

# el bienestar y usted

Su boletín informativo para miembros de Aetna Better Health®

## VIDA SALUDABLE

### Su plan Aetna Better Health más fácil

Estamos aquí para apoyarle, ya sea que necesite un chequeo de rutina, ayuda para manejar una afección o respuestas sobre sus beneficios. Descubra lo que tiene disponible para que sepa a dónde acudir para recibir atención y apoyo. Consulte esta información en línea en [AetnaBetterHealth.com/education/texas-info](https://AetnaBetterHealth.com/education/texas-info)

#### ✓ Consulte su Manual para miembros

Es su fuente principal de información sobre el plan. Incluye todo lo que necesita saber, incluido lo siguiente:

- Lo que cubre su plan
- Cómo obtener atención
- Cómo presentar un reclamo, una queja o una apelación
- Cómo tomamos decisiones sobre su atención
- Programas y beneficios especiales para ayudarle a mantenerse saludable

Puede ver el manual en línea en [AetnaBetterHealth.com/texas/member-materials-forms.html](https://AetnaBetterHealth.com/texas/member-materials-forms.html)

¿Prefiere una copia impresa? Llame al Departamento de Servicios para Miembros para que le envíen uno por correo.

Infórmenos si lo necesita en otro idioma, una fuente más grande u otros formatos.

#### ✓ Conozca sus derechos

Como miembro de Aetna Better Health, usted tiene ciertos derechos y responsabilidades.

Visite [AetnaBetterHealth.com/texas/medicaid-rights-responsibilities.html](https://AetnaBetterHealth.com/texas/medicaid-rights-responsibilities.html) para obtener una lista completa.

#### ✓ Obtenga asistencia lingüística

Ofrecemos servicios lingüísticos sin costo alguno para usted. Eso incluye servicios de interpretación en cualquier idioma (incluido el lenguaje de señas). También puede solicitar materiales escritos en cualquier idioma. También ofrecemos materiales en otros formatos, como letra grande, audio o formatos electrónicos accesibles.

Visite [AetnaBetterHealth.com/texas/notice-of-non-discrimination.html](https://AetnaBetterHealth.com/texas/notice-of-non-discrimination.html) o llame al Departamento de Servicios para Miembros para obtener ayuda.



### Conozca sus beneficios y opciones de atención

Ya sea que esté manejando una afección o simplemente tratando de mantenerse saludable, contamos con programas y beneficios que pueden ayudarle. Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre lo siguiente:

- Sus beneficios de farmacia
- Nuestros programas de manejo de la salud de la población
- Cómo tomamos decisiones sobre su atención
- Las pautas que siguen nuestros proveedores
- Lo que estamos haciendo para mejorar nuestros servicios



Aetna Better Health®  
of Texas



TEXAS  
Health and Human  
Services

TEXAS  
STAR Kids  
Your Health Plan ★ Your Choice

# Encuentre al proveedor de atención primaria adecuado

Un proveedor de atención primaria (PCP) es su médico principal para chequeos y atención. A continuación, le explicamos por qué es importante contar con el PCP adecuado y cómo elegir uno.

## 1 Es un aliado de confianza en la salud

Debe sentirse cómodo al hacerle cualquier pregunta a su PCP. Ninguna preocupación es demasiado pequeña, y ninguna pregunta es insignificante. Su PCP conoce sus antecedentes médicos y puede ayudarle a obtener la atención que necesita.

## 2 Puede ayudarle a controlar una afección crónica

Si usted o su hijo tienen una afección a largo plazo, como asma, diabetes o presión arterial alta, su PCP puede ayudarle. Trabaja con sus otros proveedores para ayudarle a crear y seguir su plan de atención.

## 3 Puede ayudar a prevenir problemas de salud

Su PCP no solo lo trata cuando está enfermo, sino que le ayuda a mantenerse saludable. Los chequeos regulares y las pruebas de detección pueden identificar problemas de forma temprana, antes de que usted se sienta enfermo.



