de cada uso.
- Si es posible, considere la posibilidad de que alguien que esté sano alimente a su bebé con leche materna extraída.

Recursos para obtener más información

Para más información, visite [Health.PA.gov/Topics/Disease/Pages/Coronavirus.aspx](https://www.health.pa.gov/Topics/Disease/Pages/Coronavirus.aspx). Puede encontrar la información más reciente sobre el coronavirus en los EE. UU. y en todo el mundo en el sitio web de los CDC en [CDC.gov/Coronavirus/2019-NCov/FAQ.html](https://www.cdc.gov/Coronavirus/2019-NCov/FAQ.html).

Puede encontrar más información proveniente de los CDC sobre qué hacer si está enferma en [CDC.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/sick-with-2019-nCoV-fact-sheet.pdf](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/sick-with-2019-nCoV-fact-sheet.pdf).

 Cuenta con ayuda a su disposición. Comuníquese con la Línea de mensajes de texto en caso de crisis enviando un mensaje de texto que diga **PA** al **741-741**.

Fuente: Pennsylvania Department of Health



¿Dónde puedo obtener ayuda con respecto a la lactancia?

Entendemos que los recursos para la lactancia materna en su área pueden ser limitados debido a la pandemia de COVID-19. Los siguientes enlaces le ayudarán a acceder a recursos estatales y específicos del condado:

- [Health.PA.gov/topics/Documents/Programs/Infant%20and%20Children%20Health/COVID-19%20Breastfeeding%20Resources.pdf](https://www.health.pa.gov/topics/Documents/Programs/Infant%20and%20Children%20Health/COVID-19%20Breastfeeding%20Resources.pdf)
- [Health.PA.gov/topics/Documents/Programs/Infant%20and%20Children%20Health/Breastfeeding%20Apps%20and%20Websites%20Postcard.pdf](https://www.health.pa.gov/topics/Documents/Programs/Infant%20and%20Children%20Health/Breastfeeding%20Apps%20and%20Websites%20Postcard.pdf)
- [Health.PA.gov/topics/Documents/Programs/Infant%20and%20Children%20Health/Philadelphia%20Breastfeeding%20Resource%20Guide.pdf](https://www.health.pa.gov/topics/Documents/Programs/Infant%20and%20Children%20Health/Philadelphia%20Breastfeeding%20Resource%20Guide.pdf)

Además, puede encontrar la Guía de referencia para la lactancia materna de Pensilvania en [Health.PA.gov/topics/Documents/Programs/Infant%20and%20Children%20Health/Breastfeeding%20Referral%20Guide.pdf](https://www.health.pa.gov/topics/Documents/Programs/Infant%20and%20Children%20Health/Breastfeeding%20Referral%20Guide.pdf).



Sea una voz en su comunidad.

Queremos que nos cuente cómo estamos cumpliendo con nuestras responsabilidades y de qué modo podemos mejorar. Únase a nuestro Comité Asesor de Educación de la Salud para Miembros (HEMAC, por sus siglas en inglés). Para unirse, simplemente complete la solicitud en nuestro sitio web en **[AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania](https://www.aetna.com/betterhealth/pennsylvania)**. Haga clic en "For Members" (Para miembros). Luego, envíe la solicitud por fax al **215-282-3535**. O envíela por correo a:

Aetna Better Health
Attn: Member Services
2000 Market St., Suite 850
Philadelphia, PA 19103

Para unirse, debe cumplir con los siguientes requisitos:

- Tener al menos 18 años de edad
- Ser un miembro de Aetna Better Health durante al menos los últimos 90 días

- Estar dispuesto a asistir a las reuniones en persona o por teléfono entre cuatro a seis veces al año*

Al unirse al HEMAC, puede brindar comentarios sobre la atención y los servicios que prestamos a los miembros. El HEMAC también hace recomendaciones sobre nuestros materiales educativos, programas de prevención y bienestar, actividades de compromiso comunitario, sitio web y mucho más.

