

# el bienestar y usted

VIDA SALUDABLE

## Refrigerios saludables y económicos que toda su familia querrá probar

Darle a su familia los refrigerios adecuados puede cumplir una doble función: llenarlos de buena energía y salud ahora y mejorar la inmunidad para ayudar a combatir las enfermedades a medida que nos aproximamos a la época de la influenza y los resfríos. Sin embargo, las opciones habituales como las golosinas, las galletas y las papas fritas envasadas pueden ser caras y dañar su salud a largo plazo. En su lugar, pruebe estos refrigerios fáciles que pueden consumir los niños. Son buenos para la salud y amigables con su billetera.



### Yogur griego

Es espeso y cremoso, y está repleto de calcio y proteína. Agréguele unos trozos de banana para aportar potasio. También puede agregar bayas (frescas o congeladas) para aportar vitamina C y antioxidantes.



### Rodajas de manzana con mantequilla de maní

Juntos aportan grasas saludables, proteína y vitaminas y minerales importantes, como la vitamina E y el potasio.



### Un vaso de leche

Un vaso frío (o una taza tibia) es una manera fácil de satisfacer el hambre. Además, está tomando minerales que refuerzan el sistema inmunitario (como calcio) y vitaminas A y D.

**¿Necesita más ideas?** Otras excelentes opciones son frutos secos como almendras y nueces, palomitas de maíz infladas con una pizca de sal, vegetales en rodajas con hummus, uvas congeladas, avena y fruta.

## ¡ES HORA DE RENOVAR!

Descubra cómo renovar su cobertura: visite [aetna.com/tx23q4sp-1](https://aetna.com/tx23q4sp-1) o escanee el código QR.



## Obtenga ayuda para manejar su salud

Desde esperar un hijo hasta manejar una enfermedad crónica como la diabetes: dondequiera que esté en su camino de salud, estamos aquí para ayudarlo. Como miembro de Aetna Better Health of Texas, usted tiene acceso a programas especiales para ayudarlo a obtener el cuidado que necesita.

Para obtener más información o unirse al programa, visite [AetnaBetterHealth.com/texas/population-health-programs.html](https://AetnaBetterHealth.com/texas/population-health-programs.html) o llame a Servicios al Cliente y solicite hablar con un administrador de cuidado.

## La planificación familiar es importante

La planificación familiar implica tener un plan para cuando quiera comenzar una familia, o pensar si quiere hacerlo. Si no tiene pensado quedar embarazada pronto, consulte a su médico sobre las opciones de control de la natalidad. Algunas formas de anticoncepción, como las píldoras, requieren una receta. Otras opciones, como los condones, están disponibles sin receta.

Si está intentando quedar embarazada, su equipo de cuidado puede ayudarla. Un embarazo saludable comienza con que se ocupe de su salud primero. Considere seguir estos pasos para estar saludable antes de comenzar una familia:

- Pregúntele a su médico si tiene que cambiar algún medicamento antes de quedar embarazada.
- Tome medidas para alcanzar un peso saludable.
- Comience a tomar vitaminas prenatales.
- Pregúntele al médico si necesita vacunarse.
- Hable con su médico acerca de su historia clínica familiar.
- Deje de vapear o fumar, beber alcohol o consumir drogas. Si necesita ayuda para dejar estas sustancias, hable con su médico.

Si se entera de que está embarazada, programe una cita con su médico cuanto antes.

Aetna Better Health of Texas le ofrece los siguientes servicios:

- Servicios de planificación familiar con cualquier proveedor o clínica de planificación familiar que acepte Medicaid.
- Exámenes preventivos para la mujer y exámenes para detectar cáncer de cuello uterino anuales.
- Información, prevención y pruebas de enfermedades de transmisión sexual (ETS).
- Medicamentos anticonceptivos.
- Pruebas de embarazo y asesoramiento. Puede consultar a un obstetra-ginecólogo u otro especialista de ser necesario. El PCP puede remitirla, o puede ir por su cuenta.
- Beneficios con valor agregado, como nuestro programa Promise, que la premia con tarjetas de regalo, artículos para bebés o pañales por inscribirse con un administrador de cuidado y completar visitas prenatales y posparto.