## 4 Puede ayudarle a guiarse en su atención médica

La atención médica puede resultar confusa. Su PCP le ayuda a entenderla más fácilmente. Puede ayudarle de las siguientes maneras:

- Remitiéndole a otros médicos cuando sea necesario
- Ayudándole a entender los resultados de sus pruebas
- Asegurándose de que todas las partes de su atención funcionen en conjunto

## 5 Brinda una atención integral

Su PCP se preocupa por todos los aspectos de su salud. Puede ayudarle con lo siguiente:

- Salud mental
- Opciones de alimentos saludables
- Hacer ejercicio
- Sus objetivos de bienestar

Incluso puede ayudarle a obtener apoyo para temas como vivienda, cuidado infantil, acceso a alimentos y más.

**¿No tiene un PCP o desea uno nuevo?** Busque en nuestro directorio de proveedores en línea en [AetnaBetterHealth.com/texas/find-provider](https://www.aetna.com/betterhealth/texas/find-provider). O llame al Departamento de Servicios para Miembros para obtener ayuda.

## Aproveche al máximo su chequeo

Estas visitas son una oportunidad para hablar abiertamente con su proveedor, hacer preguntas y mantenerse al tanto de su salud. A continuación, le presentamos algunas maneras sencillas de aprovechar al máximo su cita.

### Anote sus preguntas

Es fácil olvidar lo que desea preguntar durante la visita. Tener su lista de preguntas a mano le ayuda a cubrir todo lo que tiene en mente.

### Conozca sus antecedentes médicos familiares

Tome nota de cualquier afección que hayan tenido sus padres, abuelos o hermanos. Esto ayudará a su PCP a decidir qué pruebas de detección podría necesitar y cuándo.

### Sea honesto

Su PCP está ahí para ayudar, no para juzgar. Ser honesto y dar detalles le ayudará a brindarle una mejor atención.

### Grabe su conversación

De esa manera no tendrá que preocuparse por tomar notas mientras habla. (Pregunte primero a su PCP si lo autoriza). También puede llevar a alguien con usted para que le ayude a tomar notas y hacer preguntas.

### Ayude a tranquilizar a los niños

Explíqueles por qué van al médico y qué ocurrirá durante la visita. Involúcrelos proponiendo juntos preguntas para el médico.



## ¿Cuándo debo hacerme un chequeo?

Los adultos deben hacerse un chequeo al menos una vez al año.

Los niños necesitan chequeos, llamados visitas de control del niño sano, con mayor frecuencia según la edad. Esto es lo que los expertos recomiendan para los más pequeños:

- **Los bebés menores de un año** deben ver a su PCP a los 3-5 días, al mes, a los 2 meses, 4 meses, 6 meses y 9 meses.
- **Los niños de 1 a 3 años** deben ver a su médico a los 12 meses (1 año), 15 meses, 18 meses, 24 meses (2 años) y 30 meses.
- **Los niños de tres años en adelante** deben ver a su médico una vez al año.

## ¿Tiene preguntas sobre su plan?

Visite [AetnaBetterHealth.com/texas](https://www.aetna.com/betterhealth/texas) o llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-844-787-5437 (TTY: 711)**.



## Cambios simples en la alimentación para un corazón más saludable

Su corazón trabaja arduamente por usted. Cuídelo con estos consejos para armar un plato saludable para el corazón.

### Llene la mitad de su plato con frutas y verduras

Las verduras de hoja verde como la espinaca y las frutas como las bayas ayudan a mantener la salud del corazón y a combatir la inflamación.

### Elija cereales integrales

El arroz integral, la avena y el pan integral contienen más fibra. La fibra puede ayudar a reducir el colesterol.

### Elija proteínas magras

Los pescados, como el salmón, contienen grasas saludables que benefician al corazón. El pollo y el pavo tienen menos grasa saturada.

### Consuma comidas sin carne

Comer más comidas de origen vegetal puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón. Agregue una o más comidas vegetarianas a su menú semanal.

### Elija productos lácteos bajos en grasa

Elija versiones sin grasa o bajas en grasa de leche, queso y yogur. Tienen menos grasa saturada, lo que puede aumentar el colesterol malo.

### Cocine con aceites saludables para el corazón

Use aceites, como el de oliva o canola, en lugar de mantequilla o manteca. Los aceites contienen grasas saludables que pueden ayudar a reducir el colesterol malo.

