

AETNA BETTER HEALTH® KIDS Su Programa de Seguro de Salud para Niños (CHIP)

SALUDE SALUD

**Conozca nuestros
servicios ampliados**

**SOLO para los niños de
Aetna Better Health®**



EN ESTA EDICIÓN

**Conozca sus beneficios cubiertos | Averigüe cómo comunicarse con nosotros
Sepa a dónde acudir para recibir atención | Obtenga consejos para
mantenerse saludable**



Pennsylvania's Children's
Health Insurance Program



Aetna Better Health® Kids
A CHIP Health Plan

♥ ¡Hola!

Bienvenido y gracias por elegir Aetna Better Health® Kids.

En Aetna, sabemos que la salud es más que sentirse bien. Por lo tanto, nos complace ofrecerle a su hijo un plan que aborda su salud de manera integral: su salud física, mental y emocional. Nos enfocamos en su salud y bienestar plenos.

El plan de su hijo cuenta con una amplia red de proveedores de atención médica entre los que puede elegir en todo el estado. Esto significa que cuenta con más opciones a medida que acompañamos a su hijo en su camino hacia una mejor salud. Nuestro equipo del Departamento de Servicios para Miembros, los administradores de atención y el personal de coordinación de servicios están listos para satisfacer sus necesidades individuales de atención física, mental, de la vista y bucal.

Puede hacer preguntas en cualquier momento. Estamos disponibles durante las 24 horas, los 7 días de la semana. Solo llámenos al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**. Y siempre puede encontrar respuestas en su manual para miembros, en el sitio web AetnaBetterHealth.com/PA o en nuestra aplicación móvil, Aetna Better Health.

Esperamos poder brindarle a su hijo sus beneficios de atención médica.

A su salud,

Aetna Better Health® Kids



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

Con la aplicación, puede hacer lo siguiente:

- Buscar un médico
- Ver o solicitar la tarjeta de identificación de miembro de su hijo
- Cambiar el proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo
- Ver sus reclamaciones y recetas
- Enviar mensajes al Departamento de Servicios para Miembros si tiene alguna pregunta o necesita ayuda
- Actualizar su número de teléfono, dirección y otros datos
- Pagar su prima o mantenerse al día con el pago de su prima

Cómo descargar la aplicación

Puede descargar la aplicación desde la App Store de Apple y desde la tienda de Google Play. La descarga es gratuita. Esta aplicación está disponible en determinados dispositivos y sistemas operativos.



App Store



Google Play

Apple es una marca registrada de Apple Inc., registrada en los EE. UU. y otros países. App Store es una marca de servicio de Apple Inc. Google y Google Play son marcas registradas de Google LLC.

Explore

4

Los beneficios cubiertos de su hijo

Aproveche al máximo su plan de salud

9

Celebramos por la salud de su familia

Sea proactivo con la salud de su hijo

7

Conozca nuestros servicios ampliados

SOLO para miembros de Aetna Better Health® Kids

10

La atención correcta en el momento correcto

Sepa a dónde ir para recibir atención

8

Todo sonrisas

Haga que le revisen los dientes a su hijo



12

La recuperación puede comenzar hoy

Obtenga el apoyo que su hijo necesita

14

Consejos para comer de forma saludable con un presupuesto limitado

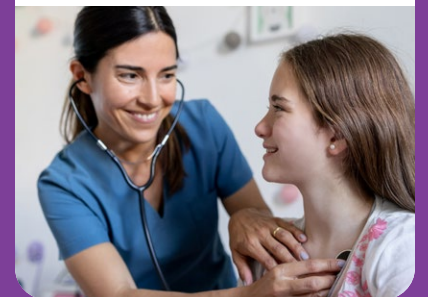
Tome decisiones más nutritivas



17

Todas las cosas buenas comienzan con un plan

Prepárese para el próximo examen de bienestar de su hijo



18

Embarazo adolescente

Riesgos para la salud y dónde obtener ayuda

22

Seguridad respecto del plomo

Obtenga más información sobre el envenenamiento por plomo

24

El poder de saber

Proveedores en la red de su hijo

Los beneficios cubiertos de su hijo



Grandes beneficios

Como inscrito en Aetna Better Health Kids, su hijo tiene acceso a lo siguiente:

- Controles de bienestar infantil y atención cuando está enfermo o lesionado
- Inmunizaciones (vacunas)
- Atención de urgencia y atención hospitalaria
- Servicios para pacientes externos
- Cobertura de salud conductual
- Atención dental
- Servicios de la vista
- Medicamentos con receta y de venta libre
- Administración de casos
- Línea de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana
- Unidad mejorada del Departamento de Servicios para Miembros



Excelentes proveedores de atención médica

Cada inscrito puede elegir su propio PCP. Tenemos una amplia red de proveedores que usted conoce y en los que confía, incluidos médicos, hospitales, farmacias, proveedores de salud conductual, centros de radiografías y laboratorios, centros de atención de urgencia, dentistas y oculistas.



Administración de casos

Algunas personas tienen necesidades especiales de atención médica relacionadas con sus afecciones médicas. Ofrecemos servicios de administración de casos a todos los miembros que puedan beneficiarse. Nuestro equipo incluye personal de enfermería y trabajadores sociales que trabajan con muchos proveedores de atención médica, agencias y organizaciones. Le ayudarán a hacer lo siguiente:

- Obtenga más información sobre las afecciones de su hijo
- Proporcionarle información específica sobre su afección
- Conéctese con la atención, los servicios y los recursos comunitarios
- Desarrollar un plan de atención junto con los proveedores

La tarjeta de identificación de miembro de su hijo

Aetna Better Health Kids enviará la tarjeta de identificación de miembro de su hijo en un envío separado a su hogar. Este envío, junto con el folleto Hello to Health, es su kit de bienvenida. Recuerde guardar la tarjeta de identificación en un lugar seguro. Necesitará llevarla a todas las consultas médicas.

Respetamos su privacidad

Entendemos la importancia de mantener segura y privada su información personal y de salud. La ley nos exige proporcionarle el Aviso sobre prácticas de privacidad. Para obtener más información, consulte la página 30. También puede acceder a nuestra política de privacidad en [AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania/privacy-policy](https://www.aetna.com/betterhealth/kids/pennsylvania/privacy-policy).



Unidad mejorada del Departamento de Servicios para Miembros

Es posible que su hijo tenga necesidades especiales o una afección médica grave. Puede obtener Ayuda adicional a través de nuestra unidad mejorada del Departamento de Servicios para Miembros. Contamos con administradores de atención que trabajan con niños con necesidades especiales. Cualquier persona puede hacer una remisión a nuestra unidad mejorada del Departamento de Servicios para Miembros. Solo llame al **1-855-346-9828 (TTY: 711)**.

Control de enfermedades

Trabajaremos directamente con el PCP de su hijo para establecer un plan de atención. Ya sea que desee consejos para ayudar a su hijo a mantenerse saludable o necesite recursos comunitarios, estamos aquí para ayudarlo. Podemos ayudarlo a controlar el asma, la insuficiencia cardíaca congestiva, la diabetes y más. No necesita una remisión y su hijo puede abandonar el programa en cualquier momento.

Servicios de salud conductual

La salud mental de su hijo es importante para su salud general. Es por eso que cubrimos la mayoría de los servicios de salud conductual. Estos incluyen lo siguiente:

- Servicios psiquiátricos para pacientes internados y externos
- Servicios para los problemas de consumo de drogas y de alcohol para pacientes internados y externos
- Pruebas de laboratorio y de diagnóstico, entre otros

Si cree que su hijo necesita servicios de salud mental o tiene un problema con las drogas o el alcohol, no espere para obtener ayuda. Cuanto antes comience el tratamiento con un profesional, más probabilidades tendrá de aprender y aplicar habilidades de afrontamiento. Y esto puede ayudarlo a lograr una recuperación exitosa.



