

Tiempo en familia



Boletín para miembros
Otoño 2021

Aetna Better Health® of Pennsylvania

¡Descargue nuestra aplicación móvil hoy mismo!

Con la aplicación de Aetna Better Health, puede obtener acceso a las herramientas que necesita para mantenerse saludable. Es fácil. Simplemente descargue la aplicación en su dispositivo móvil o tableta.

Descargue la aplicación

Para obtener la aplicación móvil, puede descargarla de Apple App Store o Google Play. La descarga es gratuita. Esta aplicación está disponible para ciertos dispositivos y sistemas operativos.

Para acceder a cualquiera de los elementos del menú, deberá registrarse.

- Si se ha registrado en el portal para miembros de nuestro sitio web, ya está registrado.
- Si no lo ha hecho, puede registrarse a través de la aplicación.

Simplemente tenga a mano su tarjeta de identificación de miembro.



Qué puede hacer con la aplicación móvil

- Encontrar un proveedor
- Ver o solicitar una tarjeta de identificación de miembro
- Cambiar su PCP
- Ver sus reclamaciones y medicamentos recetados
- Enviar mensajes a Servicios para Miembros para hacer preguntas u obtener apoyo
- Actualizar su número de teléfono, dirección y otros datos del miembro





Sobrevivir a la temporada de resfriados y gripe

Es esa época del año en la que todo el mundo parece tener dolor de garganta, tos o resfriados. Puede parecer casi imposible evitar enfermarse.

¿Las buenas noticias? Puede tomar medidas para mantener saludable a su familia. ¿Más buenas noticias? Si uno de ustedes se enferma, probablemente no tenga que ver a un médico para recuperarse.

Cómo evitar los gérmenes

 La mayoría de las personas de su familia deberían vacunarse contra la gripe cada año.

Además, una de las mejores formas de protegerse contra los gérmenes es lavarse las manos con frecuencia. Utilice jabón para lavarse las manos con agua corriente tibia.

Trate de mantenerse alejado de las personas enfermas para no contagiarse los gérmenes.

Cómo sentirse mejor

 Si se enferma, es probable que mejore por su cuenta. Los antibióticos no actúan sobre los resfriados y la mayoría de los dolores de garganta, y no le ayudarán a recuperarse.

Estas son algunas buenas medidas que puede tomar:

- Descanse mucho.
- Beba abundante líquido.
- Evite fumar o el humo de segunda mano.
- Haga gárgaras con agua con sal para aliviar el dolor de garganta.
- Inhale vapor de un tazón de agua caliente o la ducha.
- Utilice medicamentos de venta sin receta para aliviar el dolor o la fiebre. (Tenga en cuenta que nunca debe dar aspirina a los niños.)

Cuándo consultar a un médico

 Llame al consultorio de su médico si usted o su hijo no mejoran, o si empeoran.

En el caso de un bebé, llame a su médico si el bebé no está comiendo, no tiene lágrimas cuando llora o tiene fiebre y erupción.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Food and Drug Administration

¡Llegó la temporada nuevamente! Vacúnese contra la gripe



Si hay algo con lo que se puede contar de un año a otro, es que llega la temporada de gripe.

No quiere contraer la gripe, es una experiencia muy fea. Y es posible que no tenga que hacerlo. Vacunarse contra la gripe cada otoño puede reducir el riesgo casi a la mitad.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que todas las personas de 6 meses en adelante reciban una vacuna anual contra la gripe. Vacunarse es aún más importante si usted o alguien con quien vive tiene un mayor riesgo de sufrir complicaciones por la gripe.

Este grupo incluye adultos mayores, mujeres embarazadas, niños pequeños y personas con problemas de salud crónicos, como asma, diabetes, enfermedad cardíaca o cáncer.

Las personas que pertenecen a grupos de alto riesgo son más vulnerables a las complicaciones de la gripe. Pueden enfermarse de gravedad si contraen gripe. Algunas pueden tener que ir al hospital.

Pero recuerde: Casi todas las personas deben vacunarse contra la gripe cada año. Incluso las personas sanas pueden enfermarse y contagiar a los demás. Y las vacunas anteriores no sirven de protección porque los virus de la gripe siempre cambian.

