



Diversión en verano

Los conceptos básicos de la seguridad en el agua



Está pasando el rato en la piscina con su familia un sábado por la tarde. ¿Sabe dónde están sus hijos?

Mantener una estrecha vigilancia sobre los niños es la regla n.º 1 alrededor del agua. Por lo tanto, siempre es necesario que un adulto, no un niño mayor, supervise la diversión.

Y cuando se trata de pequeños, los expertos dicen que deben permanecer dentro del alcance de la mano. Los niños pueden ahogarse en cuestión de minutos, incluso en aguas poco profundas.

A continuación se detallan algunas formas más de ayudar a mantener a los niños, y a toda la familia, más seguros mientras se refrescan este verano:

- No permita que los mensajes de texto, la lectura u otras actividades desvíen su atención de los niños.

- Nunca nade solo, no importa cuánta experiencia tenga.
- Nade solo donde está permitido. Use un área con un salvavidas de guardia, cuando sea posible.
- Observe y obedezca cualquier cartel de advertencia colocados en piscinas o playas.
- Inscriba a sus hijos para que tomen clases de natación. También debería considerar tomar clases, si no es un buen nadador.
- Establezca algunas reglas familiares para jugar alrededor del agua, como no correr o empujar.
- Evite beber alcohol al nadar o vigilar a los niños.
- Si se sube a un bote, use un chaleco salvavidas.

Fuentes: American College of Emergency Physicians; American Red Cross

Esté atento a la versión actualizada del Manual para Miembros 2018. Puede encontrar el Manual para Miembros actualizado en julio en nuestro sitio web en aetnabetterhealth.com/pa.

Pruebe nuestro portal seguro para miembros para ayudarlo a manejar su salud

Nuestro portal web seguro para miembros es su recurso de referencia para manejar su salud. Le ayudará a utilizar los beneficios y servicios de Aetna Better Health of Pennsylvania para que pueda estar y mantenerse sano. Acceda al portal de forma segura desde su computadora o teléfono inteligente.

Con el portal puede:

- Acceder a los detalles de los beneficios del plan
- Cambiar su proveedor de atención primaria (PCP)
- Solicitar una nueva tarjeta de identificación
- Obtener información de salud personalizada
- Acceda a herramientas de bienestar:
 - Complete una encuesta de salud
 - Obtenga los consejos y las herramientas que necesitará para cumplir sus metas de salud, como dejar de fumar y controlar el peso



- Obtenga acceso instantáneo a los detalles de las reclamaciones: consulte el estado de su reclamación de principio a fin
- Encontrar apoyo: póngase en contacto con un administrador de atención de enfermería
- Obtenga más información sobre nuestros programas de manejo de enfermedades y bienestar que lo ayudarán a mantenerse al día con sus metas

 **Inscríbese hoy.** Es fácil. Vaya a aetnabetterhealth.com/pa, desplácese hasta la parte inferior de la página y haga clic en "Portal".



¡Complete una Evaluación de Riesgos de Salud hoy!

Sugerimos que complete una Evaluación de Riesgos de Salud (HRA) en el portal y cree su Registro de Salud Personal (PHR). Esto puede ayudar a identificar áreas de su salud donde puede enfocarse para ser o mantenerse saludable.

Acceda a su PHR seguro creado a partir de cuándo lleve a cabo su HRA.

Puede compartir información de salud en su teléfono inteligente también en el consultorio del médico.

La información que proporcione para la HRA es confidencial.

Después de su HRA, el portal:

- Le mostrará las cosas más importantes que puede hacer por su salud y cómo actuar sobre ellas

- Le sugerirá podcasts, videos o proporcionar artículos sobre temas de salud de su interés
- Le proporcionará las últimas noticias sobre asuntos importantes para su salud
- Le mostrará los recursos y programas que Aetna Better Health pone a su disposición
- Verificará posibles interacciones medicamentosas
- Buscará y le permitirá imprimir recetas de excelente sabor y saludables
- Creará recordatorios por correo electrónico de citas médicas y regístrelos en su calendario personalizado

Realice su HRA hoy. Es sin cargo y puede ayudarte a vivir una vida más saludable.