Cuente con nosotros para recibir asistencia

Tenga en cuenta: es su decisión si desea inscribirse en este programa. Y si se inscribe, puede dejarlo en cualquier momento. Llámenos para obtener más información.

Siempre estamos aquí para ayudar

Llámenos para obtener más información sobre los servicios que cubrimos, explicarle el proceso de aprobación previa (si es necesario) y conectarle con la atención que necesita.

1-800-822-2447 (TTY: 711), durante las 24 horas, los 7 días de la semana.

Farmacia

Es posible que su hijo tenga cobertura para los medicamentos que toma. Es importante verificar el formulario (lista de medicamentos) para ver qué está cubierto. Puede ver el formulario y la lista de medicamentos incluidos o retirados en [AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania/members/pharmacy](https://www.aetna.com/better-health/kids/pennsylvania/members/pharmacy). También puede llamarnos para verificar si su medicamento está cubierto.

Atención de la vista

La atención de la vista de su hijo es proporcionada por Superior Vision. Puede programar una cita con un oculista de la red de Superior Vision. No se requiere remisión. Solo muestre las tarjetas de identificación de miembro de Aetna Better Health y ACCESS de su hijo.

Atención dental

Su hijo tiene beneficios dentales preventivos a través de SKYGEN USA. Desde limpiezas dentales hasta atención de restauración, su hijo recibirá la atención dental necesaria para mantener su boca y dientes saludables. Consulte la página 8 para obtener más información sobre la atención y los beneficios dentales.



Cómo solicitar un manual

El manual para miembros está disponible en [AetnaBetterHealth.com/PA](https://www.aetna.com/better-health/kids/pennsylvania).

¿Tiene preguntas? Solo llame al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**. Estamos disponibles durante las 24 horas, los 7 días de la semana. También puede llamar para solicitar el manual en otro idioma o formato.



Infórmese con su manual

El manual para miembros de Aetna Better Health Kids le ayuda a ser un inscrito informado y activo. Puede ayudarle a tomar decisiones sobre la atención médica de su hijo. El manual para miembros incluye lo siguiente:

- Tus derechos y responsabilidades.
- Información sobre nuestros programas de calidad y administración de casos
- Información de privacidad
- Nuestro proceso clave de administración de uso
- Cómo acceder a la atención y los servicios
- Beneficios de farmacia, formulario y proceso de autorización previa de medicamentos
- Copagos y cargos a cargo de los miembros
- Proceso para utilizar un proveedor no participante, incluidas las restricciones
- Cómo obtener servicios de idiomas
- Cómo presentar una reclamación
- Cómo pagar su prima
- Cómo acceder la información sobre los profesionales
- Cómo elegir un PCP y un especialista
- Atención fuera del horario habitual
- Atención en la sala de emergencias (ER), servicios del 911
- Atención fuera del área de servicio
- Cómo presentar un reclamo o una queja.
- Cómo evaluamos las nuevas tecnologías.
- Cómo denunciar el fraude y el abuso, entre otros

Conozca nuestros beneficios mejorados

SOLO para miembros de Aetna Better Health® Kids



Estamos agregando beneficios todo el tiempo. Escanee el código QR para conocer las novedades y obtener más información sobre los beneficios que se enumeran a continuación.



Beneficio de productos de venta libre (OTC)

Obtenga \$25 en productos OTC todos los meses por cada miembro, con entrega sin costo



Caja de seguridad para medicamentos

Mantenga los medicamentos guardados de manera segura y fuera del alcance de los niños



Comidas médicamente personalizadas

Entregadas por MANNA a los miembros con ciertas afecciones



Examen físico deportivo para niños

Examen físico deportivo sin costo



Beneficio de la vista mejorado

\$180 de descuento en monturas de moda



Beneficio dental mejorado

Coronas que parecen dientes reales



Transporte con Modivcare

Traslados sin costo a citas médicas



Salud conductual de Pyx y aplicación

Conecta a los niños con herramientas y actividades que pueden apoyar su salud conductual



Tarjeta de débito Go Get Active de \$100

Use el dinero para actividades o programas saludables disponibles en su comunidad

Escanee los códigos QR para descargar las aplicaciones



Aplicación OTC Haga su pedido hoy.

- Vea su saldo actual.
- Escanee productos para confirmar la elegibilidad.
- Finalice su pedido con un código de barras digital.
- Encuentre la ubicación de CVS más cercana.



Aplicación Modivcare

Use la aplicación para programar un traslado para su consulta médica y administrar sus viajes desde su teléfono inteligente.



Aplicación Pyx

Encuentre compañía, humor y actividades de bienestar empoderadoras para la soledad, la ansiedad y la motivación.

Todo sonrisas

Haga que le revisen los dientes a su hijo

La atención dental es muy importante para la salud en general. Los controles dos veces al año pueden ayudar a que el dentista de su hijo encuentre problemas de manera temprana, cuando son más fáciles de tratar. Una caries no tratada puede provocar dolor e infección.

Proteja los dientes blancos de su hijo

Siga estos consejos de la Asociación Dental Americana: Asegúrese de que sus hijos hagan lo siguiente:

- Cepillarse los dientes dos veces al día.
- Usar un cepillo de dientes con cerdas suaves y asegurarse de reemplazar sus cepillos cada tres o cuatro meses, o con más frecuencia si las cerdas están visiblemente aplastadas o deshilachadas.¹
- Utilizar hilo dental todos los días.

¿Cuál es el momento adecuado para un primer control?

Cuando sale el primer diente del niño o antes de su primer cumpleaños. Luego, consulte cada seis meses. Puede obtener dos consultas dentales preventivas por año para niños de 19 años o menos. Y no necesita una remisión para consultar con un dentista o un especialista dental.

Servicios dentales que cubrimos

Brindamos todos los servicios dentales médicamente necesarios para niños de 19 años o menos. Los servicios incluyen anestesia, ortodoncia (frenillos), controles y servicios periodontales, limpiezas, tratamientos con flúor y más.

Los niños pueden acudir a un dentista participante dentro de la red de SKYGEN USA. No se requiere remisión.

<https://www.ada.org/resources/ada-library/oral-health-topics/toothbrushes>

<https://aetna.kramesonline.com/3,S,84696>

<https://www.ada.org/resources/ada-library/oral-health-topics/toothbrushes>



Apoyo inspirador para tutores de adolescentes de 13 a 17 años



Como tutor, usted enfrenta desafíos y tensiones únicas. Aunque cuidar tiene sus recompensas, también tiene un costo. Le ofrecemos un programa gratuito de apoyo para ayudarle con la soledad y el aislamiento, el estrés y la fatiga del cuidador. El personal amable y la aplicación fácil de usar le brindan apoyo con compasión y ayuda práctica.

La aplicación le brinda acceso a lo siguiente:

- **Actividades y herramientas** para apoyarle como tutor y ayudarle a sentirse menos solo
- **Llamadas gratuitas e ilimitadas** a nuestro personal, que comprende los desafíos de ser tutor
- **Acceso a recursos** como líneas de ayuda, grupos de apoyo y más



Descargue la aplicación en su teléfono inteligente o tableta. Solo busque “Pyx Health” en el App Store o Google Play. **También puede inscribirse por teléfono: 1-855-499-4777 (TTY: 711)**

PyxHealth.com

Obtenga ayuda en una crisis

Si está pensando en hacerse daño o lastimar a otra persona, busque ayuda de inmediato. **Llame al 988** o acuda al hospital más cercano. No importa la hora del día, usted no está solo. Hay recursos para ayudarle en una crisis.