Se necesitan dos semanas para desarrollar inmunidad frente al virus de la gripe. Por eso, trate de vacunarse lo antes posible.

Fuente adicional: U.S. Department of Health and Human Services



¿Está demasiado ocupado como para programar una cita con su PCP para recibir su vacuna contra la gripe? Los miembros adultos de 19 años de edad en adelante pueden recibir la vacuna contra la gripe sin costo en cualquier farmacia CVS Pharmacy o en muchas otras farmacias. Los miembros menores de 19 años de edad deben recibir la vacuna contra la gripe en el consultorio de su pediatra o en un proveedor de Vacunas para Niños (Vaccination For Children, VFC).

Programa de visitas a domicilio para madres, lactantes y niños pequeños

¡Felicitaciones! Nos enteramos de que está esperando un bebé. Si este es su primer bebé o ya ha tenido esa experiencia, estamos aquí para informarle sobre programas de visitas de maternidad a domicilio que están disponibles en su comunidad.

Las visitas a domicilio pueden ser realizadas por personal de enfermería y otros profesionales capacitados durante el embarazo y pueden durar hasta el segundo año de vida de su hijo. Estos profesionales realizarán evaluaciones que tienen el fin de promover resultados positivos en el parto y en el desarrollo infantil y de la primera infancia, y también proporcionarán educación sobre crianza. Este enfoque centrado en la familia le ofrece apoyo y estímulo concretos en el momento en que más lo necesita. Estos programas le ayudarán con lo siguiente:

-  Promover la salud y el bienestar
-  Desarrollar un plan para cumplir con sus objetivos personales y familiares
-  Prácticas y técnicas de crianza
-  Conectarse con recursos locales de la comunidad
-  Coordinar la atención con los médicos
-  Reducir los comportamientos nocivos para la salud
-  Identificar complicaciones del embarazo
-  Mejorar el cuidado físico y emocional de su hijo
-  Potenciar las interacciones entre los padres y el hijo
-  Seguridad infantil

Estos son solo algunos programas que podrían ser adecuados para usted

- Nurse Family Partnership®
- Healthy Families of America®
- Parents as Teachers®
- Early Head Start
- SafeCare Augmented
- Healthy Start

Es posible que haya más programas locales en su comunidad que no se enumeran aquí.



Su administrador de la atención o su trabajador de salud de la comunidad pueden ayudar a responder sus preguntas y conectarse e inscribirse en el programa que mejor se adapte a sus necesidades. O puede llamar a nuestra Unidad de Necesidades Especiales al **1-855-346-9828** (relé PA: 711) para hablar hoy mismo con uno de nuestros representantes de manejo de casos.



¡La atención dental preventiva es importante!

Su dentista controla el estado de sus dientes y encías

Un dentista puede detectar problemas dentales cuando aún son pequeños y el tratamiento es más fácil para usted. Esperar a ver al dentista hasta que se vea una caries o tenga dolor es demasiado tarde en el proceso.

Los chequeos dentales cada seis meses le permiten al dentista detectar problemas antes de que puedan llegar lejos. El dentista también puede darle consejos para evitar problemas dentales, ya que muchos problemas de salud bucal se pueden prevenir.

Además, una mala salud bucal puede estar relacionada incluso con afecciones mortales, como ataques al corazón y derrames cerebrales. Los chequeos dentales preventivos pueden ayudar a

detectar afecciones como el cáncer bucal. El cáncer bucal se puede tratar si se detecta temprano.

Los problemas de salud bucal, como mal aliento y dientes amarillentos, pueden afectar su autoestima y su vida social. Las visitas regulares al dentista son una buena manera de aumentar su confianza al mejorar su salud bucal.

Una visita dental preventiva le dará la oportunidad de hablar con su dentista, quien le informará sobre los mejores productos para el cuidado dental. Además, le brindará otra información, como la forma correcta de limpiar los dientes y la boca. También hablará con usted sobre una dieta adecuada para seguir.

¿Está al día?

El año casi ha terminado. Si no ha ido al dentista este año, programe una cita hoy. ¡Sus beneficios dentales incluyen un chequeo dos veces al año!