Para obtener más información sobre el HEMAC, llámenos al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-866-638-1232** (relé PA: 711).

**Si asiste a las reuniones en persona, le reembolsaremos los gastos de transporte.*

Cómo mantener al día las vacunas de los niños.



Durante los últimos meses, muchos de nosotros no hemos podido visitar al médico para recibir atención preventiva habitual. Asegúrese de consultar con el médico de su hijo para averiguar si está atrasado con alguna vacuna.

Los chequeos periódicos ayudan a mantener sanos a los niños. Así que ahora es el momento de llamar y programar una cita con el médico de su hijo.

Cómo le ayudan nuestros trabajadores comunitarios de la salud todos los días.

¿Se ha preguntado alguna vez cómo ayudan nuestros trabajadores comunitarios de la salud (CHW, por sus siglas en inglés) a nuestros miembros?

Estas son algunas de las formas en que un CHW ayudó recientemente a un miembro de Aetna que tenía cáncer de mama:

Actualmente, ella se encuentra sometiéndose a un tratamiento de quimioterapia. Ella le dijo a nuestra CHW, Donna, que no podía pagar sus facturas. Donna le contó sobre un número de teléfono que le brindaba vales en caso de emergencia. También le informó sobre la ubicación de un banco de alimentos cerca de su domicilio.

Luego, Donna hizo una remisión a un coordinador asociado de atención al paciente (PCA, por sus siglas en inglés) porque esta persona indicó que necesitaba ayuda. Se sentía débil y no podía limpiar la casa, cocinar o incluso lavarse la ropa. Donna habló con un coordinador de PCA de los servicios de Fidelity Home Care para coordinar servicios de ayuda de limpieza.

Donna hizo una remisión a la Cancer Recovery Foundation. El organismo la ayudó a pagar los servicios públicos y emitió un vale para el abono del alquiler. Donna también coordinó los servicios para asistirle. Actualmente, ella recibe ayuda para pagar sus facturas de la Cancer Recovery Foundation.

También hay otros proveedores que trabajan para ayudarla durante esta pandemia mientras recibe quimioterapia. Con la ayuda y el apoyo de su CHW, puede someterse a quimioterapia sin temor a perder su hogar.

Si tiene preguntas sobre cómo un CHW puede ayudarle, llame a Servicios para Miembros al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-866-638-1232** (relé PA: 711).



Nos aseguramos de que reciba la atención adecuada.


Sabemos que desea estar seguro de que recibe la atención y los servicios correctos en el lugar y el momento adecuados. Esto se conoce como administración de la utilización (UM, por sus siglas en inglés).

Nuestro programa y personal de UM pueden ayudarlo a usted y a sus médicos a tomar decisiones sobre su atención de la salud.

Pero también buscamos formas de aprovechar al máximo sus resultados de salud y costos de gestión.

Si alguna vez necesita contactar a alguien de nuestro personal de UM, no olvide lo siguiente:

- Están disponibles al menos ocho horas al día durante el horario de atención normal para atender llamadas entrantes, por cobrar o gratuitas sobre problemas relacionados con la UM.
- Pueden recibir comunicación sobre problemas relacionados con la UM después del horario de atención normal.
- Se identifican por nombre, cargo y nombre de la organización al iniciar o devolver llamadas sobre problemas relacionados con la UM.

 Recuerde, también puede acceder a los servicios TDD/TTY o asistencia relacionada con diferentes idiomas para consultar sobre problemas relacionados con la UM. Llame al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-866-638- 232** (relé PA: 711).

¿Tiene alguna duda sobre sus beneficios?

Aquí le explicamos cómo comunicarse con nosotros.



Por teléfono:

Simplemente, llame a Servicios para Miembros las 24 horas del día, los 7 días de la semana sin cargo al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-866-638-1232** (relé PA: 711).