Llame a nuestra unidad mejorada del Departamento de Servicios para Miembros al 1-855-346-9828 (TTY: 711). Luego, simplemente elija la opción de crisis para comunicarse con nuestra línea directa de crisis de salud conductual.

Para obtener más información sobre ayuda en una crisis, visite:

<https://www.aetnabetterhealth.com/pennsylvania/behavioral-mental-health.html>



La atención correcta en el momento correcto

Ahorre tiempo y estrés; sepa cuándo acudir a la sala de emergencias

Todos hemos estado en esa situación: Su hijo se siente enfermo o con dolor y usted no sabe a quién llamar o a dónde ir. Permítanos ayudarle a encontrar la atención adecuada. Esto puede ahorrarle tiempo y estrés.

Piense en el PCP de su hijo para la mayoría de las necesidades

El PCP puede tratar muchos problemas de salud en una consulta en el consultorio. Si es después del horario de atención, intente llamar de todos modos. Es posible que tenga un servicio de respuesta que pueda dirigirlo a un proveedor de guardia. Trate de mantenerse al día con la atención preventiva de su hijo. Los controles y las pruebas de detección son la mejor manera de mantener a su familia saludable.

Use la atención de urgencia en situaciones que no sean de emergencia cuando no pueda consultar al PCP de su hijo

¿Qué debe hacer si tiene una preocupación urgente sobre su salud? No es una verdadera emergencia, pero no puede consultar al PCP de su hijo de inmediato. Este es el momento adecuado para acudir a un centro de atención de urgencia o fuera del horario de atención. Los resfriados, la gripe y los dolores de oído son algunos ejemplos. La atención de urgencia puede ahorrarle tiempo. Es conveniente que realice un seguimiento con el PCP de su hijo después de que haya recibido atención de urgencia.

Acuda a la sala de emergencias solo para emergencias que pongan en peligro la vida

Una verdadera emergencia es el momento adecuado para acudir a la sala de emergencias. Dolor en el pecho, hemorragia continua, huesos rotos, convulsiones y sobredosis son algunos ejemplos. Consulte otros en la tabla de la página siguiente. Simplemente, recuerde que una consulta en la sala de emergencias puede llevar mucho tiempo, y también puede ser estresante. Es conveniente que realice un seguimiento con el PCP de su hijo después de haber acudido a la sala de emergencias. También es una buena idea llamar al Departamento de Servicios para Miembros.



Línea de enfermería las 24 horas

¿No está seguro de qué tipo de atención necesita su hijo? Puede hablar con un enfermero durante las 24 horas, los 7 días de la semana. Solo llame al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**.

Dónde acudir para recibir atención

¿Se torció el tobillo en la práctica de fútbol? ¿Una tos fuerte que su hijo no puede quitarse? Saber si debe ir a la sala de emergencias o a un centro de atención de urgencia puede ayudarle a ahorrar tiempo y dinero. La próxima vez que su hijo no se sienta bien, use esta tabla para guiar su decisión.



Atención de urgencia

- Alergia.
- Bronquitis.
- Sinusitis.
- Resfríos y gripe.
- Dolores de garganta.
- Diarrea.
- Dolores de oído.
- Presión arterial alta.
- Dolor lumbar.
- Cortes y quemaduras leves.
- Hematomas y sarpullidos leves.
- Lesiones oculares leves.
- La mayoría de los dolores de cabeza.
- Algunas infecciones o fiebres bajas.
- Lesiones deportivas.
- Esguinces.
- Náuseas y dolor de estómago (generalmente no son emergencias).
- Vómitos.



Sala de emergencias o llamado al 911

- Quemaduras y heridas graves.
- Reacciones alérgicas graves.
- Dolor de cabeza intenso, repentino o inusual.
- Huesos rotos.
- Dolores de pecho o dolor en el brazo o la mandíbula.
- Ahogo o problemas respiratorios.
- Peligro de perder una extremidad o la vida.
- Fiebre alta con dolor de cabeza o cuello rígido.
- Incapacidad para moverse.
- Hemorragia continua o vómitos con sangre.
- Desvanecimiento (desmayos) o convulsiones.
- Envenenamiento o sobredosis de drogas/medicamentos.
- Intentos de suicidio.
- Rotura de un diente natural.
- Caída de un diente permanente.
- Dolor muy agudo en las encías alrededor de un diente, con fiebre.



Estas no son listas completas. Llame a la línea de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana si no está seguro del tipo de atención que su hijo necesita: **1-800-822-2447 (TTY: 711)**.

El PCP de su hijo

Teléfono/Dirección _____

El centro de atención de urgencia preferido de su hijo

Teléfono/Dirección _____

La sala de emergencias preferida de su hijo

Teléfono/Dirección _____

Tabaquismo y vapeo

Entre niños y adolescentes, el consumo de tabaco y el vapeo es muy común. Pero el uso de productos de tabaco en cualquiera de sus formas no es seguro.



Cómo afectan los cigarrillos electrónicos al cuerpo y la mente

El uso de cigarrillos electrónicos, también llamado “vapeo”, introduce nicotina en el cuerpo. La nicotina es altamente adictiva y puede retrasar el desarrollo del cerebro en niños y adolescentes. También puede afectar la memoria, la concentración, el aprendizaje, el autocontrol, la atención y el estado de ánimo. Además, puede aumentar el riesgo de otros tipos de adicciones en la edad adulta.³



Su hijo puede recibir apoyo de un consejero; está cubierto

Hay servicios de asesoramiento para dejar de fumar. Solo llame al **1-800-822-2447 (TTY: 711)** para obtener ayuda para encontrar un asesor o para conectarse con nuestro programa para dejar de fumar.

También proporcionamos medicamentos para dejar de fumar sin costo alguno:

- Bupropion y bupropion SR.
- Chantix®.
- Goma de mascar de nicotina, caramelos y parches, a los que puede acceder sin receta.

Llame al PCP de su hijo para programar una cita y obtener una receta para un medicamento para dejar de fumar. O solo llame al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**.

Chantix es una marca registrada de Pfizer Inc.

²Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (Fecha de revisión: Octubre de 2024). https://www.cdc.gov/tobacco/php/data-statistics/youth-data-tobacco/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/youth_data/tobacco_use/index.htm

³<https://kidshealth.org/en/teens/e-cigarettes.html> (enero de 2024)

⁴<https://kidshealth.org/en/teens/smoking.html>. (Septiembre de 2019).

Un estudio realizado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) reveló lo siguiente:

- 9 de cada 10 fumadores de cigarrillos lo prueban por primera vez antes de los 18 años.
- En los Estados Unidos, alrededor de 1,600 jóvenes menores de 18 años fuman su primer cigarrillo cada día.
- Casi 200 jóvenes menores de 18 se convierten en fumadores diarios.²

Mientras que el consumo de cigarrillos entre niños y adolescentes está disminuyendo, el uso de cigarrillos electrónicos está aumentando. Los CDC indican que “la cantidad de estudiantes de escuela media y secundaria que usan cigarrillos electrónicos aumentó de 3.6 millones en 2018 a 5.4 millones en 2019; una diferencia de aproximadamente 1.8 millones de jóvenes”.² Esto equivale a aproximadamente 1 de cada 10 estudiantes de escuela media y 1 de cada 4 de secundaria que informaron haber usado cigarrillos electrónicos en los últimos 30 días.²



Consejos útiles

Si cree que su hijo está fumando tabaco o usando cigarrillos electrónicos, pruebe los siguientes consejos:

- Averigüe por qué a su hijo le gusta consumir tabaco y hable de ello con sinceridad.⁴
- Hable sobre los problemas que puede acarrear el consumo de tabaco. Por ejemplo: menos dinero para gastar en lo que le gusta, falta de aire, mal aliento, dientes amarillos y ropa con mal olor.⁴
- Trate de no dar sermones ni regañar. Enfóquese en las recompensas que vienen con dejar de fumar: Libertad de la adicción, mejor estado físico, mejor rendimiento deportivo y mejor apariencia.⁴
- Cuando su hijo esté listo para dejarlo, felicite su decisión y apóyelo en cada paso del camino.⁴

Superar la adicción

Obtenga el apoyo que su hijo necesita para superar una adicción

La adicción es real, pero se puede tratar. Si su hijo está luchando contra un trastorno por consumo de sustancias, no está solo. Hay ayuda disponible.