Si necesita ayuda para encontrar un dentista cerca de usted, simplemente llame a Servicios para Miembros al **1-866-638-1232** (relé PA: 711) o al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación.



El paciente empoderado: cuidado personal a través de la atención médica



Cuando el término “cuidado personal” entró en escena en los medios sociales, rápidamente se convirtió en una expresión de moda asociada frecuentemente con productos como sales de baño y mascarillas faciales. Es importante recordar que el cuidado personal va mucho más allá de las herramientas para aliviar el estrés: también significa fomentar su salud antes, durante y después de las visitas a su proveedor.

Cuando usted asume un papel activo en su salud, se compromete a ser un socio de su proveedor en todas sus decisiones de atención médica. Cuando se siente empoderado como paciente, se pone a usted mismo en el centro de su cuidado, lo que le brinda el máximo beneficio posible.

¿Cómo puede ser usted un paciente empoderado?



Encuentre el proveedor adecuado para usted.

Hay muchas maneras de comenzar a asumir un papel más activo en su salud junto con su proveedor de atención médica. El primer paso es encontrar un proveedor con el que se sienta cómodo. Su proveedor de atención médica debe considerarse un socio en su camino hacia la salud, de manera que usted se sienta libre de hablar abiertamente sobre su atención y hacer preguntas. Puede acceder a nuestra búsqueda de proveedores en cualquier momento y filtrar la búsqueda por ubicación, sexo, raza, origen étnico e idioma hablado. También puede comunicarse con Servicios para Miembros para hablar con un representante que esté capacitado para ayudarle a encontrar el proveedor adecuado para usted.



Haga preguntas. Una vez que esté conectado con un proveedor, debe hacer preguntas para aclarar y comprender mejor su tratamiento y plan de atención. Algunos ejemplos de preguntas podrían ser:

1. “¿Cuál es el problema o la afección a la que me estoy enfrentando?”
2. “¿Qué debo hacer a continuación?”

3. “¿Por qué esto es importante?”
4. “¿Cuándo necesito una prueba de seguimiento?”

Escriba sus preguntas antes de la visita en su teléfono o en un papel en el que pueda tomar notas. Esto hará que sea más fácil recordar las preguntas que se le podrían olvidar durante la cita y le ayudará a llevar un registro de la fecha de su próxima visita.

 **Pida un referido.** Siempre debe sentirse seguro con su tratamiento y atención. Si recibe un nuevo diagnóstico, es posible que desee una segunda opinión sobre su diagnóstico u opciones de tratamiento. También puede pedirle a su proveedor un referido a un especialista que trabaje específicamente con su afección.

Asumir un papel activo en el cuidado de su salud es una parte importante del cuidado personal. En Aetna Better Health estamos aquí para ayudarle.

Servicios para Miembros: Llame al 1-866-638-1232 (relé PA: 711) o al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación.

Búsqueda de proveedores: Visite [AetnaBetterHealth.com/pennsylvania/find-provider](https://www.aetna.com/better-health/pennsylvania/find-provider).



Esté preparado con una voluntad anticipada

Mantenernos sanos es la meta que todos buscamos. Sin embargo, a veces ocurren cosas inesperadas. Siempre es bueno estar preparado para lo imprevisto.

Las voluntades anticipadas ayudan a estar preparado. Las voluntades anticipadas son instrucciones sobre la atención médica en el caso de no ser capaz de tomar esas decisiones. Las voluntades anticipadas se convierten en su voz cuando no puede decir lo que quiere o hablar por usted mismo. Las voluntades anticipadas también

pueden decir quién toma las decisiones médicas cuando usted mismo no puede hacerlo.

Hay dos tipos de voluntades anticipadas:

- **Un testamento vital** es un documento que especifica qué cuidado médico desea o no desea recibir. Se utiliza en caso de que no pueda hablar por usted mismo.
- **Un poder notarial para la atención médica** es un documento legal que indica quién puede tomar decisiones médicas por usted. También se utiliza cuando no puede hablar por usted mismo.



Para obtener más información sobre voluntades anticipadas, visite nuestro sitio web: [AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania](https://www.aetna.com/better-health/pennsylvania).