Servicios de salud del comportamiento

Todos los que reciben Asistencia Médica en Pennsylvania se inscriben automáticamente en el programa HealthChoices Behavioral Health (HC BH) en el condado de su residencia. Puede acceder a servicios de salud del comportamiento llamando a la organización de atención médica administrada de salud del comportamiento (BH MCO) en su condado. El número figura en el

Apéndice II de su Manual para Miembros. Llame al número gratuito de la BH MCO en su condado para obtener más información sobre sus beneficios o para obtener ayuda para encontrar un proveedor. También pueden ayudarlo con el transporte a sus servicios de salud del comportamiento si es necesario.

Su PCP también puede ayudarlo a obtener los servicios de salud del

comportamiento que necesita. Recuerde informarle a su PCP si

usted o alguien de su familia tiene problemas de salud del comportamiento.



Aetna Better Health, junto con su PCP y su proveedor de salud del comportamiento, trabajará para coordinar su atención y ayudarlo a obtener los beneficios que necesita. En caso de necesitar ayuda, llame a Servicios para Miembros al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación, **1-866-638-1232** o al relé PA 7-1-1.



¿Sabía que...? 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 muy capacitado pueden responder cualquier pregunta médica. Llámenos en cualquier momento al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación como miembro al **1-866-638-1232** (relé PA 7-1-1).

Mantenga su información actualizada para que permanezca cubierto



Es muy importante que Aetna Better Health tenga su dirección y número de teléfono actuales. Queremos asegurarnos de que reciba todo su correo de Aetna Better Health. Puede perder su cobertura si no recibe un correo importante sobre su elegibilidad.

Para cambiar su dirección, número de teléfono o tamaño de familia, llame a su asistente social que atiende en la oficina de asistencia del condado (CAO). Hay una CAO en todos los condados de Pensilvania. Puede encontrar un enlace a una lista de CAO en aetnabetterhealth.com/pennsylvania/become-a-member/medicaid.

También puede llamar Servicios para Miembros al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-866-638-1232** (relé PA 7-1-1).





Una guía familiar para los protectores solares



¿Su idea de diversión familiar incluye pasar tiempo juntos al aire libre? Entonces es importante proteger a toda la pandilla de los dañinos rayos ultravioleta (UV) del sol.

No existe nada bueno acerca de las quemaduras solares dolorosas, arrugas tempranas o un riesgo elevado de cáncer de piel. Y sin embargo, eso es lo que puede traer demasiada exposición a los rayos UV. Una forma de ayudar a mantener a su familia segura: asegúrese de que todos se pongan protector solar.

Esto es lo que necesita saber para comenzar:

Lea la etiqueta. Cuando compre protector solar, asegúrese de elegir uno que:

- Ofrezca protección de amplio espectro contra los rayos UVA y UVB.
- Tenga un factor de protección solar (FPS) de al menos 30. Este nivel de protección recomendado por el dermatólogo bloquea el 97 por ciento de los rayos solares.
- Sea resistente al agua.

Aplique el protector solar antes de salir al aire libre. La activación de su protección tarda aproximadamente 15 minutos.

Utiliza la cantidad suficiente. Mucha gente comete el error de usar muy poco protector solar. Los expertos recomiendan usar al menos 1 onza, aproximadamente la cantidad que puede sostener en la palma de la mano, para cubrir la piel expuesta. Esto incluye la cara, las orejas, los brazos, las manos, la nariz, el cuello y los pies. Use un protector labial con filtro solar para proteger sus labios.

Vuelva a aplicarlo al menos cada dos horas. Pero póngase algo más de inmediato después de nadar o sudar excesivamente.