Servicios de tratamiento de adicciones y recuperación

Hay una variedad de tratamientos disponibles a través de Aetna Better Health Kids. El primer paso es hablar con el PCP de su hijo. Solicite más información sobre el tratamiento de los problemas por consumo de sustancias y alcohol.

Las opciones de tratamiento abarcan desde la atención para pacientes externos hasta la atención para pacientes internados. Esto incluye el tratamiento asistido con medicamentos. Esta opción se usa cuando su hijo tiene dificultades con el consumo de medicamentos con receta. El médico o equipo de atención médica de su hijo trabajarán con usted para encontrar el mejor programa.

Comuníquese con un administrador de casos de Aetna Better Health Kids. Hablaremos con usted sobre las opciones de atención disponibles para su hijo. **Llame a nuestra unidad mejorada del Departamento de Servicios para Miembros al 1-855-346-9828 (TTY: 711)**

12 tips

para comer de forma saludable con un presupuesto limitado

Comer saludable no tiene por qué afectar su billetera. Hay muchas formas económicas de planificar y cocinar comidas saludables para usted y su familia. Además, llevar una dieta saludable puede reducir el riesgo de ciertas enfermedades.⁵



Beba agua en lugar de refrescos u otras bebidas azucaradas. Haga que el agua sea más rica, agregando diferentes frutas como sandía, pepino o naranjas.

Use verduras y frutas frescas de estación. Por lo general, son menos costosas. Visite el mercado de frutas y verduras local para encontrar productos de estación.



Consulte el periódico local, en línea y en la tienda para obtener cupones y ofertas especiales que reducirán los costos de los alimentos.

Compre marcas blancas. Obtendrá el mismo producto o uno similar a un precio más económico. Busque también ofertas de “compre uno y llévase otro gratis”.



Intente comprar enlatados. Elija la fruta enlatada en zumo 100% de fruta y las verduras con etiquetas de “bajo contenido de sodio” o “sin sal añadida”.

Agregue los remanentes de verduras a los guisos o combínelos para hacer sopa. Además, pruebe hacer las recetas de la olla de cocción lenta. Son fáciles y requieren un esfuerzo mínimo.



El arroz y la pasta son opciones de granos que se ajustan al presupuesto. Pruebe las pastas integrales o el arroz integral. Incluso puede probar mezclar arroz blanco con arroz integral para acostumbrarse al sabor.



La fruta demasiado madura es ideal para batidos. También lo son las frutas/verduras congeladas.

Prepare y congele con antelación sopas de verduras, guisos u otros platos. Así ahorrará tiempo y dinero.



Algunas opciones de bajo costo para las proteínas son los frijoles y los guisantes, como los frijoles rojos y los guisantes partidos. O alimentos como lentejas o semillas de chía.

Para reducir los costos de la carne, compre el paquete de tamaño familiar o económico y congele lo que no use.

⁵Harvard T.H. Chan School of Public Health. The Nutrition Source (La fuente de nutrición). Prevención de enfermedades Disponible en: [HSPH.Harvard.edu/nutritionsource/disease-prevention/](https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/disease-prevention/). (15 de enero de 2020)

Saludable y feliz

Cuide la salud integral de su hijo

Exámenes de bienestar para niños y adolescentes: Están cubiertos

Controlar a los niños a medida que crecen puede ayudarlos a estar sanos y fuertes.

Desde el nacimiento hasta los 19 años, sus hijos pueden obtener un control de bienestar infantil completamente cubierto. Llame a su PCP hoy para un control de bienestar infantil.

¿Necesita ayuda para encontrar un PCP? Solo visite [AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania/find-provider](https://www.aetna.com/betterhealth/pennsylvania/find-provider). O llame al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**.

El PCP de su hijo revisará muchas cosas en poco tiempo

¿Qué sucede durante un control o consulta de bienestar? El médico de su hijo le hará un examen completo, revisando cosas como estatura, peso, audición y vista. Usted puede hacer preguntas y analizar sus preocupaciones sobre la salud. Las respuestas pueden ayudar a su hijo a mantenerse saludable. Consulte el formulario de la página 21 para ayudarlo a prepararse.

Siéntase bien con las vacunas

Usted puede ayudar a mantener seguros a sus hijos y protegerlos de enfermedades como el sarampión y la tos convulsa (tos ferina). Solo hable con el médico para ver qué vacunas recomienda para sus hijos.

Cuándo deben recibir los controles sus hijos:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Recién nacidos (de los 2 días a las 2 semanas después de llevar al bebé al hogar) | <input type="checkbox"/> 12 meses |
| <input type="checkbox"/> 1 mes | <input type="checkbox"/> 15 meses |
| <input type="checkbox"/> 2 meses | <input type="checkbox"/> 18 meses |
| <input type="checkbox"/> 4 meses | <input type="checkbox"/> 20 meses |
| <input type="checkbox"/> 6 meses | <input type="checkbox"/> 24 meses |
| <input type="checkbox"/> 9 meses | <input type="checkbox"/> De 3 a 19 años (uno por año) |



Todas las cosas buenas comienzan con un plan

Cómo prepararse para el próximo examen de bienestar de su hijo

Ir al médico puede ser abrumador para los niños. Pero no se preocupe: Podemos ayudarlo a prepararse y a sentirse seguro de que está aprovechando al máximo la cita de su hijo. Es el trabajo de su médico responder cualquier pregunta que usted pudiera tener, así que no lo dude. Puede comenzar completando este formulario antes de consultar al médico de su hijo.

Siéntase bien con los objetivos de salud de su hijo

El primer paso para hacerse cargo de la salud de su hijo es realizarse un examen de bienestar. Recuerde programar una cita para sus hijos: Está cubierta, así que no le costará nada. Y se sentirá muy bien sabiendo que lo tachó de su lista de pendientes.

Esta visita es para (nombre de su hijo):

Fecha y hora de la cita:

Motivo de la visita:

Nombre del médico:

Medicamentos que toma su hijo (recuerde incluir medicamentos que no requieren receta, como vitaminas o aspirina):

Tal vez desee hacerle las siguientes preguntas al médico:

1. ¿Mi hijo tiene alguna afección o problema que necesite tratamiento?
2. ¿Qué tipo de ejercicio debería hacer mi hijo?
3. ¿Qué tipo de dieta y qué alimentos beneficiarían a mi hijo?
4. ¿Qué debo hacer a continuación y por qué es importante para la salud de mi hijo?
5. ¿Qué vacunas debe recibir mi hijo?

Agregue sus propias preguntas:

Embarazo adolescente

¿Sabía que las adolescentes corren un mayor riesgo de sufrir problemas de salud física y mental durante el embarazo?

El embarazo adolescente* puede considerarse de alto riesgo porque el cuerpo de una madre joven aún se está desarrollando. Las adolescentes tienen más probabilidades de presentar afecciones relacionadas con el embarazo, como presión arterial alta (preeclampsia), lo que puede causar parto prematuro, bajo peso al nacer o complicaciones graves para la madre y el bebé.