Intoxicación por plomo: lo que los padres necesitan saber

El plomo solía estar por todas partes a nuestro alrededor, y todavía está en muchas cosas. Puede estar en la pintura vieja, en las cañerías de agua e incluso en el suelo. Esto es un problema porque cuando los niños tragan plomo, el cerebro se puede dañar.

Ahora hay leyes diseñadas para ayudar a que no haya plomo en los hogares de las personas. Sin embargo, si vive en un edificio más antiguo, su hijo de todos modos podría estar expuesto. Como padre, usted puede hacer mucho para reducir el riesgo de intoxicación por plomo. Por ejemplo:

Averigüe si se ha realizado la prueba de plomo en su casa. Hable con el departamento de salud local sobre cómo realizar una prueba de plomo en su casa si fue construida antes de 1978. Fue entonces cuando se prohibió el plomo en la pintura. Si alquila, pregúntele a su arrendador sobre el plomo, idealmente antes de firmar un arrendamiento.

Reduzca el plomo en el agua. Si no ha utilizado el grifo en más de seis horas, haga correr el agua durante varios minutos antes de usarla. Utilice agua fría para preparar leche maternizada, beber y cocinar. El agua caliente contiene más plomo de las tuberías envejecidas.

Limpie las casas más antiguas con frecuencia. Use un trapeador o trapo mojado para limpiar los pisos y

los bordes de las ventanas. Esto ayuda a evitar que el polvo de plomo se propague.

Mantenga a los niños alejados de la pintura descascarada. Cúbrala con cinta adhesiva o papel de contacto hasta que pueda quitarse de forma segura.

Renueve con cuidado. Las reparaciones que no se realizan correctamente pueden generar polvo de plomo. Asegúrese de que el contratista esté certificado por la Agencia de Protección del Medioambiente (Environmental Protection Agency).

Cuide a dónde juega su hijo. Si vive cerca de casas antiguas, podría haber plomo en el suelo. Los niños no deben jugar en esa tierra.



¿Su hijo debería hacerse la prueba?

Un análisis de sangre es la única manera de saber si un niño tiene intoxicación por plomo. Si existe alguna posibilidad de que su hijo haya estado en contacto con plomo, pregúntele a su médico si es momento de hacerse una prueba.

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

Abuso durante el embarazo: encuentre ayuda

La violencia doméstica puede ocurrir durante el embarazo. El abuso no siempre es físico. Hay muchos tipos de abuso. Algunas cosas que los abusadores pueden hacer durante el embarazo:

- Hacer que su víctima no acuda a sus chequeos médicos.
- Cancelar el seguro.
- Mantener a su víctima alejada de familiares y amigos.
- Rehusarse a comprar artículos para el bebé.
- Propiciar insultos relacionados con el cuerpo cambiante de la víctima.