Aplíquese a los niños también. Siga las instrucciones de la etiqueta cuando aplique protector solar a la piel expuesta de los niños. Si tiene un bebé de menos de 6 meses, lo mejor es mantenerlo a la sombra para proteger esa piel sensible.

También querrá ayudar a su familia a evitar tomar demasiado sol. Por ejemplo, anime a todos a buscar un lugar sombreado siempre que sea posible. Y antes de salir al aire libre, reparta sombreros de ala ancha y gafas de sol.

Fuentes: American Academy of Dermatology; U.S. Food and Drug Administration

Siga estos consejos para un verano saludable y seguro

El verano es el mejor momento para relajarse: piense en ojotas, remeras y descansar en una reposera.

Pero nunca se relaje acerca de la seguridad. Con el clima cálido viene el riesgo de ciertas lesiones y problemas de salud. Algunos son lo suficientemente graves como para ser un riesgo vital.



Tenga estos consejos de seguridad en mente:



Asegure las ventanas de su hogar. Abrir las ventanas es una buena manera de mantenerse fresco. Pero tenga esto en cuenta si hay niños en su casa: cada año miles de niños en los Estados Unidos mueren o resultan heridos en caídas desde ventanas. No puede depender de los mosquiteros para proteger a los niños. Su mejor opción es instalar protectores o placas para ventanas, especialmente en los dormitorios. Puede comprarlos en línea o en ferreterías. Además, trate de mantener alejados los muebles de las ventanas para evitar que los niños se trepen.



Haga que los cascos sean una prioridad. Muchos niños prácticamente viven subidos a sus bicicletas durante el verano. Antes de que los suyos se suban, asegúrese de que lleven puesto un casco. (La misma recomendación se aplica a usted). Los cascos ayudan a reducir el riesgo de lesiones en la cabeza y la muerte como consecuencia de choques en bicicleta. Otras veces los cascos son una buena idea: para andar a caballo, patinar y andar en patineta, y batear en béisbol o softball.



Esté atento a la insolación. A medida que la temperatura aumenta, también lo hace el riesgo de una enfermedad relacionada con el calor. El más grave es la insolación. Es una emergencia médica. Los signos y síntomas incluyen una temperatura corporal superior a los 103 grados; piel caliente, roja, seca o húmeda; un pulso rápido y fuerte; y posible pérdida del conocimiento. Llame al 911 si cree que alguien sufre de una insolación. Mueva a la persona a un lugar más fresco y trate de bajarle la temperatura corporal con trapos fríos o un baño. No le dé líquidos.



Conozca los signos de la anafilaxia. Esta es una reacción alérgica potencialmente mortal. Los desencadenantes más comunes son alimentos, picaduras de insectos y medicamentos. Los signos y síntomas pueden incluir una erupción roja (generalmente que genera picazón) con urticaria o ronchas, hinchazón en la garganta o en otras áreas del cuerpo, sibilancias y dificultad para respirar o tragar.


La anafilaxia requiere atención médica inmediata, si es posible, una inyección del medicamento epinefrina de inmediato. A continuación, lleve a la persona a la salas de urgencias.

Fuentes: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; Centers for Disease Control and Prevention; Safe Kids Worldwide; U.S. Consumer Product Safety Commission



Mujeres: obtengan las pruebas de detección que necesita

El cáncer de cuello uterino es tratable si se detecta en sus etapas iniciales

 No suele pensar en el cáncer como algo que puede contraer. Pero el cáncer de cuello uterino casi siempre es causado por un virus.

Esto es lo que sucede: El virus del papiloma humano (por sus siglas en inglés, HPV) se transmite de persona a persona durante las relaciones sexuales. El HPV causa cambios en las células del cuello uterino. Por lo general, vuelven a la normalidad por sí solas. Pero a veces estas células se convierten en cáncer.