Para obtener más información, visite

**[AetnaBetterHealth.com/health-wellness/womens-health.html](https://www.aetna.com/better-health/womens-health.html)**



## Los controles regulares traen grandes recompensas

Los controles regulares lo ayudan a asegurarse de que su hijo esté saludable y crezca bien. Durante estas visitas, el médico de su hijo lo revisará de la cabeza a los pies y le dará las vacunas que necesita.

Los miembros de STAR Kids no deberán pagar las consultas de Texas Health Steps. Aetna Better Health of Texas también ofrece incentivos a nuestros miembros si completan controles regulares:

- Tarjeta de regalo de \$50 por todos los controles de recién nacido (a las 2 semanas, a los 2 meses, a los 4 meses y a los 6 meses).
- Tarjeta de regalo de \$25 por el control a los 9 meses.
- Tarjeta de regalo de \$25 por el control a los 12 meses.
- Tarjeta de regalo de \$25 por el control a los 15 meses.
- Tarjeta de regalo de \$25 por el control a los 18 meses.
- Tarjeta de regalo de \$25 por el control a los 30 meses.
- Tarjeta de regalo de \$25 por cada control anual (entre los 3 y los 20 años).

Llámenos al **1-844-787-5437**

**(TTY: 1-800-735-2989)** para obtener más información.

# Signos de depresión en niños y adolescentes

La depresión puede afectarnos a todos, incluso niños y adolescentes... y es mucho más común de lo que usted se imagina. Según algunas investigaciones, los casos de depresión en niños y adolescentes han aumentado desde la pandemia. Estas son algunas claves para detectar si su hijo tiene depresión y para saber qué hacer al respecto.

## La depresión en niños

Es normal que los niños pequeños no sepan que están deprimidos. Además, la depresión en niños se manifiesta de forma diferente que en las personas adultas.

Busque signos de una mentalidad a todo o nada. Probablemente digan cosas como: "No sé hacer nada bien" o "Nadie me quiere".

Entre otros signos de depresión en niños se pueden incluir los siguientes:

- Discuten más, o se muestran malhumorados o molestos.
- A menudo están cansados o inquietos.
- Tienen problemas de concentración.

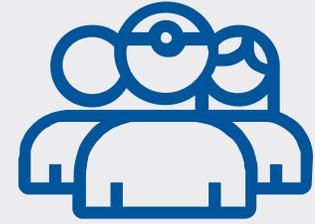
- Se sienten culpables o inútiles.
- Pueden autolesionarse o tener comportamientos autodestructivos.
- Tienen arrebatos de ira o berrinches.

## La depresión en adolescentes

Los adolescentes deprimidos suelen mostrar muchos síntomas iguales a los de los niños. Busque también los siguientes signos de depresión:

- Les va mal en la escuela.
- Están inquietos o preocupados.
- Reaccionan de forma exagerada a las críticas.
- Les falta energía, motivación o entusiasmo.
- Consumen alcohol o drogas.
- Tienen baja autoestima.
- No cuidan su apariencia.

Si cree que su hijo puede estar deprimido, hable con su médico. El médico seguramente haga más preguntas para detectar si se trata de un caso de depresión. De ser necesario, le ofrecerá opciones de tratamiento o remitirlo a un proveedor del cuidado de la salud mental.



## Satisfacción del miembro

Esperamos que siempre esté satisfecho con nosotros y sus médicos. Hace unos meses, les enviamos una encuesta a algunos de ustedes para saber cómo nos está yendo. Los resultados de este año nos mostraron que debemos seguir mejorando en los siguientes aspectos:

- Cómo los miembros evalúan su satisfacción con su médico personal.
- Qué tan bien los médicos se comunican con los miembros.
- Nuestro nivel de servicios al cliente.