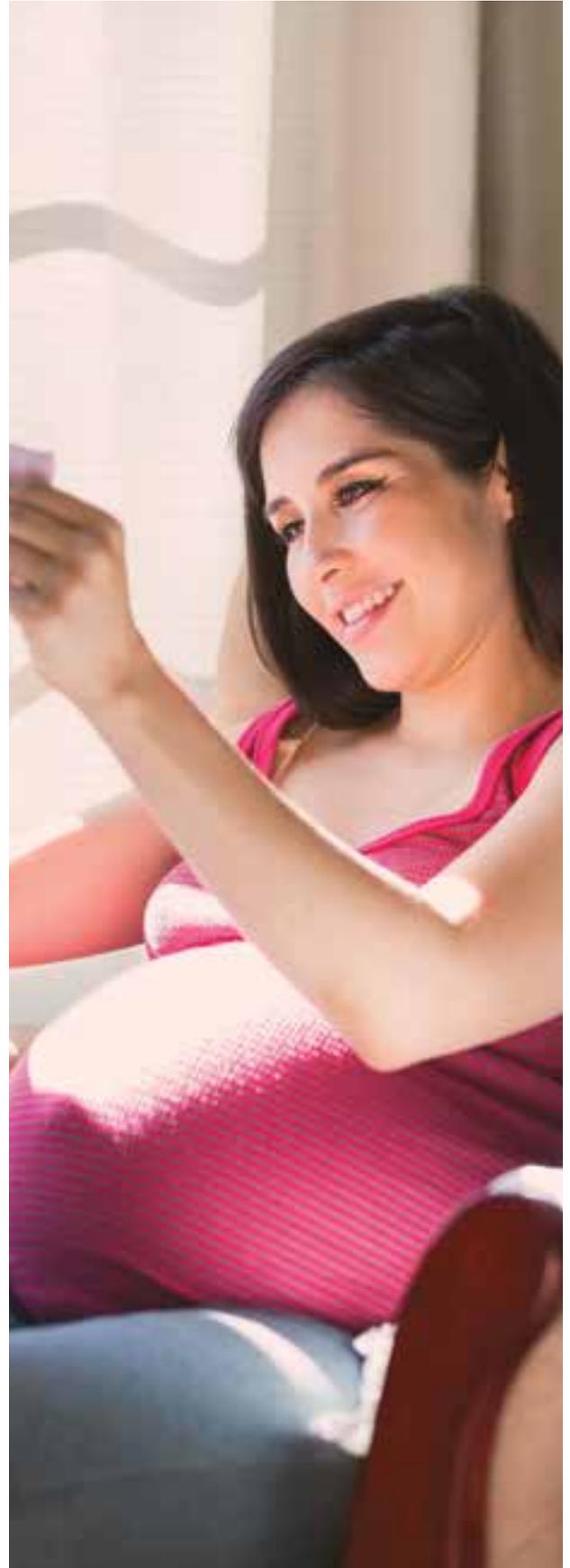
Las víctimas de violencia doméstica pueden tener miedo de hablar sobre lo que sucede. Las víctimas embarazadas pueden preocuparse por ser juzgadas. Pueden tener miedo de que su maltratador se entere de que ha estado hablando de ello. Las víctimas son las expertas en su seguridad. Sus decisiones deben respetarse.

Recursos que pueden ayudar a las víctimas embarazadas:

- Los programas de violencia doméstica tienen información sobre recursos. Estos programas podrían ayudar con las necesidades de atención médica, opciones de vivienda y los próximos pasos a seguir de manera segura.
- Las embarazadas pueden llamar a la Línea de Ayuda para Bebés Saludables. Quienes recién han tenido un bebé pueden llamar para pedir apoyo. El número de teléfono es **1-800-986-2229**.
- “Presunta elegibilidad” es un programa sobre el seguro de salud. Puede ayudar a las mujeres embarazadas a recibir atención médica. El Centro de Servicios al Consumidor para la Cobertura de Atención Médica de Pennsylvania tiene información sobre este programa. El número de teléfono es **1-866-550-4355**. Las oficinas locales de asistencia del condado también pueden ayudar.

Encuentre su programa local de violencia doméstica en el sitio web de la Coalición contra la Violencia Doméstica de Pennsylvania. Los servicios ofrecidos por estos programas son gratuitos y confidenciales: **PCADV.org/Find-Help/Find-Your-Local-Domestic-Violence-Program**.

 Comuníquese con la Línea Nacional de Ayuda para la Violencia Doméstica al **1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)** o, para chatear, visite **thehotline.org**.





Todas las personas tienen una función en la prevención del suicidio



Al reconocer el Mes de la Prevención del Suicidio, podemos trabajar para reducir el estigma en torno al suicidio, los intentos de suicidio y los desafíos de salud mental. Podemos reforzar el mensaje de que hay ayuda disponible.

La siguiente guía ofrece una amplia variedad de recursos y estrategias para la prevención del suicidio para personas, familias, organizaciones y comunidades.

Afrontar la crisis

Recursos para miembros en servicio y veteranos.

Los veteranos tienen 1.5 veces más probabilidades de morir por suicidio que los estadounidenses que nunca prestaron servicio en el ejército, y el factor de riesgo para las mujeres veteranas es aún mayor: 2.2 veces.

¿Es usted veterano y está sufriendo una crisis o le preocupa un veterano en crisis? Comuníquese con la Línea de Crisis de Veteranos:

- Llame al **1-800-273-8255**, luego **presione 1**.
- Envíe un mensaje de texto al **83825**.
- Chatee con alguien en línea en **VeteransCrisisLine.net/Get-Help/Chat**.
- Visite **VeteransCrisisLine.net**.