Pero la salud física no es la única preocupación. El embarazo también puede afectar el bienestar mental y emocional de una adolescente. Los sentimientos de estrés, ansiedad y depresión son comunes y pueden afectar tanto a la madre como al bebé. Es importante que las madres jóvenes tengan acceso a apoyo emocional, atención de salud mental y asesoramiento. Hablar abiertamente sobre sus sentimientos y obtener ayuda pronto puede marcar una gran diferencia.

Conozca los riesgos

Aunque las tasas de embarazo en adolescentes han disminuido en los últimos años, siguen siendo más altas en los EE. UU. que en muchos otros países. Los expertos creen que el acceso a la educación, métodos anticonceptivos y redes de apoyo sigue teniendo un impacto positivo; pero la concientización y el cuidado de la salud física y mental siguen siendo esenciales.

*Cualquier embarazo de una persona menor de 20 años

Para obtener más información sobre:

Embarazos de alto riesgo: <https://kidshealth.org/en/parents/high-risk.html?ref=search>

Salud mental durante el embarazo: <https://kidshealth.org/en/parents/pregnant-mental-health.html>

Para obtener más información sobre métodos anticonceptivos, solo llámenos al 1-800-822-2447 (TTY: 711).

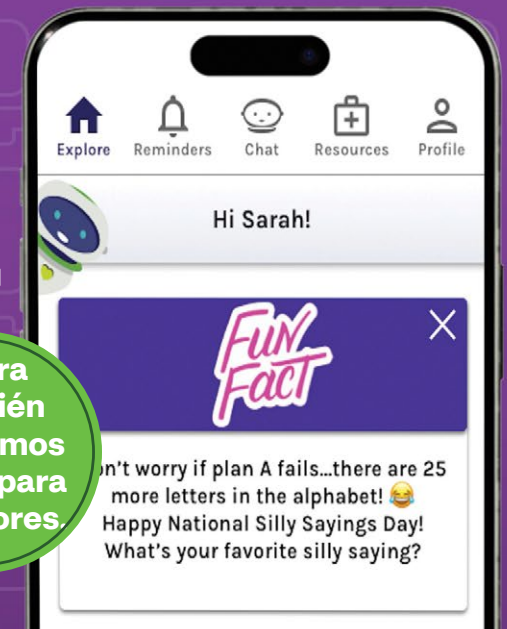
Si su hija está embarazada o es una madre primeriza, Maven está disponible para brindarle apoyo. Su hija y su pareja pueden inscribirse en el programa y obtener apoyo virtual personalizado las 24 horas del día, los 7 días de la semana para el embarazo, el posparto y el cuidado del recién nacido, sin costo adicional. Para obtener más información sobre el cuidado del embarazo y recursos, visite: <https://www.aetnabetterhealth.com/pennsylvania/pregnancy-care.html> o escanee el código QR para inscribirse en el programa Maven.



Cuando la vida es difícil

Conectamos a los adolescentes con la ayuda adecuada en el momento adecuado.

Ahora también ofrecemos apoyo para los tutores.



Aetna Better Health Kids se ha asociado con Pyx Health para apoyar a los adolescentes de una manera positiva y novedosa. Este programa, creado para adolescentes y probado por ellos, les ayuda a conectarse con apoyo para la soledad, el aislamiento y la depresión.

La aplicación móvil de Pyx Health y su personal capacitado brindan un apoyo positivo y cercano. Ayudan a los adolescentes a manejar el estrés de la escuela, las relaciones y las redes sociales.

Descargue la aplicación en su teléfono inteligente o tableta. Solo busque "Pyx Health" en el App Store o Google Play. **También puede inscribirse por teléfono: 1-855-499-4777 (TTY: 711)**

La aplicación brinda acceso las 24 horas, los 7 días de la semana a lo siguiente:



Servicios como consejería y líneas de crisis



Actividades sobre acoso escolar, emociones, autoimagen y más



Recursos como apoyo LGBTQIA+, habilidades para la vida y más



Actividades con humor y apoyo

Obtenga ayuda en una crisis

Si está pensando en hacerse daño o lastimar a otra persona, busque ayuda de inmediato. **Llame al 988 o acuda al hospital más cercano.** No importa la hora del día, usted no está solo. Hay recursos para ayudarle en una crisis.

Llame a nuestra unidad mejorada del Departamento de Servicios para Miembros al 1-855-346-9828 (TTY: 711). Luego, elija la opción de crisis para comunicarse con nuestra línea directa de crisis de salud conductual.

Para obtener más información sobre ayuda en una crisis, visite:

<https://www.aetnabetterhealth.com/pennsylvania/behavioral-mental-health.html>

TDAH

Trastorno de hiperactividad y déficit de atención



El TDAH es común entre los niños. Es un trastorno que generalmente comienza en la primera infancia. Y los signos pueden parecerse al comportamiento “normal de los niños”. Algunos signos incluyen falta de atención, hiperactividad e impulsividad. Cada uno puede manifestarse de distintas maneras.

Si su hijo no puede prestar atención, es posible que tenga dificultad para las siguientes tareas:

- Mantenerse concentrado
- Recordar o seguir instrucciones
- Mantenerse organizado y terminar proyectos

Es posible que también suceda lo siguiente:

- Se distrae con facilidad
- Parece que no escucha cuando se le habla

Si su hijo tiene hiperactividad, es posible que suceda lo siguiente:

- Se mueve constantemente
- Tiene dificultad para mantenerse sentado
- Corre o se sube a las cosas cuando no es apropiado
- Se enoja con facilidad

Si su hijo es impulsivo, es posible que suceda lo siguiente:

- Actúa sin pensarlo bien
- Se involucra en las conversaciones o juegos de otras personas
- Tiene arrebatos de ira
- Interrumpe a los demás con frecuencia⁷

Tenga en cuenta lo siguiente

Un niño con TDAH no tiene que presentar todos estos signos. Y tener algunos signos no significa necesariamente que su hijo tenga TDAH. Es por eso que puede ser difícil identificarlo.

Pero la buena noticia es que es muy común. Y hay profesionales que saben cómo evaluarlo y tratarlo. Los tratamientos útiles incluyen terapia conductual, apoyo en el hogar y la escuela, nutrición adecuada y, a veces, medicamentos, entre otras opciones.⁷

Estamos aquí para ayudar

Si cree que su hijo puede tener TDAH o necesita ayuda, solo llámenos al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**. Le conectaremos con los recursos que necesita.

<https://kidshealth.org/en/parents/adhd.html?ref=search>
(Mayo de 2025)

Asma

El asma es una afección médica que dificulta la respiración

El asma ocurre cuando los pulmones se inflaman, se llenan de mucosidad y se hacen más pequeños. Es común en los niños.⁸

Si su hijo tiene asma, ciertas cosas pueden provocarle una crisis.

Hay diferentes cosas que pueden causar una crisis. Estos desencadenantes incluyen polvo, polen, partículas de piel de animales (caspa), humo de cigarrillo, perfume y, a veces, aire frío. Otros desencadenantes comunes incluyen infecciones como resfriados o gripe, alergias estacionales y ejercicio.

Su PCP puede tratar el asma enseñando cómo evitar los desencadenantes y recetando medicamentos.⁸ Con los medicamentos y el plan de atención adecuados, el asma no tiene por qué limitar a su hijo. Por lo tanto, es importante comunicarse con un proveedor para recibir tratamiento.

⁸<https://kidshealth.org/en/kids/asthma.html>
(Septiembre de 2023)

Estamos a una llamada de distancia

Si su hijo tiene asma o cree que puede tener síntomas, solo llámenos al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**.

Le daremos información útil y le ayudaremos a conectarse con atención médica si es necesario.



Seguridad respecto del plomo

¿Sabía usted que los bebés por nacer y los niños de entre 6 meses y 3 años tienen mayor riesgo de sufrir problemas de salud por envenenamiento por plomo?



