

AETNA BETTER HEALTH® OF OHIO a MyCare Ohio plan



Primavera 2017

¡Nuevo! Portal MyActiveHealth

Aetna Better Health of Ohio se ha asociado con Active Health Management para brindarle herramientas que puede utilizar para ayudarlo a mantenerse saludable. El portal MyActiveHealth está disponible a través del portal de su cuenta de Aetna. Visite www.aetnabetterhealth.com/ohio, haga clic en “Portal” en el lado izquierdo de la pantalla e inicie sesión en su cuenta. Luego haga clic en “Manage My

Health” (Manejar mi salud) para acceder al portal MyActiveHealth. Aquí podrá encontrar:

Evaluaciones de salud

- Preguntas sobre cinco temas para evaluar su riesgo o bienestar generales
- Evaluación de 13 características y comportamientos personales relacionados con la salud
- Divulgación de la información

Medidores de salud

- Peso e IMC
- Horas de sueño
- Pasos y actividad física
- Ingesta de calorías
- Evaluación del dolor
- Circunferencia de cintura

Medidores de afecciones

- Presión arterial
- Colesterol HDL
- Hemoglobina
- Colesterol LDL

- Glucosa en sangre
- Hemoglobina A1C
- Los triglicéridos

Otros recursos

- Centro de bienestar
- Recetas saludables
- Herramientas interactivas
- Videos
- Archivos de audio
- Información sobre programas
- Dispositivos y aplicaciones

¿Siempre se siente ansioso?

El tratamiento puede ayudar

Todos nos preocupamos de vez en cuando. ¿Pero qué ocurre si la preocupación se vuelve invasiva, incluso cuando no hay motivo para estar ansioso? ¿Y si no se puede calmar?

Entonces puede tener lo que los médicos llaman trastorno de ansiedad generalizado (generalized anxiety disorder, GAD, por sus siglas en inglés). Y es probable que también:

- Esté irritable
- Le cueste concentrarse
- Tenga dificultades para dormir
- Tenga dolores de cabeza, problemas de estómago u otros dolores inexplicables
- Tenga que ir al baño muchas veces
- Se sienta aturdido o sin aliento
- Se sienta cansado todo el tiempo

Puede contar con ayuda

La psicoterapia —y los medicamentos si son necesarios— pueden ayudar a las personas con GAD a controlar su preocupación. Por eso asegúrese de informarle a su médico si cree que lo tiene. Le ayudará a encontrar un profesional con quien hablar.

Es importante sentirse cómodo con la persona que vea. Por eso, si no hay buena compatibilidad entre usted y el profesional, pídale a su médico que lo derive a otra persona.

Fuentes: Mental Health America; National Institutes of Health

Los beneficios de dejar de fumar



Después de 20 minutos

Bajan la presión arterial y la frecuencia cardíaca.

Después de 12 horas

El equilibrio de oxígeno y monóxido de carbono en el torrente sanguíneo se normaliza.

Después de dos semanas y hasta tres meses

Baja el riesgo de ataque cardíaco. Los pulmones funcionan mejor.

Después de uno a nueve meses

Los problemas respiratorios han comenzado a disminuir.

Después de un año

El riesgo excesivo de enfermedad del corazón baja a la mitad del de un fumador activo.

Después de dos años

Baja el riesgo de accidente cerebrovascular.

Después de cinco años

El riesgo de accidente cerebrovascular puede bajar a aproximadamente el mismo nivel que el de un no fumador.

Después de 10 años

El riesgo de morir de cáncer de pulmón baja a alrededor del 50 por ciento del de un fumador activo.

Después de 15 años

El riesgo de enfermedad del corazón es similar al de un no fumador.

Fuentes: American Cancer Society; American Lung Association; Centers for Disease Control and Prevention

Ayude a detener el fraude, el derroche y el abuso

El fraude en la atención médica significa obtener beneficios o servicios a través de información falsa. El derroche ocurre cuando el dinero para la atención médica no se gasta con cuidado. El abuso significa hacer algo que causa costos innecesarios. Un proveedor de atención médica, miembro o empleado puede cometer fraude, derroche o abuso.