Fuera del horario de atención:

Puede contactarnos en cualquier momento en caso de tener un problema urgente. Simplemente llame al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-866-6381232** (relé PA: 711) y lo conectaremos con la ayuda que necesita.



Sitio web:

AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania (haga clic en "Contact us" [Contáctenos]).



Línea de enfermería:

Tiene acceso a un enfermero las 24 horas del día, los 7 días de la semana para responder sus preguntas sobre la atención de la salud. Si no puede comunicarse con su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés), los enfermeros pueden brindarle consejos útiles sobre cómo ayudarse o ayudar a su hijo a sentirse mejor y mantenerse saludable. Llame al **1-800-822-2447** (relé PA: 711) y siga las instrucciones.



Opciones de accesibilidad:

Si tiene dificultades para ver, oír, leer o hablar inglés, tenemos servicios disponibles para ayudarlo a comunicarse con nosotros. Puede llamar al relé PA: 711 gratuito.

Nuestro personal amable y capacitado puede responder a sus preguntas sobre el plan de salud, los beneficios y servicios, la ubicación de los médicos, las instalaciones, las farmacias y mucho más.

También contamos con un portal seguro para ayudarlo a utilizar sus beneficios y servicios. Puede configurar su propia cuenta e iniciar sesión en cualquier momento. Visite **AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania**.

Eche un vistazo a la Herramienta de Recursos Comunitarios de Aetna Better Health.

Queremos ayudarlo a que esté sano y encontrar los recursos que necesita para mantenerse saludable. Es un orgullo informarle sobre nuestra nueva Herramienta de Recursos Comunitarios de Aetna Better Health, que es una herramienta de búsqueda en línea gratuita que acelera y facilita el hecho de encontrar y solicitar servicios sociales.

Ahora es fácil buscar servicios gratuitos o de costo reducido como vivienda, alimentos, capacitación laboral y más. Simplemente, ingrese su código postal. En un par de segundos, puede elegir entre programas estatales, del condado e incluso que cubren solo su vecindario.



Visite nuestra Herramienta de Recursos Comunitarios de Aetna Better Health hoy mismo en nuestra página de inicio en **AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania** bajo el menú "What's New" (Novedades).

Información importante para miembros, padres y tutores.



La información en su Manual para Miembros lo ayuda a ser un miembro activo e informado. Puede ayudarle cuando haga sus elecciones de atención médica o las de su hijo.

Puede encontrar el Manual para Miembros para publicación más reciente en nuestro sitio web en **AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania**. También puede llamar a Servicios para Miembros si necesita uno. Simplemente, llame al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-866-638-1232** (relé PA: 711).

También puede llamarnos para solicitar el Manual para Miembros en otro idioma o formato, sin costo alguno para usted.

El Manual para Miembros incluye lo siguiente:

- Sus derechos y responsabilidades
- Información sobre nuestros programas de gestión de la calidad y administración de casos
- Información sobre privacidad
- Nuestro proceso clave de administración de la utilización
- Cómo recibir atención y servicios
- Beneficios de farmacia, formulario y proceso de autorización previa de medicamentos
- Copagos y cargos a cargo de los miembros
- Procesos para utilizar un proveedor no participante, incluidas las restricciones
- Cómo obtener servicios de idiomas
- Cómo presentar un reclamo
- Cómo acceder a información sobre profesionales
- Cómo elegir un PCP y un especialista
- Atención después del horario de atención normal
- Atención en la sala de emergencias, servicios del **911**
- Atención cuando se encuentra fuera del área de servicio
- Cómo presentar una queja o una queja formal
- Cómo evaluamos las nuevas tecnologías
- Cómo denunciar fraude y abuso, y más



Derechos y responsabilidades de los miembros.

Nos esforzamos por tratarlo con respeto y dignidad. No discriminamos a los miembros por motivos de edad, raza, sexo, religión, nacionalidad o cualquier otro que sea contrario a la ley. Nuestros proveedores también deben seguir los mismos estándares.