Recursos de Pennsylvania:

- Jana Marie Foundation — **JanaMarieFoundation.org**
- Aavidum — **Aavidum.com**
- Prevent Suicide PA — **PreventSuicidePA.org/Trainings**
- Red de Servicios de Asistencia al Estudiante de Pennsylvania — **PNSAS.org**
- Centro de Servicios para Adolescentes en Riesgo (STAR) — **StarCenter.Pitt.edu**



Ayuda en caso de crisis



Si usted o alguien que conoce está en crisis, pida ayuda.

- **911:** Si existe un riesgo inmediato de ponerse en peligro a sí mismo o a los demás, llame al **911**. Informe al operador que está llamando por una crisis de salud mental.
- Línea Nacional de Prevención del Suicidio: **1-800-273-8255** (español: **1-888-628-9454**). Si usted o algún ser querido está experimentando pensamientos suicidas, llame a la Línea.
- Línea para mensajes de texto para crisis: Envíe PA al **741741** para iniciar una conversación las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Líneas directas de crisis PA: Encuentre una línea de crisis en su condado.
- The Trevor Project (LGBTQ): Llame al **1-866-488-7386**.
- Trans Lifeline: Llame al **1-877-565-8860**.

Recursos nacionales:

- American Association of Suicidology — **Suicidology.org**
- American Foundation for Suicide Prevention — **AFSP.org**
- Centro de Recursos para la Prevención del Suicidio — **SPRC.org**

Recursos adicionales del Commonwealth

- **Suicide Prevention Task Force — [DHS.PA.gov/Services/Assistance/Pages/Suicide-Prevention.aspx](https://dhs.pa.gov/Services/Assistance/Pages/Suicide-Prevention.aspx)**. El gobierno de Wolf designó un panel, compuesto por varias agencias estatales, miembros de la Asamblea General y Prevent Suicide PA, que incentivó la participación de miembros del público, partes interesadas, grupos de trabajo del condado, individuos y familias que se vieron afectados por el suicidio para desarrollar el plan estatal de prevención del suicidio de Pennsylvania (**dhs.pa.gov/Services/Mental-Health-In-PA/Documents/PA%20Statewide%20Suicide%20Prevention%20Plan.pdf**),

una estrategia de cuatro años para reducir el suicidio en Pennsylvania y combatir el estigma asociado con el suicidio, los intentos de suicidio y los problemas de salud mental.

- **Consejo Especial sobre Violencia Armamentística del Gobierno de Wolf — pccd.pa.gov/criminaljustice/GunViolence/Pages/default.aspx**. Una orden ejecutiva también creó un consejo especial de 18 miembros dentro de la Comisión de Delitos y Delincuencia de Pennsylvania encargado de identificar recomendaciones (**pccd.pa.gov/criminaljustice/GunViolence/Documents/Special%20Council%20on%20Gun%20Violence%20Report%20of%20Findings%20Recommendations%20Action%20Steps%20-%20March%202020.pdf**) para reducir los incidentes de violencia con armas dentro del Commonwealth.
- **Reach Out PA — governor.pa.gov/reach-out-pa-feedback-form**. Your Mental Health Matters, una campaña contra el estigma.



¡Preparadas, listas, a hacerse la mamografía!

Es posible que su mamografía no sea algo que usted esté esperando con entusiasmo, pero vale la pena su tiempo. Las mamografías regulares pueden detectar el cáncer de mama tempranamente, cuando a menudo es más fácil tratarlo. ¡Es un beneficio cubierto!

Saber cómo prepararse para la cita puede ayudar a que esta prueba sea más fácil. Estos son algunos consejos que debe tener en cuenta cuando programe su prueba:

Piense a la hora de elegir. Elija una clínica que se especialice en mamografías. También puede pedirle recomendaciones a su médico, familiares o amigos.

Trate de visitar el mismo lugar todos los años. Puede ser útil comparar sus nuevos resultados con los anteriores. Si necesita cambiar de clínica, pida a la clínica anterior que envíe sus registros.

