

aetnaSM

Aetna Better Health[®]

Su Mejor SALUD

Verano 2012



No deje que la discapacidad limite las mamografías

Tener una discapacidad no le impide hacerse mamografías.

Pero un gran estudio sugiere que podría.

Eso no debería sorprenderla. Algunas cosas pueden ser más difíciles cuando tiene una discapacidad.

El estudio descubrió que esto también pasa con las mamografías.

Algunas mujeres dijeron que las clínicas no tenían máquinas de rayos x adecuadas. Otras dijeron que fue difícil colocar el cuerpo para el examen.

Pero las mamografías son la mejor forma de detectar temprano el cáncer de mama. Cuanto antes se detecte, más fácil será tratarlo.

Por eso son vitales los exámenes periódicos cada dos años, si tiene entre 40 y 49 años. (A los 50 años, hable con su médico sobre cuán seguido debe hacerse los exámenes).

Estas son algunas sugerencias que pueden facilitarle hacer las pruebas que necesita.

Cuando programe una prueba

- Informe al personal sobre su discapacidad.
- Asegúrese de decirles si usa silla de ruedas u otro tipo de ayuda.
- Infórmeles qué puede hacer y qué no.
- Pregunte si la máquina puede satisfacer sus necesidades.

- Pregunte si habrá personal extra para ayudar si es necesario.

- Averigüe qué necesita hacer o llevar.

El día de la prueba

- Use una blusa que se abra por delante.
- Use un sostén fácil de quitar.
- No use desodorante ni talco.

¿Preguntas o inquietudes?

Asegúrese de decir a su médico las preguntas o inquietudes que pueda tener sobre hacerse su mamografía.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

El cáncer de mama es el tipo de cáncer que está en primer lugar entre las mujeres.

ALIANZA NACIONAL
PARA ENFERMEDADES
MENTALES

Aquí, para servirle

La Alianza Nacional para Enfermedades Mentales (National Alliance for Mental Illness o NAMI, por sus siglas en inglés) es una organización dedicada a las personas con enfermedades mentales y sus familias. Brinda información, clases gratuitas y grupos de apoyo para mejorar sus vidas.

Muchos buscan el apoyo de NAMI si ellos o sus familias se han sentido solos debido a una enfermedad mental grave. NAMI Illinois ofrece programas educativos y de apoyo como

Family to Family (De Familia a Familia), Grupos de apoyo familiar de NAMI, NAMI Basics, NAMI Connection, un grupo de apoyo para la recuperación, y Peer to Peer (De colega a colega), entre otros.

Para obtener más información sobre un grupo NAMI en su área, visite el sitio web de NAMI Illinois en <http://il.nami.org>. O puede comunicarse con su Coordinador de Atención Médica.

Se avecina la temporada de gripe y resfriados

Según se avecina la temporada de gripe y resfriados, es importante vacunarse contra la gripe. Esta vacuna puede ayudar a protegerle contra esta infección y puede ayudar a reducir su probabilidad de enfermarse de neumonía o de ser hospitalizado por la gripe. Puede preguntarle a su médico de atención primaria para saber dónde se puede vacunar contra la gripe.

¿SABÍA USTED...?

¿Qué es la Coordinación de Atención Médica en Aetna Better Health?

Usted tiene opciones para los tipos de atención médica que recibe. Como miembro de Aetna Better Health, tiene la opción de trabajar con un Coordinador de Atención Médica que le ayude con las necesidades de atención de su salud. Una vez que decida cuáles son las necesidades de atención médica más importantes para usted, un Coordinador de Atención Médica estará a su disposición para ayudarle a lograr esas metas. Usted y su Coordinador de Atención Médica trabajan en equipo, junto con sus proveedores de salud, es decir, su médico, hospital o centro comunitario de salud mental. También puede elegir que otras personas colaboren con usted,

tales como un miembro de su familia o un amigo. Los Coordinadores de Atención Médica están aquí para ayudarle a que usted pueda tomar las mejores decisiones sobre lo que es importante para usted. Ellos colaboran con usted, le indican los tipos de servicios disponibles y la mejor manera de recibirlos. Estas son algunas de las cosas con las que le puede ayudar su Coordinador de Atención Médica:

- Le brinda información sobre su atención médica
- Le ayuda a encontrar un proveedor según sus necesidades
- Colabora con su proveedor para ayudar a responder preguntas
- Colabora con usted y su médico cuando usted recibe el alta de un hospital

Para más información sobre cómo recibir colaboración de un Coordinador de Atención Médica, llame a Servicios para Miembros al **1-866-212-2851**.

Rincón del Consejo de Asesores

El 20 de junio se reunió el Consejo de Miembros Asesores (MAC, por sus siglas en inglés). La directora de Cuidados Prolongados de Aetna Better Health habló durante la reunión. La directora trabaja con los servicios de hogares para personas mayores y los servicios de exención para cuidados en el hogar para nuestros miembros.

Explicó que en el otoño, Aetna Better Health trabajará con miembros que ya reciben estos servicios. Durante la reunión también contó su experiencia anterior con este tipo de trabajo en Arizona.

Aetna Better Health tiene información sobre estos servicios a disposición de los miembros. El Consejo está estudiando la información para ver si hay que realizar algún cambio. El objetivo del Consejo es colaborar con Aetna Better Health aportando ideas para los programas y sus miembros.

Su Mejor SALUD

SU MEJOR SALUD se publica para los miembros de AETNA BETTER HEALTH ILLINOIS, One S. Wacker Drive, 12th Floor, Chicago, IL 60606.

Esta es información general de salud y no debe reemplazar la atención que usted recibe de su proveedor. Esta información no está destinada a reemplazar el consejo que usted obtiene de su proveedor. El plan no brinda servicios de atención de salud; su proveedor debe hacerlo. Siempre solicite a éste información sobre sus necesidades de atención médica.

Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

AETNA BETTER HEALTH

Número de teléfono..... **1-866-212-2851**

Dirección de email.....
aetnabetterhealthillinois@aetna.com

www.aetnabetterhealth.com/illinois

Dental **1-800-416-9185**

Visión **1-888-493-4070**

Transportación **1-888-513-1612**

Derechos de autor © 2012 Coffey Communications, Inc.

HYN28497

IL-12-08-02-SPA