Si recibe una encuesta de satisfacción para miembros, tómese el tiempo de completarla. Seguiremos trabajando arduamente para brindarle el mejor cuidado de salud y el mejor servicio.

Todos los años, también organizamos reuniones para hablar sobre lo que estamos haciendo bien y lo que tenemos que mejorar. Llámenos si le gustaría participar:

**1-844-787-5437**  
(STAR Kids, Dallas y Tarrant)

**1-800-735-2989** (TTY)

**Hablamos su idioma.** Si no habla inglés, podemos ayudarlo. Llame al número que figura en su tarjeta de identificación o al **1-844-787-5437 (TTY: 1-800-735-2989)**. Luego, solicite un intérprete. Este servicio está disponible sin costo.



## El secreto para que su familia se mantenga saludable todo el año

**Se lo contamos:** son las vacunas. Estas pueden ayudar a que su familia se mantenga saludable este invierno, y durante muchas estaciones más. Aquí le contamos sobre 6 vacunas que debe tener en cuenta. Visite [Vaccines.gov](https://www.vaccines.gov) para ver una lista completa.

### Difteria, tétanos y tosferina o pertussis (DTaP, TdaP)

Los niños en general reciben cinco dosis de la vacuna DTaP entre los 2 meses y los 6 años. Los niños más grandes reciben la TdaP entre los 11 y los 12 años. Los adultos necesitan un refuerzo de la vacuna TdaP cada 10 años (con más frecuencia en mujeres embarazadas).

### Influenza (gripe)

Cualquier persona mayor de 6 meses debe recibir una vacuna contra la influenza tan pronto como esté disponible en otoño.

### Virus del papiloma humano (HPV)

Los niños de 11 a 12 años deben recibir dos dosis, separadas por entre 6 a 12 meses).

¿Es mayor y no la recibió? Hable con su médico.

### Antineumocócica

Los niños la reciben a los 2, a los 4 y a los 6 meses, y entre los 12 y los 15 meses. Los adultos de 65 años o más reciben una dosis adicional.

### Varicela

Los niños reciben una dosis entre los 12 y los 15 meses, y otra entre los 4 y los 6 años. Si nunca recibió la vacuna o tuvo varicela, deberá vacunarse.

### Sarampión, paperas y rubéola (MMR)

La primera dosis se recibe entre los 12 y los 15 meses y la segunda entre los 4 y los 6 años. A veces los adultos necesitan vacunarse nuevamente; pregúntele a su médico.

## Administración eficaz de la cobertura

La administración eficaz de la cobertura (UM) garantiza que nuestros miembros reciban el cuidado que necesitan para mantenerse saludables. Nuestro personal de UM se basa en criterios médicos, reglas y políticas por escrito para tomar decisiones. Verificamos que los servicios cumplan con los siguientes criterios:

- Son necesarios para que se mantenga saludable.
- Están cubiertos por Aetna Better Health of Texas.
- Siguen las reglas para tratar enfermedades comunes.

Si quiere una copia de estas Pautas de práctica clínica o Pautas de salud preventiva, usted o su proveedor pueden llamar a Servicios al Cliente o visitar [AetnaBetterHealth.com/Texas/providers/clinical-guidelines-policy-bulletins.html](https://www.aetna.com/Texas/providers/clinical-guidelines-policy-bulletins.html).

Los miembros de STAR Kids pueden llamar de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. Es posible que Servicios al Cliente transfiera su llamada al departamento de UM. Luego del horario de atención, lo pueden transferir a un centro de llamadas para que deje un mensaje. Le devolveremos la llamada al siguiente día hábil. Cuando lo hagamos, el representante le dirá que llama en representación de Aetna Better Health of Texas y le indicará su nombre y cargo.