Eso puede tomar muchos años. Mientras tanto, las mujeres pueden protegerse a sí mismas. Aunque no existen síntomas tempranos de cáncer cervical, estas pruebas pueden detectar problemas en una etapa inicial:

- Una prueba de HPV comprueba la existencia del virus. Su médico puede sugerirle que se la haga si tiene más de 30 años.
- Una prueba de Papanicolaou comprueba si existen células anormales. Debería comenzar a hacerse las pruebas de Papanicolaou a los 21 años. Una prueba de Papanicolaou detectará cambios celulares en el cuello uterino. El cuello uterino es el extremo inferior del útero. Su médico puede eliminar estas células modificadas antes de que tengan la oportunidad de convertirse en cáncer.

El HPV y los resultados anormales de la prueba de Papanicolaou son comunes. Pero tratamientos sencillos pueden matar o eliminar las células anormales. Esto puede detener el cáncer antes de que comience.




Cuídese

Programe sus citas para recibir atención preventiva. En caso de una necesidad especial de atención médica, su proveedor de atención primaria puede enviarlo a otro médico llamado especialista.

No necesita obtener una derivación o autorización previa para ver a un especialista en nuestra red. Aetna Better Health le permite ir directamente a los especialistas en salud femenina de la red para recibir servicios tales como:

- Atención durante el embarazo
- Exámenes mamarios
- Mamografías
- Pruebas de Papanicolaou

 Obtenga más información en aetnabetterhealth.com/pennsylvania/health-wellness/women-health.

El cáncer de mama es el cáncer más común en las mujeres



Hasta el momento, no existe una manera segura de prevenir el cáncer de mama. Aun así, existen medidas que puede tomar para reducir su riesgo.

- **Mantenga un peso corporal saludable.**

Si tiene sobrepeso, trate de bajar algunos kilos. Existen pruebas de que perder peso puede reducir el riesgo de cáncer de mama.

- **Evite el consumo de alcohol.** Beber puede aumentar su riesgo de contraer cáncer de mama. De hecho, su riesgo aumenta cuanto más bebe.

- **Muévase más.** El ejercicio puede ayudar a disminuir su riesgo. Intente hacer 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de ejercicio vigoroso por semana.

- **Conozca los riesgos de la terapia**

hormonal. Existen riesgos y beneficios con la terapia hormonal. Hable con su médico para obtener más información.

- **Detección temprana del cáncer de mama**

El cáncer de mama aún puede desarrollarse incluso con las protecciones mencionadas anteriormente. Las mamografías periódicas pueden ayudar a detectar el cáncer en sus etapas iniciales. La detección temprana del cáncer puede ayudar a darle una ventaja sobre el tratamiento.

Fuentes: American Cancer Society; Centers for Disease Control and Prevention

Acceso directo a la atención de la mujer

Tiene derecho a recibir algunos servicios sin consultar a su PCP 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 cuidado de la salud para la mujer, que incluyen: proveedores ginecológicos y obstétricos
- Cuidado de la salud 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 auto derivarse a servicios de planificación familiar y emergencia, incluidos los servicios de posestabilización. Servicios de posestabilización significa servicios cubiertos relacionados con una afección médica de emergencia que se brindan después de que un miembro esté estabilizado para mantener la afección en ese nivel.



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

Aprenderá sobre aspectos como atención prenatal, buena nutrición, cuidado infantil y más, e incluso puede enviarle recordatorios de citas a su teléfono. Este conocimiento puede ayudarle 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** para inscribirse y obtener más información sobre el programa. Sea una madre inteligente. ¡Recibe Text4baby!



Si recibe una factura o extracto

No debe recibir una factura ni le tiene que pagar a un proveedor de la red por recibir beneficios cubiertos por servicios preaprobados.

Si su proveedor no recibió un pago de nosotros por un beneficio o servicio cubierto provisto, **no** tiene permitido facturarle por lo que no pagamos. Esto se llama facturación de saldo.