### Sazone con prudencia

Use hierbas y especias en lugar de sal. El exceso de sal puede elevar la presión arterial.

# Planificación familiar para todas las personas

La planificación familiar hace más que prevenir o preparar el embarazo. Incluye atención de rutina que ayuda a proteger su cuerpo y a respaldar su salud ahora y en el futuro. Esto es lo que debe saber.

La planificación familiar significa recibir atención para su salud reproductiva. Incluso si no desea tener hijos ahora, o nunca, esta atención sigue siendo importante.

La planificación familiar le ayuda a lo siguiente:

- Aprender sobre su cuerpo
- Prevenir el embarazo
- Prepararse para el embarazo
- Practicar sexo seguro
- Prevenir o tratar las infecciones de transmisión sexual (ITS)

Una visita de planificación familiar puede incluir lo siguiente:

- Hablar sobre su salud y sus planes para el futuro
- Un examen de bienestar de la mujer y otras pruebas de detección
- Aprender sobre métodos anticonceptivos y elegir el que mejor funcione para usted
- Ayuda con la infertilidad o para quedar embarazada
- Pruebas de detección y prevención de ITS
- Remisiones a otros servicios de atención si los necesita

No necesita una remisión para consultar a un proveedor de planificación familiar. Puede acudir a cualquier proveedor en quien confíe y con quien se sienta en confianza. Esto incluye proveedores dentro o fuera de la red.

Los servicios de planificación familiar están aquí para ayudarle a tomar las mejores decisiones para usted.



**¿Está embarazada o intentando quedar embarazada?**

Visite [AetnaBetterHealth.com/texas/pregnancy-care.html](https://www.aetna.com/betterhealth/texas/pregnancy-care.html) para obtener más información sobre beneficios adicionales y atención durante el embarazo.



## Tome el control de su salud sexual

Muchas personas contraen una ITS a lo largo de su vida. La prevención y las pruebas pueden ayudar a proteger su salud.

Las ITS pueden transmitirse de una persona a otra durante el contacto sexual. Algunas ITS también pueden propagarse al compartir agujas.

La buena noticia es que muchas ITS son tratables. Especialmente cuando se encuentran temprano.

### Conozca los signos

Las ITS pueden presentar diferentes síntomas.

A continuación, se indican algunos de los más comunes a los que debe prestar atención:

- Dolor o ardor al orinar
- Llagas, bultos o erupciones alrededor de los genitales
- Cambios en el flujo del pene o la vagina (puede notar un olor

fuerte o un cambio en el color o la cantidad del flujo)

- Picazón o dolor en los genitales
- Dolor durante las relaciones sexuales
- Dolor en la parte baja del abdomen

No todas las personas con una ITS tienen síntomas. Las pruebas son la única forma de saberlo con certeza.

### Hágase pruebas

Las pruebas de detección de ITS están cubiertas por su plan de salud. Pregunte a su proveedor sobre cómo hacerse las pruebas, especialmente si tiene una nueva pareja o más de una pareja, o si presenta algún síntoma.

Las pruebas también son importantes durante el embarazo. Las ITS pueden causar problemas durante el embarazo y pueden transmitirse al bebé durante el parto. Si obtiene un resultado positivo para una ITS, su proveedor puede tratarla para mantenerlo a usted y a su bebé seguros.

Las ITS son comunes, pero hay ayuda disponible. Hacerse pruebas y recibir tratamiento son medidas que puede tomar por usted mismo, su pareja y su familia. Su proveedor está disponible para responder preguntas y ayudarlo a obtener la atención que necesita.

**Aviso de no discriminación**

Aetna cumple con las leyes federales vigentes de derechos civiles y no discrimina por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Aetna no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, estado de salud o necesidad de servicios de atención médica.

Aetna hace lo siguiente:

- Brinda ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
  - o Intérpretes de lengua de señas calificados
  - o Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y otros formatos)
- Brinda servicios de idiomas gratuitos a las personas cuya lengua materna no es el inglés, como los siguientes:
  - o Intérpretes calificados
  - o Información escrita en otros idiomas

Si necesita un intérprete calificado, información escrita en otros formatos, servicios de traducción u otros servicios, llame al número que aparece en su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104**.

