

AETNA BETTER HEALTH® OF OHIO

a MyCare Ohio plan



Invierno 2017

Glucemia: evite los altibajos

¿La clave para controlar la diabetes y sentirse mejor? Busca mantener sus niveles de glucosa en un valor adecuado: ni demasiado alto ni demasiado bajo.

Pídale a su equipo de atención de la diabetes que lo ayude. Y recuerde estos pasos básicos:

- Cumpla con su plan de comidas.
- Realice actividad física.
- Tome los medicamentos según lo indicado.

- Contrólese la glucosa (azúcar en sangre) de forma regular.
- Realícese un análisis de A1C al menos dos veces al año.
- Aprenda de qué forma las cosas tales como los alimentos (en especial, los carbohidratos), los niveles de actividad y el estrés influyen sobre la glucemia.

Consulte a su médico si sus valores de glucosa generalmente son demasiado altos o demasiado bajos. Un cambio en la alimentación, la actividad física o los medicamentos podría ayudarlo.

También es bueno conocer los signos de la hipoglucemia. Deberá tratarla rápidamente al ingerir un alimento o una bebida con azúcar. La hipoglucemia puede

darle hambre, provocarle temblores, ponerlo de mal humor o hacerlo sentir confundido. Incluso puede desmayarse. Por lo tanto, su familia también debe saber cómo ayudarlo y cuándo llamar al 911.

Fuente: American Diabetes Association

Sus beneficios de valor agregado para 2017

Si recibe sus beneficios de Medicare a través de Aetna Better Health of Ohio, un plan de MyCare Ohio (Medicare-Medicaid), recibirá todos los beneficios

estándar que recibirá a través del programa original de Medicare, pero completamente integrados con su cobertura de Medicaid. Esto crea una

experiencia de atención médica perfecta: todo en un mismo lugar.

También hay algunos beneficios de valor agregado que Medicare generalmente no cubriría y que Aetna Better Health of Ohio ofrece a todos sus miembros de Medicare-Medicaid, tales como:

Los beneficios de valor agregado que figuran en esta tabla solo se ofrecen a quienes reciben su cobertura de Medicare a través de Aetna Better Health of Ohio.

Beneficios del plan	Descripción	Monto que usted paga
Programa de control del peso	Asesoramiento de salud, educación sobre alimentación saludable, recetas y herramientas.	\$0
Suministros del catálogo de venta libre	Beneficio de \$50 mensuales para pedidos por correo de productos del Catálogo de venta libre.	\$0
Programa federal de teléfono celular gratuito	Un teléfono celular estándar con 350 minutos por mes y mensajes de texto ilimitados. Las llamadas realizadas a la línea de Servicios para Miembros de Aetna Better Health of Ohio no disminuyen los minutos mensuales. Asimismo, tiene mensajes de texto sin costo relacionados con la salud y mensajes sin costo de Aetna Better Health of Ohio.	\$0
Transporte para casos no urgentes	Ofrecemos transporte a los consultorios médicos y otros lugares aprobados por el plan. Hasta 30 viajes de ida y vuelta o 60 viajes de ida o de vuelta.	\$0
Odontología preventiva	Exámenes bucales, limpiezas, tratamientos con flúor y radiografías dentales anuales. Este beneficio se ofrece a los afiliados de Medicaid únicamente y a los afiliados de Medicare-Medicaid.	\$0

Comités Asesores para Miembros

Ahora es más sencillo que nunca integrar un Comité Asesor para Miembros en su región. Los Comités Asesores para Miembros (o CAM) ofrecen a los miembros de Aetna Better Health of Ohio la oportunidad de participar con el personal del plan médico para poder:

- **Compartir** sus ideas sobre Aetna Better Health of Ohio

- **Conectarse** con otros miembros de Aetna Better Health of Ohio que vivan en su comunidad y con el personal de Aetna Better Health of Ohio
- **Conocer** recursos y servicios disponibles para usted y su familia

Las reuniones de los comités se realizan en forma trimestral en Toledo, Cincinnati y Columbus

y están moderadas por nuestros amigables Vínculos Comunitarios de Aetna Better Health of Ohio. Si le interesa asistir a una reunión del CAM cerca de usted, informe a su gestor de atención médica. Comuníquese con Servicios para Miembros al **1-855-364-0974** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, O simplemente ingrese en **www.aetnabetterhealth.com/ohio/members/mac**

y complete el formulario de inscripción. Un miembro del equipo de Aetna Better Health of Ohio se pondrá en contacto con usted, le informará la fecha de la próxima reunión e, incluso, coordinará el transporte para llevarlo hasta la reunión sin costo alguno.