Usted también tiene ciertos derechos y responsabilidades. Conocerlos le ayuda a obtener los servicios cubiertos que necesita. Sus derechos y responsabilidades se enumeran en su Manual para Miembros y en nuestro sitio web en **AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania**. Haga clic en "Member Information" (Información del miembro). Luego haga clic en "Rights & Responsibilities" (Derechos y responsabilidades). Si tiene alguna pregunta o desea una copia de sus derechos y responsabilidades, llámenos al número que figura en el reverso de su tarjeta



de identificación o al **1-866-638-1232** (relé PA: 711).



Haga un plan para dejar de fumar.

Si alguna vez ha intentado dejar de fumar, sabe lo difícil que puede ser. Pero es una meta por la que vale la pena luchar. Y puede hacerlo un poco más fácil si aborda su próximo intento con un plan.

Comience con estos cinco pasos:

1. **Elija una fecha para dejar de fumar.** Una buena fecha le da tiempo para prepararse, pero no está demasiado lejos. Elija una fecha para la que no falten más de una o dos semanas.
2. **Escriba todos sus motivos para dejar de fumar.** Quizás sea para mejorar su salud. O quiere ser un buen modelo a seguir para sus hijos. O tal vez simplemente esté cansado de oler a humo o de gastar dinero en cigarrillos. Lea sus motivos cada vez que tenga ganas de encender un cigarrillo.
3. **Conozca sus factores desencadenantes.** Los factores desencadenantes son aquellos que lo hacen desear fumar. Pueden ser objetos, como una taza de café. O pueden ser personas, como amigos que fuman. O pueden ser situaciones, como su viaje de regreso del trabajo a casa. Empiece a pensar en formas en las que puede cambiar su rutina para evitar estos factores desencadenantes.
4. **Planifique cómo enfrentará los deseos de fumar.** Estos son poderosos, pero duran poco tiempo. Planee formas de superarlos, como dar un paseo, comer un caramelo de menta o masticar un chicle de nicotina.
5. **Pida apoyo.** Pida ayuda a su médico para dejar de fumar. Eso podría incluir medicamentos, grupos de apoyo u otros recursos. También informe a sus amigos y familiares sus planes y la fecha para dejar de fumar. Pídales que no fumen a su alrededor ni que le ofrezcan un cigarrillo.

Fuente: *Smokefree.gov*

¿Está listo para dejar de fumar?

Aetna Better Health cubre lo siguiente:

- Muchos medicamentos para dejar de fumar sin costo alguno para usted (consulte a su proveedor de atención de la salud).
- Asesoramiento para dejar de fumar para que le brinde ayuda en este caso.

- Una Unidad de Necesidades Especiales (SNU, por sus siglas en inglés) para ayudarlo a encontrar clases o asesoramiento en su área. Simplemente llame a la SNU al **1-855-346-9828** (relé PA: 711).

También puede hablar con un especialista en tratamiento de la adicción al tabaco en la línea gratuita para dejar de fumar de PA. Llame al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** o visite **PA.QuitLogix.org**.

Beneficios de dejar de fumar.

Cuando deja de fumar, las ventajas se acumulan con el tiempo.

DESPUÉS DE...



20 minutos

Disminuyen la presión arterial y la frecuencia cardíaca.



12 horas

El nivel de monóxido de carbono en la sangre vuelve al nivel normal.



Entre dos semanas a tres meses

Los pulmones funcionan mejor. Disminuye el riesgo de infarto.



Entre dos y cinco años

El riesgo de derrame cerebral puede disminuir aproximadamente al mismo nivel que el de un no fumador.



Un año

El riesgo excesivo de tener una enfermedad cardíaca disminuye a la mitad del riesgo de un fumador actual.



Entre uno a nueve meses

Los problemas respiratorios han comenzado a disminuir.