Si considera que Aetna no le proporcionó estos servicios o lo discriminó de alguna otra manera por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante nuestro coordinador de Derechos Civiles:

Dirección:	Attn: Civil Rights Coordinator PO Box 818001 Cleveland, OH 44181-8001
Teléfono:	<b>1-888-234-7358 (TTY 711)</b>
Correo electrónico:	MedicaidCRCoordinator@aetna.com

Puede presentar una queja en persona, por correo postal o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, nuestro coordinador de Derechos Civiles está disponible para brindarle ayuda.

También puede presentar un reclamo sobre derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos por vía electrónica a través del portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o bien, puede hacerlo por correo o por teléfono: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Los formularios de reclamo están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>. Este aviso está disponible en el sitio web de Aetna Better Health: **[AetnaBetterHealth.com/Texas](http://AetnaBetterHealth.com/Texas)**. Aetna es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías subsidiarias de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales.

## Multi-language Interpreter Services

**ENGLISH: ATTENTION:** If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

**SPANISH: ATENCIÓN:** Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

**VIETNAMESE: CHÚ Ý:** nếu bạn nói tiếng việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi số có ở mặt sau thẻ id của bạn hoặc **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

**CHINESE: 注意:** 如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或 **1-800-385-4104 (TTY: 711)**。

**KOREAN: 주의:** 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 귀하의 ID 카드 뒷면에 있는 번호나 **1-800-385-4104 (TTY: 711)** 번으로 연락해 주십시오.

**ARABIC:** ملحوظة: إذا كنت تتحدث باللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل على الرقم الموجود خلف بطاقتك الشخصية أو على **1-800-385-4104 (للصم والبكم: 711)**.

**URDU:** توجہ دیں: اگر آپ اردو زبان بولتے ہیں، تو زبان سے متعلق مدد کی خدمات آپ کے لئے مفت دستیاب ہیں۔ اپنے شناختی کارڈ کے پیچھے موجود نمبر پر یا **1-800-385-4104 (TTY: 711)** پر رابطہ کریں۔

**TAGALOG: PAUNAWA:** Kung nagsasalita ka ng wikang Tagalog, mayroon kang magagamit na mga libreng serbisyo para sa tulong sa wika. Tumawag sa numero na nasa likod ng iyong ID card o sa **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

**FRENCH: ATTENTION:** si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le numéro indiqué au verso de votre carte d'identité ou le **1-800-385-4104 (ATS: 711)**.

**HINDI: ध्यान दें:** यदि आप हिंदी भाषा बोलते हैं तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएं नि:शुल्क उपलब्ध हैं। अपने आईडी कार्ड के पृष्ठ भाग में दिए गए नम्बर अथवा **1-800-385-4104 (TTY: 711)** पर कॉल करें।

**PERSIAN:** اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، به صورت رایگان می توانید به خدمات کمک زبانی دسترسی داشته باشید. با شماره درج شده در پشت کارت شناسایی یا با شماره **1-800-385-4104 (TTY: 711)** تماس بگیرید.

**GERMAN: ACHTUNG:** Wenn Sie deutschen sprechen, können Sie unseren kostenlosen Sprachservice nutzen. Rufen Sie die Nummer auf der Rückseite Ihrer ID-Karte oder **1-800-385-4104 (TTY: 711)** an.

**GUJARATI: ધ્યાન આપો:** જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. તમારા આઈડી કાર્ડની પાછળ આપેલા નંબર પર અથવા **1-800-385-4104** પર કૉલ કરો (TTY: 711).

**RUSSIAN: ВНИМАНИЕ:** если вы говорите на русском языке, вам могут предоставить бесплатные услуги перевода. Позвоните по номеру, указанному на обратной стороне вашей идентификационной карточки, или по номеру **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

**JAPANESE: 注意事項:**日本語をお話になる方は、無料で言語サポートのサービスをご利用いただけます。IDカード裏面の電話番号、または**1-800-385-4104 (TTY: 711)**までご連絡ください。

**LAOTIAN: ເຂົນຊາບ:** ຖ້າວ່າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທຫາເບີໂທທີ່ຢູ່ດ້ານຫຼັງບັດປະຈຳຕົວຂອງທ່ານ ຫຼື **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.