

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 apoyarlo, ya sea que necesite un control de rutina, ayuda para manejar una afección o respuestas sobre sus beneficios. Averigüe lo que está disponible para saber a dónde acudir en busca de atención y apoyo. Consulte esta información en línea en [AetnaBetterHealth.com/education/virginia-info](https://www.aetna.com/betterhealth/education/virginia-info)

✓ Consulte su Manual para miembros

Es su fuente de referencia para obtener información sobre el plan. Cubre 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 ayudarlo a mantenerse saludable

Puede ver su manual en línea en [AetnaBetterHealth.com/virginia/member-materials-forms.html](https://www.aetna.com/betterhealth/education/virginia/member-materials-forms.html)

¿Prefiere una copia impresa? Llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-800-279-1878 (TTY: 711)** 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/virginia/medicaid-rights-responsibilities.html](https://www.aetna.com/betterhealth/education/virginia/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 material escrito en cualquier idioma. También ofrecemos materiales en otros formatos, como letra grande, audio o formatos electrónicos accesibles.

Visite [AetnaBetterHealth.com/virginia/notice-of-non-discrimination.html](https://www.aetna.com/betterhealth/education/virginia/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 controlando una afección o simplemente tratando de mantenerse saludable, tenemos programas y beneficios que pueden ayudarlo. Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre lo siguiente:

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



Aetna Better Health®
of Virginia

¿Tiene alguna pregunta? Visite [AetnaBetterHealth.com/virginia](https://www.aetna.com/betterhealth/education/virginia) o llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-800-279-1878 (TTY: 711)**

Encuentre el proveedor de atención primaria adecuado

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

1 Son un socio de confianza en el ámbito de la salud

Debe sentirse cómodo preguntándole cualquier cosa a su PCP. Ninguna preocupación es demasiado pequeña, y ninguna pregunta es tonta. Su PCP conoce sus antecedentes médicos y puede ayudarle a recibir 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 alta, su PCP puede ayudar. 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 lo ayuda a mantenerse saludable. Los controles regulares y las pruebas de detección pueden detectar problemas temprano, antes de que se sienta enfermo.



4 Pueden guiarlo a través de su atención médica

La atención médica puede resultar confusa. Su PCP ayuda a que sea más fácil de entender. Puede ayudar de la siguiente manera:

- Remitirle a otros médicos cuando sea necesario
- Ayudarle a comprender los resultados de sus pruebas
- Asegurarse de que todas las partes de su atención trabajen 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
- Objetivos de bienestar

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

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

Sáquele más provecho a su control

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

Anote sus preguntas

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

Conozca los antecedentes médicos de su familia

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 allí para ayudar, no para juzgar. Ser honesto y detallado le ayudará a brindarle una mejor atención.

Grabe la conversación

De esa manera, no tendrá que preocuparse por tomar notas mientras habla. (Primero pregunte a su PCP si está bien hacerlo). O bien, puede llevar a alguien con usted para que le ayude a tomar notas y hacer preguntas.

Ayude a calmar los nervios de los niños

Explíqueles por qué van al médico y qué sucederá en la consulta. Haga que participen haciendo preguntas para el médico juntos.



¿Cuándo debo hacerme un control?

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

Los niños necesitan controles, llamados consultas de bienestar infantil, con mayor frecuencia según su edad. Los expertos recomiendan lo siguiente para los más pequeños:

- **Los bebés menores de un año** deben consultar a su PCP a los 3-5 días, 1 mes, 2 meses, 4 meses, 6 meses y 9 meses.
- **Los niños de 1 a 3 años** deben consultar 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 consultar a su médico una vez al año.

Su voz ayuda a crear una mejor atención. Sus comentarios nos ayudan a mejorar la atención que brindamos a miembros como usted. Si recibe una encuesta, tómese unos minutos para completarla. Sus respuestas son privadas. Valoramos sus comentarios honestos.



Cambios simples en los alimentos para un corazón más saludable

Su corazón trabaja duro para usted. Demuéstrele cuidado con estos consejos para armar un plato saludable para el corazón.

Llene la mitad de su plato con vegetales frescos

Las verduras de hoja verde como la espinaca y frutas como las bayas ayudan a mantener un corazón saludable y combaten la inflamación.

Elija cereales integrales

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

Opte por proteínas magras

Los pescados como el salmón tienen grasas saludables que ayudan al corazón. El pollo y el pavo son más bajos en grasas saturadas.

Consuma menos carne

Comer más comidas a base de plantas puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Añada una o más

comidas vegetarianas a su menú semanal.

Opte por productos lácteos bajos en grasa

Elija versiones sin grasa o bajas en grasa de leche, queso y yogurt. Son más bajos en grasas saturadas, que pueden 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 vegetal. Los aceites contienen grasas saludables que pueden ayudar a reducir el colesterol malo.

Condimente con inteligencia

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 cuidados de rutina que ayudan a proteger su cuerpo y respaldan su salud ahora y en el futuro. Esto es lo que debe saber.

La planificación familiar significa el cuidado de su salud reproductiva. Incluso si no desea tener hijos ahora o nunca, este cuidado sigue siendo importante.