10 años

El riesgo de morir por cáncer de pulmón disminuye a aproximadamente el 50% del riesgo de un fumador actual.



15 años

El riesgo de enfermedad cardíaca es el mismo que el de un no fumador.

Fuentes: American Cancer Society; American Heart Association; American Lung Association



Proteja a su hijo frente a la intoxicación por plomo.

La intoxicación por plomo puede provocar graves problemas de salud, especialmente en niños pequeños. Puede afectar el cuerpo y el cerebro de un niño, lo que puede causar problemas con las siguientes cuestiones:

- Aprendizaje
- Comportamiento
- Crecimiento
- Audición

El médico de su hijo puede darle un cuestionario de detección de plomo. Después de completar este cuestionario, se necesita una prueba simple para medir el nivel de plomo en la sangre de su hijo para determinar si ha estado expuesto a esta sustancia. Se extrae una pequeña cantidad de sangre del brazo, dedo o talón de su hijo. A veces, se extrae sangre de una vena del brazo. En los niños se usa con más frecuencia la prueba de "punción del dedo". Estos análisis están aprobados

por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y están disponibles para su hijo SIN costo alguno para usted.

Cuándo hacerse la prueba

Los niños deben someterse al análisis de exposición al plomo a los 12 y a los 24 meses de vida. La mayoría de los niños han tenido algún contacto con el plomo en pintura vieja, tierra, tuberías u otra fuente. Cualquier nivel de plomo en sangre es peligroso y se debe eliminar la fuente. Un análisis de plomo en sangre detectará niveles demasiado elevados, lo que puede tratarse.

Cómo encontrar la fuente

En el caso de los niños a los que se les identificó un nivel elevado de plomo en la sangre, el médico de su hijo puede ofrecer una investigación de plomo ambiental (ELI, por sus siglas en inglés) en su hogar



para encontrar las fuentes de plomo. Una ELI realizará lo siguiente:

- Evaluará todas las superficies pintadas
- Ayudará a identificar las fuentes de plomo
- Hará recomendaciones para eliminar las fuentes de plomo en el hogar

Otros aspectos a considerar

Formule cualquier consulta al proveedor de atención de la salud de su hijo si le preocupa la intoxicación por plomo o los resultados de los análisis de plomo en sangre de su hijo. Si a su hijo no se le ha realizado un análisis para detectar plomo, llame al proveedor de atención de la salud de su hijo para programar una cita.

Además, incluso durante esta pandemia de COVID-19, es importante continuar con las consultas de rutina de su hijo para mantenerlo al día con las vacunas que le correspondan.

¿Desea formular alguna consulta?

Si no tiene un médico de atención primaria para su hijo o si tiene alguna pregunta, puede llamar a Servicios para Miembros al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-866-638-1232** (relé PA: 711).

También puede visitar el sitio web del Departamento de Salud de PA, **Health.PA.gov**, o llamar a la línea gratuita de información sobre plomo, **1-800-440-LEAD (1-800-440-5323)**, para obtener más información.

Recursos.

El abuso físico durante el embarazo puede dañar tanto a la madre como al bebé. A veces, puede causar problemas de salud mortales. El embarazo debe ser un momento de emoción y actividades saludables, no de estrés y abuso. El abuso en una relación nunca está bien. Si es víctima de abuso, su programa local de violencia doméstica puede ayudar. Puede ofrecerle apoyo, recursos e incluso un lugar seguro para usted y su bebé. Si desea obtener más información, puede utilizar los recursos a continuación para recibir ayuda:

Pennsylvania Coalition Against Domestic Violence:

717-545-6400 (8:30 AM – 4:30 PM)

• [PCADV.org/Find-Help/Find-Your-Local-Domestic-Violence-Program](https://www.pcadv.org/Find-Help/Find-Your-Local-Domestic-Violence-Program)

La línea directa nacional de violencia doméstica:

• **1-800-799-SAFE** o

1-800-787-3224 (TTY)

• Chat las 24 horas del día/los 7 días de la semana: [TheHotline.org](https://www.thehotline.org)

Pennsylvania Coalition Against Rape:

• **1-888-772-7227**

• [PCAR.org/Help-PA/Find-Services](https://www.pcar.org/Help-PA/Find-Services)

March of Dimes: abuso durante el embarazo

• [MarchofDimes.org/Pregnancy/Abuse-During-Pregnancy.aspx](https://www.marchofdimes.org/Pregnancy/Abuse-During-Pregnancy.aspx)



Violencia doméstica durante el embarazo.

Para muchas personas, el embarazo es un momento emocionante. En una relación sana, las parejas toman decisiones sobre cómo formar una familia juntos. Para las personas con parejas que no son saludables o que son abusivas, el embarazo puede ser muy estresante. En algunos casos, una pareja abusiva puede haber forzado el embarazo. Ejemplos de esto incluyen las siguientes situaciones:

- Alteración de los métodos anticonceptivos
- Presionar a una pareja para que quede embarazada
- Controlar las opciones sobre el embarazo
- Mentir sobre el uso de condones/anticonceptivos

Cuando las relaciones no son saludables o son abusivas, estas pueden empeorar durante el embarazo. Una pareja abusiva puede sentir que no tiene el control durante el embarazo. Pueden usar amenazas o incluso violencia para sentirse que tienen el control. El abuso durante el embarazo hace que todo sea más estresante. Esto puede causar problemas de salud graves, como los que se enumeran a continuación:

- Presión arterial alta
- Nacimiento prematuro del bebé
- Bajo peso del bebé al nacer
- Mayor riesgo de infecciones durante el embarazo
- Problemas después del nacimiento del bebé (depresión, poca energía, dificultad para concentrarse, etc.)

Lista de medicamentos del formulario de Aetna Better Health.

Los medicamentos que requieren receta médica suelen ser una parte importante de su atención de la salud. Como miembro de Aetna Better Health, tiene ciertos beneficios de medicamentos que requieren receta médica. Aetna Better Health cubre estos medicamentos y ciertos medicamentos de venta libre con una receta.

Consulte nuestro formulario para averiguar si un medicamento que toma está cubierto. Un formulario es una lista de medicamentos que cubre Aetna Better Health. El formulario puede cambiar. Puede encontrarlo en nuestro sitio web. Puede ver el formulario y una lista de medicamentos agregados o eliminados en **AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania**.



Si tiene alguna pregunta sobre un medicamento que no figura en la lista, llame al número de teléfono gratuito del departamento de Servicios para Miembros que figura en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-866-638-1232** (relé PA: 711). Podemos atenderlo las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Llamadas de contacto

Es probable que, de vez en cuando, reciba mensajes de texto o llamadas telefónicas de especialistas en el contacto con los miembros, en representación de Aetna Better Health. Estas llamadas o mensajes de texto se hacen a fin de ayudarle a programar citas para atención preventiva y recopilar información para brindarle un mejor servicio. Le ayudaremos a programar las consultas de rutina para su familia, consultas con dentistas y otras citas. Estas consultas pueden ayudarle a mantenerse saludable. Su médico le brindará consejos de salud y lo conocerá mejor.

Si no desea que volvamos a comunicarnos con usted en el futuro, puede informarle al representante y se lo eliminará de nuestra lista de contactos. Si desea obtener más información, simplemente llame a Servicios para Miembros al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-866-638-1232** (relé PA: 711).



Contáctenos a través del número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-866-638-1232** (relé PA: 711).

Este boletín se publica como un servicio a la comunidad para los amigos y miembros de Aetna Better Health, 1425 Union Meeting Road Blue Bell, PA 19422. Contiene información general de salud que no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que usted recibe de su proveedor. Siempre consúltelo a este sobre sus necesidades de atención médica. Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

2020 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.