El envenenamiento por plomo ocurre cuando entra demasiado plomo en el cuerpo a través de la piel, la respiración, la comida o el agua. Una vez que el plomo entra en el cuerpo, puede viajar y causar daño dondequiera que se acumule.⁹



Fuentes comunes de plomo

El plomo es perjudicial para todos, pero especialmente para los bebés y los niños pequeños. Los niños pequeños absorben el plomo con más facilidad que los niños mayores y los adultos. La forma más común en que los niños se envenenan con plomo es a través de la pintura a base de plomo. También pueden entrar en contacto con plomo por el suelo alrededor de hogares que tienen pintura a base de plomo. O a través del agua que pasa por tuberías antiguas de plomo, alimentos guardados en recipientes pintados con plomo e incluso algunos juguetes y productos deportivos.⁹



Signos y síntomas

Es posible que algunos niños no muestren ningún signo de estar enfermos. Pero es posible que otros presenten lo siguiente:

- Dolores de cabeza
- Dificultad para pensar
- Pérdida del apetito
- Pérdida de peso
- Vómitos
- Debilidad muscular o articular, entre otros



Hable con su proveedor de atención primaria sobre el tratamiento

La buena noticia es que los proveedores pueden tratar el envenenamiento por plomo. Si su hijo tiene una pequeña cantidad de plomo en el cuerpo, a veces puede eliminarlo por sí solo. O su proveedor podría sugerir suplementos de calcio, hierro y vitamina C. En casos graves, su hijo podría necesitar hospitalización.⁹



Para obtener más información o para hablar sobre seguridad relacionada con el plomo, solo llámenos al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**.


⁹Kids Health de Nemours. Envenenamiento por plomo. Marzo de 2019. [KidsHealth.org/en/parents/lead-poisoning.html](https://kidshealth.org/en/parents/lead-poisoning.html). (Febrero de 2023)

El poder de saber

Proveedores en la red de su hijo

Obtenga información sobre los proveedores de la lista

Es posible que quiera obtener más información sobre el proveedor de su hijo. Consulte el Directorio de proveedores y farmacias. Está disponible en [AetnaBetterHealth.com/PA](https://www.aetnabetterhealth.com/PA). O puede solicitar que le envíen una copia impresa por correo llamando al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**. Puede averiguar si el proveedor está aceptando nuevos pacientes o si el consultorio es accesible. También puede encontrar información básica, como la siguiente:

- Nombre, dirección y número de teléfono del proveedor.
- Especialidad y certificación de la junta (busque la  que muestra la certificación)
- Idiomas que habla el proveedor, y otros detalles.

¿No consulta con un proveedor de la lista?

Solo llame al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**. Tenemos la información más actualizada sobre los proveedores de la red.

La atención hospitalaria está cubierta

Su hijo está cubierto si tiene una emergencia y necesita atención hospitalaria. También está cubierto si necesita atención hospitalaria planificada. Esto incluye cirugías u otros procedimientos. Simplemente asegúrese de obtener la aprobación primero (autorización previa). También es conveniente usar un hospital que sea uno de nuestros proveedores de la red.

Las siguientes son algunas de las cosas que revisamos sobre la estadía de su hijo en el hospital:

- La atención que recibe: Queremos asegurarnos de que reciba la atención que necesita y que sea necesaria en un hospital.
- El hospital toma nota de todos los días que su hijo estuvo allí: Necesitamos las notas para aprobar el pago; de otra manera, es posible que no aprobemos el pago.

Algunos factores pueden afectar el pago de la atención hospitalaria. **Usted no será responsable de los pagos, aunque le digamos al hospital que nosotros no pagaremos.** ¿Tiene preguntas? Solo llame al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**.

Consulte el sitio web para obtener más información

¿Necesita obtener más información sobre los beneficios, servicios y límites del plan de su hijo? Simplemente consulte en línea [AetnaBetterHealth.com/PA](https://www.aetnabetterhealth.com/PA) para obtener respuestas rápidas. Haga clic en “For Members” (Para miembros). A continuación, haga clic en “Handbook” (Manual) en el menú desplegable.

Cuando visita el sitio web, puede obtener información sobre cómo recibir servicios de atención médica y medicamentos.

Conozca los derechos y responsabilidades de su hijo

Como inscrito, su hijo tiene derechos. También tiene responsabilidades. Estas son cosas que necesita hacer. ¿Necesita ayuda para comprender los derechos y responsabilidades de su hijo? Solo llame al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**. También puede obtener una copia de ellos.

Conozca los derechos de su hijo

Algunos de sus derechos incluyen los siguientes:

- Recibir un trato respetuoso y digno.
- No sufrir discriminación por cuestiones de edad, raza, sexo, religión, nacionalidad u otro motivo que esté en contra de la ley.
- La posibilidad de sugerir cambios a sus derechos y responsabilidades.

Nuestros proveedores también deben respetar estos derechos.

Conozca las responsabilidades de su hijo

Su hijo tiene algunas responsabilidades. Debe seguir las instrucciones de atención de su proveedor. Asegúrese de programar citas de seguimiento para su hijo. Si su proveedor le receta un medicamento, asegúrese de que lo tome.

Obtenga más información en el manual de su hijo y en línea

Puede obtener más información sobre los derechos y responsabilidades de su hijo en su manual para miembros. También puede visitar [AetnaBetterHealth.com/PA](https://www.aetnabetterhealth.com/PA). Diríjase a “For Members” (Para miembros). Haga clic en “Políticas y procedimientos” y, a continuación, haga clic en “Derechos y responsabilidades”.

Ayude a detener el fraude

El fraude, el uso indebido y el abuso son comunes en la industria de la atención médica y, por lo general, ocasionan un aumento en los costos de atención médica. Aetna Better Health Kids se dedica a luchar contra el fraude, el uso indebido y el abuso a través de su Programa de prevención del fraude. Este programa está diseñado para detectar y

eliminar el fraude, el uso indebido y el abuso en la atención médica.

Los tipos más comunes de fraude, uso indebido y abuso en la atención médica son los siguientes:

- Facturar servicios que nunca se brindaron.
- Facturar servicios más costosos de los que realmente se brindaron.
- Dar un diagnóstico incorrecto para recibir un pago mayor.
- Llevar a cabo servicios innecesarios para recibir un pago mayor.
- Tergiversar procedimientos no cubiertos como médicamente necesarios.
- Vender o compartir el número de identificación de un inscrito con el fin de presentar reclamaciones falsas.

Para denunciar sospechas de fraude o abuso, llame a nuestra línea directa de fraude y abuso al **1-800-333-0119 (TTY: 711)**.

Nuestro Departamento de Prevención de Fraude revisará la información y mantendrá el nivel de confidencialidad más alto según lo permita la ley.

Boletines para miembros

Nuestros boletines proporcionan recordatorios importantes relacionados con la salud para su familia y actualizaciones sobre nuestros beneficios y programas. También brindan consejos útiles para que usted y su familia lleven vidas más saludables. Puede encontrar los boletines para miembros en nuestro sitio web en <https://www.aetnabetterhealth.com/pennsylvania/news-events.html>.

Si tiene alguna pregunta sobre la información del boletín o desea recibir una copia impresa, llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**.

Aviso sobre prácticas de privacidad

Este aviso describe cómo puede usarse y divulgarse su información médica y cómo puede acceder usted a esta información. Revíselo cuidadosamente.

Este aviso entró en vigor el 9/1/2025.

¿A qué nos referimos cuando decimos “información de salud”?