Lleve puesto una camisa y un pantalón, en lugar de un vestido. De esta manera solo tendrá que quitarse la mitad superior de la ropa.

No use desodorante. Puede afectar los resultados de sus pruebas.

Hable. Asegúrese de hablar sobre cualquier cambio o problema reciente en las mamas. Y si la prueba le incomoda, dígaselo a su técnico.

No se preocupe. La prueba completa solo debería durar unos 20 minutos. Y sus mamas solo se comprimirán unos segundos cada vez.

Busque sus resultados. Después de una mamografía, su médico debería comunicarse con usted para informarle los resultados, aunque sean normales. Pero si no vuelve a tener noticias de su médico, llame y pregunte. Si hay áreas sospechosas en su mamografía, es posible que deba hacerse más pruebas.



¿Necesita ayuda para encontrar una clínica cerca de usted? Llame 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 recibir ayuda.

Fuentes: American Cancer Society; American College of Radiology

Reclamos y quejas formales

Nos tomamos muy en serio los reclamos y las quejas formales de los miembros

Queremos que esté satisfecho con los servicios que recibe de nosotros y de nuestros proveedores. Si no está satisfecho, nos gustaría que nos lo diga. Presentar un reclamo o una queja formal no afectará sus servicios de atención médica ni la elegibilidad para Medicaid. Queremos saber qué está mal para poder mejorar nuestros servicios.

Cómo presentar un reclamo

Si tiene un reclamo, comuníquese con nosotros. Si desea un Defensor de miembros, le ayudaremos. Puede presentar una queja formal en cualquier momento; para ello:

- Llámenos gratuitamente al **1-866-638-1232** (relé PA: 711) o al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación.
- Pida a su proveedor que presente una queja formal en su nombre y otórguele su autorización para hacerlo.
- Escríbanos a:
Aetna Better Health of Pennsylvania
Complaint and Grievance Department
PO Box 81139, 5801 Postal Road
Cleveland, OH 44181
Número de fax: **860-754-1757**

Cómo presentar una queja formal

Debemos aprobar muchos servicios con anticipación para poder pagarlos. Si decidimos no pagar un servicio, le escribiremos y le explicaremos el motivo. Le enviaremos una carta con un "Aviso de acción" si:

- Decidimos no aprobar una solicitud de servicio
- Autorizamos solo una parte de una solicitud de servicio

En la carta de "Aviso de acción" le informaremos los motivos. Si no está de acuerdo, puede presentar una queja formal. Debe enviarnos su apelación por escrito. Puede llamarnos primero al número de teléfono que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-866-638-1232** (relé PA: 711). No obstante, debe hacer un seguimiento enviando su queja formal por escrito dentro del plazo de 60 días.



Puede escribirnos a:
Aetna Better Health of Pennsylvania
Attn: Complaint and Grievance Department
PO Box 81139, 5801 Postal Road
Cleveland, OH 44181
Número de fax: **860-754-1757**

Nuestra dirección para reclamos, quejas formales y apelaciones ha cambiado

A partir del 1 de octubre de 2021, nuestra dirección para reclamos, quejas formales y apelaciones cambió a:

Aetna Better Health of Pennsylvania
Attn: Complaints, Grievances and
Appeals Department
PO Box 81139, 5801 Postal Road
Cleveland, OH 44181



Adolescentes y vapeo: lo que los padres deben saber

¿Su hijo adolescente está fumando cigarrillos electrónicos?

No siempre es fácil saberlo. Por un lado, pueden referirse a la acción de fumar con palabras que quizás usted no conozca, como *vapeo*, *Juuling*, *e-líquido* y *dripear* o *dripeo*. Además, muchos dispositivos electrónicos para fumar están hechos para parecer artículos cotidianos. Un dispositivo podría parecer un bolígrafo, el control remoto de la alarma del automóvil o una unidad de memoria USB o flash drive.

Pero hay muchas razones por las que usted debería saber si su hijo adolescente está fumando cigarrillos electrónicos o vapeando. La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, la sustancia química adictiva que engancha a los fumadores con los cigarrillos comunes. Eso significa que los cigarrillos electrónicos también son adictivos.