Servicios al Cliente:  
**1-844-787-5437** (STAR Kids, Dallas y Tarrant)

**1-800-735-2989** (TTY)



## Use sus beneficios de valor agregado

Para ver una lista completa, visite [AetnaBetterHealth.com/texas](https://www.aetna.com/betterhealth/texas).

### Línea de enfermería las 24 horas del día

Este servicio que funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana les da la posibilidad a todos los miembros de tener acceso telefónico a apoyo clínico de enfermeros registrados con experiencia. Los miembros pueden llamar a la línea de enfermería directamente al **1-800-556-1555** par recibir asistencia.

### Servicios adicionales de transporte

Pases de autobús diarios para los miembros y su representante autorizado legalmente (LAR), así como para sus hermanos, si el LAR no puede proveer otra alternativa para las siguientes actividades:

- Visitar las oficinas del programa WIC.
- Ir a clases o eventos comunitarios patrocinados por el plan.
- Asistir a reuniones del Grupo Asesor de Miembros.

También se encuentran disponibles servicios de transporte de respuesta a demanda para miembros de CHIP Perinate.

### Catálogo de productos sin receta

Cada miembro puede pedir determinados suministros y medicamentos sin receta de un catálogo por un valor de \$25 por mes (\$300 al año). Puede solicitar los suministros mensuales por teléfono, en línea, por fax o por correo. Se los envían directamente a su hogar.

### Teléfono celular gratuito

Los miembros que reúnen los requisitos para el programa federal Lifeline pueden elegir entre un teléfono inteligente,

un teléfono básico o usar su teléfono celular personal, con varias opciones de planes según el área de cobertura.

### Servicios dentales

Los miembros de STAR mayores de 21 años y las miembros embarazadas de CHIP Perinate pueden recibir exámenes o limpiezas dentales dos veces por año, radiografías anuales, rellenos limitados, extracciones simples y tratamientos con fluoruro.

### Exámenes físicos de aptitud deportiva

Los miembros menores de 19 años pueden obtener exámenes físicos médicamente necesarios de aptitud deportiva y para la escuela.

### Cuidado de la vista

Cada dos años, los miembros mayores de 21 años pueden realizarse un examen de ojos y obtener hasta \$175 para marcos, lentes y lentes de contacto. Los miembros menores de 21 años pueden obtener hasta \$175 por año para marcos, lentes y lentes de contacto.

### Programa para dejar de fumar

A los miembros mayores de 12 años se les ofrece una evaluación y asesoramiento para ayudarlos a dejar de fumar (solo para miembros de CHIP).

### Programa para tratar el asma

Los miembros a quienes se les diagnosticó asma que estén inscritos en el programa de manejo del asma pueden recibir hasta \$100 al año para lo siguiente: Un medidor de flujo máximo y una cámara de contención o un espaciador por año; control de plagas; ropa de cama hipoalérgica;

limpieza profunda de alfombras (asistencia adicional de hasta \$50 más allá de los \$100 iniciales por año según el área de servicios); o puertas de seguridad para bebés o mascotas.

### Seguimiento luego de estadía en centro de salud emocional y psicológica

Los miembros pueden ganar una tarjeta de regalo de \$25 cuando completan una visita de seguimiento con su proveedor de salud emocional y psicológica dentro de los 7 días posteriores a su salida de un centro de salud emocional y psicológica.

### Recursos de salud emocional y psicológica en línea

Los miembros pueden acceder a recursos de salud mental en línea en nuestro sitio web

[AetnaBetterHealth.com/Texas/members/behavior](https://www.aetna.com/betterhealth/texas/members/behavior).

### Visitas a domicilio para madres lactantes

Una visita virtual a domicilio con un asesor en lactancia para todas las madres recientes. (solo para miembros de STAR y CHIP).