Cuando utilizamos las palabras “información de salud” nos referimos a información que lo identifica. Algunos ejemplos son los siguientes:

- Su nombre
- Su fecha de nacimiento
- Atención médica recibida
- Montos pagados por la atención

Cómo utilizamos y compartimos su información de salud

Como ayuda para cuidarlo: Podemos utilizar su información de salud para ayudar con su atención médica. También, la utilizamos para decidir qué servicios están cubiertos por sus beneficios. Podemos decirle qué servicios puede obtener, como controles o exámenes médicos. También, podemos recordarle sus citas. Podemos compartir su información de salud con otras personas que le brindan atención, como médicos o farmacias.

Familia y amigos: Podemos compartir su información de salud con alguien que le brinde ayuda. Es posible que se trate de personas que le ayuden con su atención o a pagar por ella. Por ejemplo, si usted sufre un accidente, es posible que necesitemos hablar con una de estas personas. Si no desea que divulguemos su información de salud, llámenos.

Si es menor de dieciocho años y no desea que divulguemos su información de salud

a sus padres, llámenos. Podemos brindar ayuda en algunos casos permitidos por la ley estatal.

Para el pago: Es posible que les brindemos su información de salud a las personas que pagan su atención. Su médico debe entregarnos un formulario de reclamación que incluya su información de salud. Además, podemos utilizar su información de salud para revisar la atención que le brinda su médico. También podemos controlar los servicios de salud que usted utiliza.

En operaciones de atención médica: Podemos utilizar su información de salud para hacer nuestro trabajo. Por ejemplo, podemos utilizar su información de salud para lo siguiente:

- Promoción de la salud.
- Administración de casos.
- Mejora de la calidad.
- Prevención de fraude.
- Prevención de enfermedades.
- Asuntos legales.

Es posible que un administrador de casos trabaje con su médico. Este puede informarle sobre programas o lugares que puedan ayudarle con su salud. Si nos llama para hacernos alguna pregunta, necesitamos consultar su información de salud para poder darle una respuesta.

Cómo compartimos su información con otras empresas

Es posible que compartamos su información de salud con otras empresas. Lo hacemos por los motivos que explicamos anteriormente. Por ejemplo, puede que el transporte esté cubierto en su plan. Entonces, es posible que compartamos su información de salud con los responsables del transporte para ayudarlo a asistir al consultorio del médico.

Si usted está en una silla de ruedas con motor, se lo informaremos para que envíen una camioneta en vez de un automóvil a buscarlo.

Otras razones por las que podríamos compartir su información de salud

También es posible que compartamos su información de salud por los siguientes motivos:

- Seguridad pública: para brindar ayuda con asuntos como el abuso infantil y las amenazas a la salud pública.
- Investigación: Con investigadores. Después de tomar los recaudos necesarios para proteger su información.
- Socios comerciales: con las personas que nos brindan servicios. Estas se comprometen a mantener su información segura.
- Reglamentaciones para la industria: Con las agencias federales y estatales que nos controlan para asegurarse de que estemos haciendo un buen trabajo.
- Cumplimiento de la ley: con el personal federal, estatal y local responsable del cumplimiento de las leyes.
- Acciones legales: a los tribunales por asuntos legales o demandas.

Motivos por los que necesitaremos su autorización escrita

Excepto en los casos mencionados anteriormente, le pediremos su autorización antes de utilizar o compartir su información de salud.

Por ejemplo, le pediremos autorización en las siguientes circunstancias:

- Por motivos de comercialización que no tengan ninguna relación con su plan de salud.
- Antes de compartir cualquier nota de psicoterapia.
- Para la venta de su información de salud.
- Por otros motivos requeridos por la ley.

Puede retirar su autorización en cualquier momento. Para retirar su autorización, escríbanos. No podemos usar ni compartir su información genética cuando tomamos la decisión de proporcionarle un seguro médico.

Cuáles son sus derechos

Tiene derecho a revisar su información de salud.

- Puede pedirnos una copia de su información de salud.
- Puede solicitar sus registros médicos. Llame al consultorio de su médico o al lugar donde recibió atención.

Tiene derecho a solicitarnos que modifiquemos su información de salud.

- Puede solicitarnos que modifiquemos su información de salud si considera que es incorrecta.
- Si nosotros no estamos de acuerdo con la modificación que usted pidió, solicítenos presentar una declaración escrita de desacuerdo.

Tiene derecho a obtener una lista de las personas o los grupos con quienes hemos compartido su información de salud.

Tiene derecho a solicitarnos que nos comuniquemos con usted de un modo privado.

- Si considera que el modo en el que nos comunicamos con usted no es lo suficientemente privado, llámenos.
- Haremos todo lo posible para comunicarnos con usted de un modo que sea más privado.

Tiene derecho a solicitarnos que tengamos un cuidado especial en cuanto al modo en que utilizamos o compartimos su información de salud.

- Es posible que utilicemos o compartamos su información de salud de las maneras que se describen en este aviso.
- Puede solicitarnos que no utilicemos ni compartamos su información de estas maneras. Esto incluye compartir la información con personas que estén involucradas en su atención médica.
- No es necesario que estemos de acuerdo, pero lo consideraremos con detenimiento.

Tiene derecho a saber si se compartió su información de salud sin su autorización.

- Si esto ocurre, se lo informaremos por medio de una carta.

Llámenos al número gratuito que figura en su tarjeta de identificación de miembro para lo siguiente:

- Solicitarnos que hagamos algo de lo mencionado anteriormente.
- Solicitarnos una copia impresa de este aviso.
- Hacernos preguntas sobre este aviso.

También tiene derecho a enviarnos un reclamo. Si cree que se violaron sus derechos de privacidad, escríbanos a

PrivacyAetna@AETNA.com; o a la siguiente dirección:

Aetna HIPAA Member Rights Team
P.O. Box 14079
Lexington, KY 40512-4079
FAX: 859-280-1272

También puede presentar un reclamo ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Sociales. Llámenos para pedirnos la dirección.

Si no está satisfecho y se lo comunica a la Oficina de Derechos Civiles, no perderá la membresía del plan ni los servicios de atención médica. No utilizaremos el reclamo en su contra.

Cómo protegemos su información

Protegemos su información de salud con procedimientos específicos, como los siguientes:

- **Administrativos:** contamos con normas que establecen cómo debemos utilizar su información de salud, independientemente del formato en el que se encuentre, ya sea escrito, oral o electrónico.
- **Físicos:** Su información de salud está protegida y guardada en lugares seguros. Protegemos los ingresos a nuestras instalaciones y los accesos a nuestras computadoras. Esto nos ayuda a bloquear los ingresos no autorizados.
- **Técnicos:** El acceso a su información de salud está “basado en roles”. Esto les permite tener acceso únicamente a las personas que necesitan hacer su trabajo y brindarle atención.

Cumplimos todas las leyes federales y estatales para proteger su información de salud.

¿Modificaremos este aviso?

Por ley, debemos mantener la privacidad de su información de salud. Debemos cumplir con lo que se establece en este aviso. También, tenemos derecho a efectuar cambios en este aviso. Si lo hacemos, estos se aplicarán a toda su información que tengamos ahora u obtengamos en el futuro. Le enviaremos por correo un aviso en caso de que el material haya sido modificado. Puede obtener una copia del aviso más reciente en nuestro sitio web en

<https://www.aetnabetterhealth.com>.

Aviso de no discriminación

Aetna Better Health® Kids cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, género sexual, expresión o identidad de género, u orientación sexual. Aetna no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, género sexual, expresión o identidad de género, orientación sexual o necesidad de servicios de atención médica.

Aetna Better Health Kids:

- 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**.

Si considera que Aetna Better Health Kids no le proporcionó estos servicios o lo discriminó de alguna otra manera por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, género sexual, expresión o identidad de género, orientación sexual, puede presentar una queja ante el coordinador de Derechos Civiles de las siguientes formas:

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

The Bureau of Equal Opportunity,
Room 223 Health and Welfare Building
PO Box 2675 Harrisburg, PA 17105-2675

Teléfono: 717-787-1127
(TTY/Retransmisión PA: 711)

Fax: 717-772-4366

Correo electrónico: RA-PWBEOAO@PA.gov

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.