Además, no tiene que pagar si no le pagamos a un proveedor de la red por beneficios o servicios cubiertos.

Finalmente, no es responsable de pagar un beneficio o servicio cubierto provisto en el caso de que no recibamos el pago del Departamento de Servicios Humanos.

Si recibe una factura de un proveedor de la red, debe llamar al proveedor de atención médica que figura en la

factura y asegurarse de que tengan toda la información de su seguro. Si el proveedor tiene su información de seguro y le facturaron o si recibe una factura que cree que no debería haber recibido, llame a Servicios para Miembros al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación como miembro, **1-866-638-1232** o al relé PA 7-1-1.

Es posible que le cobren por estos servicios:

- Servicios prestados por proveedores fuera de la red
- Servicios sin aprobación previa o autorización previa
- Servicios no cubiertos por los programas de beneficios de HealthChoices
- Copagos que debe abonar usted facturados por proveedores de la red
- Copagos y montos deducibles sobre la asistencia médica (MA) permitidos cuando tiene otro seguro

Cambio de beneficios



¿Sabía que...? Si existe un cambio en sus beneficios de Aetna Better Health, se lo notificaremos por escrito al menos 30 días antes de realizarlo.

Es correcto formular preguntas en sus visitas al médico

A menudo, cuando visita a su proveedor de servicios médicos, puede estar escribiendo en una computadora mientras conversa con usted. Están escribiendo un registro detallado de su visita. Esto se conoce como su expediente médico electrónico.

Se ha capacitado a su proveedor para:

- Cerciorarse de que entiende por qué usted está allí
- Escuchar atentamente lo que les dice
- Registrar todos los detalles de lo que dice
- Tratar su afección

Es posible que parezca que su proveedor no está prestando atención a lo que está diciendo. Tenga la certeza de que su proveedor lo está escuchando. Es correcto formular preguntas si no está seguro.

 **Cierre con un clip y guarde**



Hace que mi visita sea mejor

Complete el siguiente formulario antes de visitar a su proveedor para ayudarlo a aprovechar su cita al máximo.

Estar preparado cuando consulta a un proveedor de atención médica es importante. Formular preguntas es su derecho y una buena idea. Saber qué preguntas quiere hacer con anticipación ayuda. Use esta guía siempre que usted o un miembro de su familia lleve a cabo una visita de atención médica. Estará contento de haberlo hecho.

Esta visita es para (nombre del paciente): _____

Nombre del proveedor: _____ Día de la cita: _____ Hora de la cita: _____

Motivo de la visita: _____

Medicamentos que tomo (recuerde incluir medicamentos que no necesitan una receta): _____

Preguntas que necesito hacer: _____

Instrucciones que me dieron: _____

¿El proveedor quiere verme de nuevo? _____ ¿Cuándo? _____

Día de la cita: _____ Hora de la cita: _____

¿Aún necesita ayuda para saber qué preguntas hacer? ¡Llame a nuestra línea de ayuda de enfermería las 24 horas! Podemos ayudar escuchando y dándole ideas sobre lo que debe preguntar en su cita. Nuestro número aparece en el reverso de su tarjeta de identificación como miembro o llame al **1-866-638-1232** (relé PA: 7-1-1).



Mayo es el Mes Nacional de Concientización de la Salud Mental

¿Cuál es la diferencia entre la salud mental y la enfermedad mental? Muchas personas confunden la salud mental con la enfermedad mental, pero en realidad son dos cosas diferentes.

La salud mental es más que solo una enfermedad mental. Enfrentémoslo, la vida no es perfecta para nadie, y la buena salud mental proviene de saber que podemos hacer frente a lo que sea que la vida nos traiga. La salud mental se trata de la calidad de nuestra vida y de poder encontrar el equilibrio entre muchas partes de nuestras vidas: familia, escuela, vida social, relaciones, actividades, creencias espirituales, etc.