Y la nicotina no es una droga benigna. Es especialmente perjudicial para los jóvenes. Esto se debe a que el cerebro humano continúa desarrollándose hasta aproximadamente los 25 años de edad. El uso de nicotina a edades más jóvenes puede dañar un cerebro en crecimiento.

¿Cómo funcionan los cigarrillos electrónicos?

Los cigarrillos electrónicos convierten los líquidos (jugo electrónico) en un vapor en aerosol que los usuarios inhalan. El vapor se produce cuando el líquido entra en contacto con pequeñas resistencias que se calientan dentro del dispositivo. (A veces los jóvenes no vapean a través de la boquilla sino que

echan gotas del líquido directamente sobre una resistencia caliente. Esto se llama dripeo.)

Los líquidos para cigarrillos electrónicos vienen en una variedad de sabores que resultan atractivos para los jóvenes. Estos incluyen frutas, dulces, café y chocolate. Además de la nicotina, también pueden contener:

- Anticongelante
- Dietilenglicol
- Carcinógenos como nitrosaminas

Uno de los supuestos beneficios del vapeo es que no es tan dañino como fumar cigarrillos comunes. Eso puede ser cierto. Los cigarrillos electrónicos no se han usado el tiempo suficiente como para estudiar sus efectos a largo plazo. Pero menos tóxico no significa no tóxico.

Otro supuesto beneficio del vapeo es que puede utilizarse para ayudar a los fumadores adultos a dejar de fumar cigarrillos comunes. Sin embargo, la evidencia de ello no es clara. Además, los adolescentes que vapean pueden tener más probabilidades de fumar cigarrillos tradicionales en el futuro.

Sea un buen ejemplo a seguir

Hable con su hijo adolescente sobre los peligros de vapear. Sea un buen modelo a seguir: no vapee ni fume.

Puede encontrar más información sobre los riesgos de vapear en [CDC.gov/E-Cigarettes](https://www.cdc.gov/e-cigarettes).

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

Su privacidad es importante

Comprendemos la importancia de mantener la seguridad y privacidad de su información personal y de salud (PHI, por sus siglas en inglés). La ley nos exige que le entreguemos el Aviso de prácticas de privacidad. En este aviso se le informa sobre sus derechos con respecto a la privacidad de su PHI y sobre cómo podemos utilizar y compartir su información personal. Puede solicitar una copia en cualquier momento.

Tanto Aetna Better Health como sus proveedores se aseguran de mantener la seguridad y privacidad de todos los registros de los miembros. Puede acceder a nuestra política de privacidad en [AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania/privacy-policy](https://www.aetna.com/betterhealth/pennsylvania/privacy-policy).

Encontrará un enlace a la información sobre nuestras prácticas de privacidad al final de la página de inicio. Si tiene preguntas, los Servicios para Miembros pueden ayudarle. Simplemente llame al número de teléfono que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-866-638-1232** (relé PA: 711).



¿Sabía que...? La gripe y el COVID-19 son dos virus diferentes. Se recomienda recibir las vacunas para ambos.



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 consúltele a este sobre sus necesidades de atención médica. Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

2022 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

Derechos y responsabilidades de los miembros

Nos esmeramos por tratarlo con respeto y dignidad. No discriminamos a los miembros por cuestiones de edad, raza, sexo, religión, nacionalidad o cualquier otro motivo que sea contrario a la ley. Nuestros proveedores también deben respetar las mismas normas.

Usted también tiene ciertos derechos y responsabilidades. Conocerlos lo ayuda a recibir los servicios cubiertos que necesita. Encontrará sus derechos y responsabilidades en el Manual para Miembros y en nuestro sitio web, [AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania](https://www.aetna.com/betterhealth/pennsylvania). Haga clic en "Member Information" (Información para Miembros). Luego haga clic en "Rights & Responsibilities" (Derechos y Responsabilidades). Si tiene alguna pregunta o desea obtener una copia de sus derechos y responsabilidades, llámenos al **1-866-638-1232** (relé PA: 711) o al número que aparece al dorso de su tarjeta de identificación de miembro.

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
P.O. Box 81139
5801 Postal Road
Cleveland, OH 44181
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: ព្រះចៅ: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ 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: ဝရပြုရန် - 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**).

PA-17-10-09