### Cuidado temporal para el descanso de la familia

Hasta 10 horas adicionales para el Programa para Niños Medicamente Dependientes (MDCP) de STAR Kids y exenciones para el cuidado coordinado por mes. Hasta 12 horas adicionales para el Programa para Niños no Medicamente Dependientes (MDCP) de nivel 1 de STAR Kids por año.

### Tarjetas de regalo

Gane más de \$300 en tarjetas de regalo cuando complete actividades de bienestar como los exámenes del Programa Pasos Sanos de Texas o a niños sanos y nuestro programa PROMISE para embarazos saludables.

## **Nondiscrimination Notice**

Aetna complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex. Aetna does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability or sex.

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)
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
  - Qualified interpreters
  - Information written in other languages

If you need a qualified interpreter, written information in other formats, translation or other services, call the number on your ID card or **1-800-385-4104**.

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 or sex, you can file a grievance with our Civil Rights Coordinator at:

Address: Attn: Civil Rights Coordinator  
4500 East Cotton Center Boulevard  
Phoenix, AZ 85040  
Telephone: **1-888-234-7358 (TTY: 711)**  
Email: MedicaidCRCoordinator@aetna.com

You can file a grievance in person or by mail or email. If you need help filing a grievance, our Civil Rights Coordinator is 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, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD). Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Aetna is the brand name used for products and services provided by one or more of the Aetna group of subsidiary companies, including Aetna Life Insurance Company, and its affiliates.

## 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**).

**FRENCH CREOLE: ATANSYON:** Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd nan lang ou pale a ki disponib gratis pou ou. Rele nan nimewo ki sou do kat Idantifikasyon (ID) w la oswa rele nan **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**).

**PORTUGUESE: ATENÇÃO:** Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para o número que se encontra na parte de trás do seu cartão de identificação ou **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**)。

**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**).

**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**).

**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**).

**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**).

**ITALIAN: ATTENZIONE:** Nel caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuita. Chiamare il numero sul retro della tessera oppure il numero **1-800-385-4104** (utenti TTY: **711**).

**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.

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

**POLISH: UWAGA:** Jeśli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer podany na odwrocie Twojego identyfikatora lub pod number **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

**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 કોલ કરો (TTY: **711**).

**THAI: ข้อควรระวัง:** ถ้าคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทรติดต่อหมายเลขที่อยู่ด้านหลังบัตร ID ของคุณ หรือหมายเลข **1-800-385-4104** (TTY: **711**).



Aetna Better Health® of Texas  
P.O. BOX 569150  
Dallas, TX 75356-9150

<Recipient's Name>

<Mailing Address>

2733398-09-01-WI-SP (12/23)

## MANEJO DE ENFERMEDADES

# Programas de salud de la población

Aetna Better Health of Texas ofrece programas para ayudarlos a usted y a su familia a cuidar de su salud. Los programas son los siguientes:

- Embarazos saludables y bebés sanos.
- Síndrome de abstinencia de sustancias en bebés recién nacidos (síndrome de abstinencia neonatal).
- Administración del cuidado.
- Vacunas.
- Manejo de casos para niños y mujeres embarazadas.
- Trastorno del espectro autista.
- Manejo de enfermedades crónicas.
  - Asma
  - Diabetes
  - Insuficiencia cardíaca congestiva
  - Enfermedad de la arteria coronaria
  - Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (epoc)
  - Salud mental; depresión

Los programas brindan apoyo educativo para usted y su familia. Puede solicitar unirse o dejar de participar en los programas. Para obtener más información, visite

[AetnaBetterHealth.com/texas/population-health-programs.html](https://www.aetna.com/better-health/texas/population-health-programs.html).



**No se arriesgue a interrumpir su cobertura.** Deberá renovar la cobertura de Your Texas Benefits todos los años, sin importar qué plan de salud tenga. ¿Tiene preguntas? Llame a Your Texas Benefits al **1-800-252-8263 (TTY: 711)**.