Es casi imposible tener una salud mental perfecta. La vida está llena de altibajos, y todos enfrentaremos

situaciones difíciles y estresantes. Lo bueno es que podemos trabajar para mejorar nuestra salud mental de la misma manera que podemos cambiar y mejorar nuestra salud física. Al desarrollar relaciones sólidas con personas que pueden apoyarnos y aprender habilidades de afrontamiento más saludables, podemos construir una buena salud mental paso a paso.

Estar mentalmente sano también puede ayudar a prevenir una enfermedad mental que puede comenzar a manifestarse en la adolescencia o antes.

 Obtenga más información aquí:
teentalk.ca/learn-about/mental-health-2.

Programe sus visitas anuales y manténgase saludable



Llevar a cabo sus visitas anuales de rutina lo mantiene saludable. Es una forma excelente para que su proveedor lo conozca y descubra cualquier problema de salud en sus etapas iniciales.

El verano es un excelente momento para hacer consultas médicas de rutina. Encontrará que los consultorios de los proveedores no están tan llenos

de gente durante el verano, por lo que es más fácil conseguir citas.

Por lo tanto, programe su examen físico o dental anual hoy mismo. Es un beneficio cubierto. Simplemente llame a sus proveedores para obtener una cita para sus visitas de rutina hoy. Estará contento de haberlo hecho.

La American Academy of Pediatrics recomienda la participación en el Programa WIC

La American Academy of Pediatrics indica que una buena nutrición durante el embarazo y la primera infancia es importante para el cerebro de un niño y para su salud mental permanente. El cerebro crece y cambia rápidamente, comenzando temprano en el embarazo y continuando hasta el tercer cumpleaños de su hijo. Esto le permite a su hijo escuchar, ver, pensar y aprender a medida que crece. Una buena nutrición a una edad temprana puede ayudar a que su hijo tenga un mejor desempeño en la escuela y también puede prevenir el comportamiento y los problemas de salud.

Comer una variedad de alimentos y aumentar la cantidad correcta de peso durante el embarazo ayudará a que el cerebro de su bebé crezca adecuadamente. Los alimentos con proteínas, zinc, hierro, grasas saludables y ciertas vitaminas y minerales son especialmente importantes. Al principio del embarazo, consulte con su médico para ver si necesita un suplemento vitamínico.

Durante el primer año de vida, la lactancia materna es la mejor opción para ayudar al desarrollo del cerebro de su bebé. Si no amamanta, la fórmula fortificada con hierro puede darle a su bebé los nutrientes que necesita. A los seis meses de edad, su bebé estará listo para probar otros alimentos que también son importantes. Pregúntele a su médico o nutricionista del programa WIC acerca de cómo comenzar a darle nuevos alimentos a su bebé.

La American Academy of Pediatrics recomienda inscribirse en el Programa WIC para ayudarle a obtener la buena nutrición que usted y su bebé necesitan.

El programa WIC:

- Le ayuda a aprender sobre la alimentación saludable durante el embarazo
- Le ayuda a subir la cantidad correcta de peso durante el embarazo y perder peso después del parto si es necesario
- Proporciona apoyo para amamantar y sacaleches si es necesario
- Le da consejos y le brinda respuestas a cualquier inquietud acerca de alimentar a su bebé y niño pequeño



- Los protege a usted y a su hijo ante la anemia y les proporciona alimentos con alto contenido de hierro para ayudar a prevenirla
- Proporciona alimentos que contienen proteínas, hierro y vitaminas que son importantes para el desarrollo del cerebro

Fuente: pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/early/2018/01/18/peds.2017-3716.full.pdf



Para ver si reúne los requisitos para el Programa WIC o para hacer una cita, visite pawic.com o llame al **1-800-WIC-WINS**. Esta institución ofrece oportunidades igualitarias.

¡Queremos escuchar su opinión!

Sus comentarios son importantes



¡Solo tiene que completar la encuesta que llegará por correo!