Cuatro pasos para vivir bien si padece enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Le han informado que tiene EPOC. Sabe que esta enfermedad pulmonar frecuente puede dificultarle varios aspectos de su vida. Sin embargo, eso no significa que deba dejar de vivir.

Muchas personas con EPOC viven felices y de forma productiva. Esto lo logran al adoptar un papel activo en su tratamiento. Puede comenzar el tomar control de su vida y su salud con estos cuatro pasos:

- 1. Idee un plan de acción.** Junto con su proveedor de atención médica, anote todos los pasos necesarios para permanecer sano.
- 2. Comprenda los medicamentos que toma contra el EPOC.** Aprenda todo lo que pueda acerca de cuánto tomarlos y por qué.

- 3. Proteja su salud.** No olvide vacunarse contra la gripe y la neumonía ni recibir otros tipos de atención preventiva.
- 4. Coma adecuadamente, realice actividad física y disminuya el estrés.** Consulte a su médico para saber qué es lo mejor para usted.

¿Quiere conocer más formas de tomar el control de su salud y bienestar? Visite www.morehealth.org/copdlivingwell.

Fuente: American College of Chest Physicians

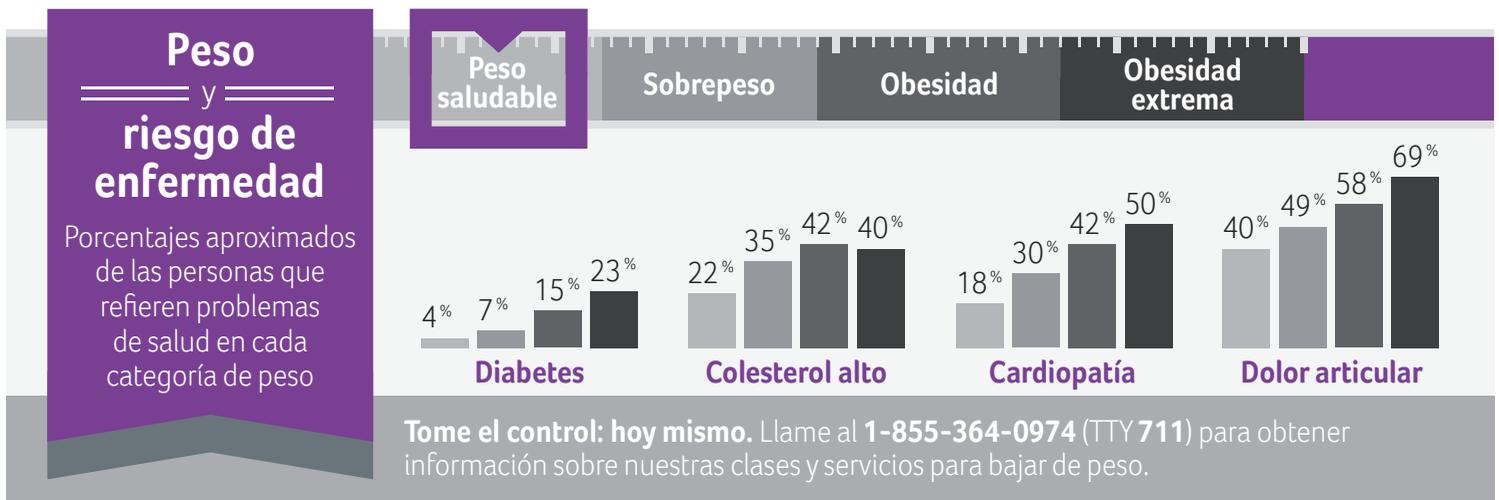
Aléjese de los gases tóxicos, el humo y los olores fuertes. Estos pueden desencadenar problemas respiratorios en las personas con EPOC.

¡Encuesta de satisfacción sobre salud conductual para miembros!