La planificación familiar le ayuda con lo siguiente:

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

Una consulta 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 de salud.
- Conocer los métodos anticonceptivos y elegir el que mejor funcione para usted.
- Ayudar con la infertilidad o el embarazo.
- Hacer pruebas para detectar ITS y prevenirlas.
- Obtener remisiones a otros tipos de atención si lo necesita.

No necesita una remisión para ver a un proveedor de planificación familiar. Puede acudir a cualquier proveedor en el que confíe y con el que se sienta cómodo. Esto incluye a los proveedores que están dentro o fuera de la red.

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



¿Está embarazada o está tratando de quedar embarazada?

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



Tome el control de su salud sexual

Muchas personas contraen una infección de transmisión sexual (ITS) durante 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 se pueden transmitir al compartir agujas.

La buena noticia es que muchas ITS son tratables. Especialmente cuando se detectan a tiempo.

Conozca los signos

Las ITS pueden presentar diferentes síntomas. Los siguientes son algunos de los más comunes a los que hay que prestar atención:

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

o una cantidad diferente de secreción)

- Dolor o picor genital
- Dolor durante las relaciones sexuales
- Dolor en la parte baja del abdomen

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

Hágase la prueba

Las pruebas de detección de ITS están cubiertas por su plan de salud. Pregúntele a su proveedor acerca de hacerse la prueba. Especialmente si tiene una nueva pareja o más de una pareja. O si presenta algún síntoma.

Las pruebas también son importantes para las personas embarazadas. Las ITS pueden causar problemas durante el embarazo. Y pueden transmitirse al bebé durante el parto. Si el resultado de la prueba es positivo para una ITS, su proveedor puede tratarla para mantenerlos a usted y a su bebé seguros.

Las ITS son comunes. Pero hay ayuda disponible. Hacerse pruebas y recibir tratamiento son pasos que puede tomar por usted, su pareja y su familia. Su proveedor está disponible para responder preguntas y ayudarle 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 ni 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:
 - Intérpretes de lengua de señas calificados
 - 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:
 - Intérpretes calificados
 - 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](tel: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: [1-888-234-7358](tel:1-888-234-7358) (TTY: [711](tel:711))
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](tel:1-800-368-1019), [1-800-537-7697](tel:1-800-537-7697) (TDD).

Los formularios de reclamos se encuentran 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/Virginia. 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.

Multilanguage taglines:

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).

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

VIETNAMESE: CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt, có sẵn các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Hãy gọi số ở mặt sau thẻ ID của quý vị 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)。

ARABIC:

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوفر لك مجاناً. اتصل على الرقم الموجود خلف بطاقة هويتك أو على الرقم **1-800-385-4104** (TTY: 711).

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

PERSIAN:

نوحه: اگر به زبان فارسی صحبت می‌کنید، به صورت رایگان می‌توانید به خدمات کمک‌رسانی دسترسی داشته باشید. با شماره در پشت کارت شناسایی یا با شماره **1-800-385-4104** (TTY: 711) تماس بگیرید.

AMHARIC: ማሳሰቢያ:- አማርኛ የሚናገሩ ከሆነ ያለ ምንም ክፍያ የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎቶችን ማግኘት ይችላሉ። በአርስዎ መታወቅያ ካርድ ጀርባ ወዳለው ስልክ ቁጥር ወይም በስልክ ቁጥር **1-800-385-4104** (TTY: 711) ይደውሉ።

URDU:

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

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** (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 карты, или по номеру **1-800-385-4104** (TTY: 711).

HINDI: ध्यान दें: यदि आप हिंदी भाषा बोलते हैं तो आपक लिए भाषा सहायता सेवाए निःशुल्क उपलब्ध हैं। अपन आईडी कार्ड के पृष्ठ भाग में दिए गए नंबर अथवा **1-800-385-4104** (TTY: 711) पर कॉल करें।

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

BENGALI: লক্ষ্য করুনঃ যদি আপনি বাংলায় কথা বলেন, তাহলে নিঃখরচায় ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। আপনার পরিচয়পত্রের উল্টোদিকে থাকা নম্বরে অথবা **1-800-385-4104** (TTY: 711) নম্বরে ফোন করুন।

KRU: TÛ DE NÂ JÍÉ BÒ: É yemâ wlu bɛ̀ɛ ^n a po Klào Win, néé â-a win kwa cetiyɔ+ ne-là, I belé-ò bi má- ò mû bó k ò putu bɔ̀. Da nɔ̀bâ né é nea-ó n-à jíé jipolê katéh jé ná kpóh,m̀òó **1-800-385-4104** (TTY:711).

IGBO (IBO): NLEBA ANYA: Ọ bụrụ na ị na asụ Igbo, ọrụ enyemaka asụsụ, n'efu, dịrị gị. Kpọọ nọmba dị n'azụ nke kaadị ID gị ma ọ bụ **1-800-385-4104** (TTY: 711)

YORUBA: Àkíyèsí: Tí o bá n sọ Yòrùbá, àwọn olùrànlowo ìpèsè èdè ti wà ní le fún ọ lofee, pe nonbà tó wà leyìn káàdì idánimo rẹ tàbí **1-800-385-4104** (TTY: 711).