Además podrá presentar un reclamo de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos electrónicamente a través del Portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles que se encuentra disponible en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>** o por correo o teléfono al: 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 reclamos están disponibles en **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

Este aviso está disponible en el sitio web de Aetna Better Health Kids:

[AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania](https://www.aetnabetterhealth.com/Pennsylvania)

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.



ATTENTION: If you speak a language other than English, free language assistance services are available to you. Appropriate auxiliary aids and services to provide information in accessible formats are also available free of charge. Call **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) or speak to your provider.

ATENCIÓN: Si habla otro idioma que no sea inglés, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. También, están disponibles sin cargo ayudas y servicios auxiliares apropiados para brindarle información en formatos accesibles. Llame al **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) o hable con su proveedor.

注意：如果您使用简体中文，您可以免费获得语言援助服务。您还可以免费获得以无障碍格式提供信息的适当辅助设备和服务。请致电 **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) 或咨询您的医疗服务提供者。

ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं अंग्रेजीभन्दा अर्को भाषा बोल्नुहुन्छ भने भाषाका सहयोगी सेवाहरू तपाईंको लागि निःशुल्क उपलब्ध छन्। प्राप्त गर्न सकिने ढाँचामा जानकारी प्रदान गर्न उपयुक्त थप सहायता र सेवाहरू पनि निःशुल्क उपलब्ध छन्। **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) मा फोन गर्नुहोस् वा आफ्नो प्रदायकसँग कुराकानी गर्नुहोस्।

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на языке, отличном от английского, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Соответствующие вспомогательные средства и услуги по предоставлению информации в доступных форматах также доступны для вас бесплатно. Звоните по номеру **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) или обратитесь к своему поставщику услуг.

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية متاحة بالمجان. تتوفر أيضًا مساعدات وخدمات مساعدة مناسبة لتقديم المعلومات بتنسيقات يمكن الوصول إليها مجانًا. اتصل بالرقم **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) أو تحدث إلى مقدم الخدمة الخاص بك.

ATANSYON: Si lang ou pale a se pa anglè li ye, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Èd ak sèvis konplemantè pou founi enfòmasyon nan yon fòm ki aksesib, disponib pou ou tou gratis. Rele **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) oswa pale ansanm avèk founisè ou an.

CHÚ Ý: Nếu quý vị nói ngôn ngữ không phải tiếng Anh, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Các dịch vụ và hỗ trợ bổ sung thích hợp để cung cấp thông tin ở các định dạng dễ tiếp cận cũng được cung cấp miễn phí. Gọi số **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) hoặc nói chuyện với nhà cung cấp của quý vị.

УВАГА: Якщо ви розмовляєте мовою, відмінною від англійської, то вам доступні безкоштовні послуги мовної допомоги. Відповідні допоміжні засоби та послуги з надання інформації в доступних форматах також доступні для вас безкоштовно. Телефонуйте за номером **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) або зверніться до свого постачальника послуг.

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。您還可以免費獲得以無障礙格式提供資訊的適當輔助設備和服務。請致電 **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) 或諮詢您的醫療服務提供者。

ATENÇÃO: se você fala um idioma diferente do inglês, encontram-se disponíveis serviços linguísticos gratuitos. Auxílios e serviços auxiliares para fornecer informações em formatos acessíveis estão disponíveis gratuitamente. Ligue para **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) ou fale com seu provedor.

লক্ষ্য করুনঃ যদি আপনি ইংরেজি ব্যতীত অন্য কোনো ভাষায় কথা বলেন, তবে আপনার জন্য বিনামূল্যে ভাষাগত সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। অ্যাক্সেসযোগ্য ফরম্যাটে তথ্য প্রদানের জন্য উপযুক্ত সহায়ক সাহায্য এবং পরিষেবাও বিনামূল্যে পাওয়া যাবে। ফোন করুন **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) নম্বরে কিংবা আপনার প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

ATTENTION : Si vous parlez une langue autre que l'anglais, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Des aides et services complémentaires appropriés visant à fournir des informations dans des formats accessibles vous sont également proposés gratuitement. Appelez le **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) ou adressez-vous à votre prestataire.

ចំណាំ:ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាផ្សេងក្រៅពីភាសាអង់គ្លេស សេវាជំនួយផ្នែកភាសាដោយមិនគិតថ្លៃមានសម្រាប់បម្រើអ្នក។ ឧបករណ៍និងសេវាជំនួយសមស្របដើម្បីផ្តល់ព័ត៌មានជាទម្រង់ដែលអាចប្រើបានក៏មានដោយមិនគិតថ្លៃផងដែរ។ ចូរទូរសព្ទទៅលេខ **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) ឬនិយាយជាមួយអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នក។

주의: 영어가 아닌 다른 언어 사용자인 경우 무료 언어 지원 서비스를 사용할 수 있습니다. 접근 가능한 형식으로 정보를 제공하는 적절한 보조 도구 및 서비스도 무료로 제공됩니다. **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) 번으로 전화하거나 제공자에게 문의하십시오.

सूचना: જો તમે અંગ્રેજી સિવાયની કોઈ અન્ય ભાષા બોલો છો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. સુલભ ફોર્મેટમાં માહિતી પ્રદાન કરવા માટે યોગ્ય સહાયક સહાય અને સેવાઓ પણ નિ:શુલ્ક ઉપલબ્ધ છે. **1-800-385-4104** (TTY/PA RELAY: **711**) પર કોલ કરો અથવા તમારા પ્રદાતા સાથે વાત કરો.



Tenga estos números a mano

Línea de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana

1-800-822-2447 (TTY: 711)

En cualquier momento

Aetna Better Health® Kids

1-800-822-2447 (TTY: 711)

durante las 24 horas, los 7 días de la semana

AetnaBetterHealth.com/PA

Unidad mejorada del Departamento de Servicios para Miembros

1-855-346-9828 (TTY: 711)

Departamento de Servicios para Miembros de Skygen

1-800-508-2072 (TTY: 711)

Superior Vision Care

1-800-428-8789 (TTY: 711)

Para pagar su prima por teléfono:

1-877-222-2004

Para denunciar fraude o abuso:

1-800-333-0119 (TTY: 711)

Programa de nutrición Mujeres, bebés y niños (WIC)

1-800-942-9467

¿Necesita pagar su prima de CHIP?

A continuación, le presentamos 4 maneras fáciles de pagar:

1. Lleve su factura y haga que la escaneen para pagar en tiendas minoristas locales*, como CVS Pharmacy, Walgreens, Dollar General y Family Dollar
2. Envíe su cheque o giro postal a la siguiente dirección:
Aetna Better Health® Kids
PO Box 785656
Philadelphia, PA 19178-5656
3. Para conectarse al Centro de Pagos de ABH Kids y pagar su prima, escanee el código QR que aparece abajo o vaya a este enlace: **<https://secure.directbiller.com/db-payer-ui/#/login>**



4. Llame al 1-877-222-2004 para pagar por teléfono.

*Las tiendas minoristas están sujetas a cambios

Es posible que su plan de atención administrada no cubra todos sus gastos de atención médica. Lea atentamente su manual para miembros para determinar qué servicios de atención médica están cubiertos. Llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-800-822-2447 (TTY: 711)** si tiene preguntas sobre sus beneficios.

AetnaBetterHealth.com/PA

©2026 Aetna Inc.

PA-25-10-08-SP



Pennsylvania's Children's Health Insurance Program
We Cover All Kids.



Aetna Better Health® Kids
Un plan de salud de CHIP