Aetna Better Health of Ohio se complace en anunciar nuestra nueva Encuesta de satisfacción sobre salud conductual para miembros. Esta encuesta anual es una oportunidad para brindarnos sus comentarios y contarnos su experiencia con los servicios de salud conductual. Sus comentarios son muy importantes para Aetna Better Health of Ohio, y los utilizaremos para asegurarnos de que reciba la mejor atención posible de parte de sus proveedores de servicios de salud conductual.

Le pedimos que, si recibe una encuesta por teléfono o por correo, la responda. Recuerde: cuantos más detalles nos brinde, más nos servirá para mejorar su experiencia con Aetna Better Health of Ohio.

Los resultados de la Encuesta sobre salud conductual del año pasado pueden verse en línea en www.aetnabetterhealth.com/ohio en la sección "What's New" (Novedades).



Fuente: Agency for Healthcare Research and Quality



Depresión estacional

Más allá del trastorno afectivo estacional

Los días invernales pueden ser largos, fríos y oscuros. Sentirse un poco triste es normal. Sin embargo, si se siente muy triste o desganado —y esos sentimientos regresan año tras año en la misma época— podría tener un tipo de depresión. Se llama trastorno afectivo estacional o TAE.

El TAE es provocado, en parte, por una menor exposición a la luz solar en los meses de otoño e invierno. Los siguientes consejos podrían ayudarlo a sentirse mejor:

- **Intente salir más durante el día.** Siéntese cerca de una ventalla luminosa en casa o en el trabajo.

- **Coma de forma saludable.** El TAE puede provocar antojos de dulces, apetito en exceso y aumento de peso. Esté atento a la frecuencia con la que consume alimentos con gran cantidad de calorías. Haga un esfuerzo por consumir alimentos nutritivos.
- **Salga de casa.** Su estado de ánimo puede mejorar mucho si sale y pasa tiempo con amigos o familiares, incluso si al principio no tiene ganas de hacerlo.
- **Busque ayuda.** Su médico podría recomendarle tratamientos, como la terapia de la luz o medicamentos, para ayudarlo a sentirse mejor.

Fuente: American Psychological Association

Aetna Better Health® of Ohio es un plan de salud con contratos con Medicare y Medicaid de Ohio para proporcionar los beneficios de ambos programas a los afiliados.

Es posible que se apliquen limitaciones y restricciones. Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros de Aetna Better Health® of Ohio al **1-855-364-0974** (TTY: **711**), las 24 horas, los 7 días de la semana, o consulte el Manual para Miembros de Aetna Better Health® of Ohio.

Los beneficios pueden cambiar el 1 de enero de cada año.

Puede obtener esta información en otros idiomas de manera gratuita. Llame al **1-855-364-0974** y TTY al **711**, 24 horas al día, 7 días de la semana. Esta llamada es gratuita.

You can get this information at no cost in other languages. Call **1-855-364-0974** (TTY: **711**), 24 hours a day, 7 days a week. The call is at no cost.

Este documento incluye información general sobre la salud y no reemplaza el asesoramiento y la atención que recibe de su proveedor. Siempre consulte a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales.

Aetna Better Health® of Ohio, un plan de MyCare Ohio (Plan Medicare-Medicaid) es un plan de salud con contratos con Medicare y Medicaid de Ohio para proporcionar los beneficios de ambos programas a los afiliados. Puede obtener esta información gratis en otros idiomas. Llame al **1-855-364-0974** o TTY: **711**, las 24 horas, los 7 días de la semana. Esta llamada no tiene costo.

La información sobre los beneficios suministrada es un resumen breve, no una descripción completa de los beneficios. Es posible que se apliquen limitaciones y restricciones. Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros de Aetna Better Health® of Ohio al **1-855-364-0974** o consulte

el Manual para Miembros de Aetna Better Health® of Ohio. Los beneficios, la Lista de Medicamentos Cubiertos y las redes de proveedores y farmacias pueden cambiar de vez en cuando a lo largo del año y el 1 de enero de cada año.

Es posible que se hayan empleado modelos en fotos e ilustraciones.

Contáctenos

7400 W. Campus Road,
New Albany, OH 43054

1-855-364-0974

TTY: **711**

www.aetnabetterhealth.com/ohio

2017 © Coffey Communications, Inc.
Todos los derechos reservados.
OH-16-12-03