Es posible que le llegue una encuesta en el mes de agosto. Estamos encuestando a algunos miembros del plan de salud. Se trata sobre los servicios de atención de la salud del comportamiento recibidos en el último año.

Ayúdenos a ayudarlo

Simplemente responda la encuesta y déjela en el correo. Sus respuestas nos permitirán saber si estamos satisfaciendo sus necesidades. Sus respuestas nos ayudarán a ofrecerle un mejor servicio. También puede recibir una llamada telefónica si no envía la encuesta por correo. Sus respuestas son privadas. Sus médicos no verán las respuestas. Sus respuestas no cambiarán sus beneficios o servicios.

Esperamos su aporte. ¡Gracias de antemano por su ayuda!



Ayúdenos a combatir el fraude, el derroche y el abuso

El fraude en atención médica se refiere a la obtención de beneficios o servicios en función de 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:

Llame a la línea de acceso directo de cumplimiento de Aetna Better Health al **1-800-333-0119** o use el formulario de fraude y abuso que se encuentra en nuestro sitio web aetnabetterhealth.com/pa.

Cambios en el tema quejas, reclamos y audiencia estatal imparcial del DHS

En vigencia a partir del 1.º de julio de 2018

Pronto habrá un cambio en los plazos para presentar quejas y reclamos. También verá un cambio en el tema de la toma de decisiones para revisiones aceleradas y audiencias estatales imparciales.

Algunas quejas y todos los reclamos tendrán solo un nivel de revisión por parte de Aetna Better Health of Pennsylvania. No puede solicitar una audiencia estatal imparcial hasta que se hayan llevado a cabo todas las revisiones de Aetna Better Health of Pennsylvania.

Los nuevos plazos y opciones se incluirán en los avisos de denegación enviados después del 1.º de julio de 2018.

Cómo controlar su diabetes



Nefropatía

La nefropatía diabética es el daño ocasionado a sus riñones debido a la diabetes. Los riñones tienen muchos vasos sanguíneos pequeños. Los vasos sanguíneos filtran los desechos de su sangre. El alto nivel de azúcar en la sangre a causa de la diabetes



puede destruir estos vasos sanguíneos. Los riñones no pueden hacer bien el trabajo cuando esto sucede. No hay síntomas en las primeras etapas, por lo que es importante que su proveedor de atención médica para la diabetes lo controle con regularidad para detectar nefropatía.

Pruebas de detección

Su proveedor de atención médica para la diabetes puede controlarlo mediante pruebas que determinan si tiene proteínas (albúmina o microalbúmina) en la orina. Averiguar si tiene proteínas en la orina es importante. Ayudará a prevenir daños adicionales a los riñones.

Tratamiento

Mantener su nivel de glucosa en sangre y su presión arterial bajo control lo ayudará. La enfermedad renal diabética se puede prevenir manteniendo el nivel de azúcar en la sangre en el rango objetivo. Hable con su médico acerca de cuál debe ser su rango objetivo de azúcar en la sangre.

Un leve aumento en la presión arterial puede empeorar la nefropatía. Perder peso y hacer ejercicio periódico puede ayudar a reducir su presión arterial. Comer menos sal y mantenerse alejado del alcohol y el tabaco también puede colaborar. Se pueden utilizar medicamentos para bajar la presión arterial.

No todas las personas con diabetes tienen problemas renales. Mientras mejor controle la diabetes y la presión arterial, menores serán las probabilidades de contraer nefropatía.

Fuentes: American Diabetes Association; WebMD



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.

2018 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

PA-18-02-38

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: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ សេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនលោកអ្នក ដោយឥតគិតថ្លៃ។ 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 စကားဆိုငံရာ အကူအညီပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို သင့်အနေဖြင့် အခမဲ့ရရှိနိုင်ပါသည်။ **1-800-385-4104** (PA ရီလေး - **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**).