Si cree que ha visto u oído sobre un caso de fraude, derroche o abuso, tiene el derecho—y la obligación—de denunciarlo. Ejemplos de fraude, derroche y abuso son:

Fraude

- Un proveedor que factura servicios o suministros que usted no recibió

- Cambiar una receta o utilizar un recetario robado

Derroche

- Ir a la sala de emergencias cuando no lo necesita

Abuso

- Un proveedor que solicita una y otra vez análisis que no son necesarios
- Pedirle al conductor que lo lleve a un lugar que no ha sido aprobado
- Actuar de manera hostil o abusiva en el consultorio de un médico u hospital

Si ve o descubre un caso de fraude, derroche o abuso, haga la denuncia. Puede hacerlo sin dejar su nombre.

Para ello:

- Complete el formulario que se encuentra en www.aetnabetterhealth.com/ohio/fraud-abuse

- Llame a nuestra Línea de Alerta al **1-888-891-8910**
- Escríbanos a: Aetna Better Health of Ohio, 7400 W. Campus Road, New Albany, OH 43054, Attn: SIU

También puede denunciar el posible fraude, derroche o abuso de parte de un consumidor o proveedor al Departamento de Medicaid de Ohio llamando a la línea directa para el consumidor al **1-800-324-8680**.

¿Presenció un caso de fraude o abuso? Llame al 1-888-891-8910, o visite www.aetnabetterhealth.com/ohio/fraud-abuse.

Tenga cuidado con los medicamentos que aumentan la presión arterial

¿Tiene presión arterial alta? Le mostramos información que necesita saber:

Algunos medicamentos pueden subir la presión arterial. Otros pueden impedir que los medicamentos para la presión arterial funcionen como deberían. Esto

puede ocurrir con los medicamentos de venta sin receta y también con los medicamentos recetados.

Es bueno saberlo ya que puede ayudarle a evitar un aumento de la presión arterial.

Los siguientes tipos de medicamentos pueden provocar problemas:

- Esteroides. Esto puede incluir medicamentos que se utilizan para tratar el asma.
- Descongestivos nasales—productos que puede comprar para tratar los síntomas del resfrío.
- Píldoras anticonceptivas.
- Terapia hormonal para mujeres.

El uso de analgésicos a largo plazo también puede provocar presión arterial alta.

Primero pregunte

Es mejor tener cuidado cuando tome cualquier medicamento. Si tiene presión arterial alta o toma medicamentos para tratarla:

- Hable con su médico antes de tomar cualquier medicamento de venta sin receta. Esto incluye vitaminas y hierbas.
- Consulte las etiquetas. Algunas tienen advertencias para las personas con presión arterial alta.

Fuentes: American Heart Association; National Heart, Lung, and Blood Institute

La presión arterial alta puede ponerlo en riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.



Servicios de intérprete: ¡Solo tiene que preguntar!

Para recibir la mejor atención médica posible, es importante que usted y su médico puedan hablar claramente. Pero, ¿qué sucede si su médico no habla el idioma que usted conoce mejor? Nosotros podemos ayudarle.

El área de Servicios para Miembros puede:

- Buscar un proveedor que hable su idioma
- Hacer arreglos para que haya un intérprete con usted en sus citas
- Ofrecer un intérprete para las llamadas telefónicas con su proveedor

Para obtener más información, puede llamar a Servicios para Miembros al **1-855-364-0974** (TTY: 711).

A su salud— las cosas simples hacen que sea posible envejecer sanamente

¿Ha notado que los números del directorio telefónico parecen ser más pequeños? ¿Le está costando agacharse para buscar algo debajo de la cama y volver a levantarse?

Sin dudas la edad provoca cambios en nuestras vidas. Y sí, nos gustaría evitar algunos de ellos.

Físicamente, por ejemplo, la rigidez en las articulaciones puede hacer que sea más difícil moverse. Y muchas personas descubren que su memoria a corto plazo ya no es la misma de antes. A menudo, los momentos personales difíciles, como la muerte de un cónyuge, pueden sumarse a los cambios negativos.

Pero envejecer también puede traer cambios positivos. Una encuesta determinó que muchas personas de edad avanzada dicen que tienen menos estrés que antes y más tiempo para su familia, intereses y pasatiempos. De hecho, la gran mayoría de las personas mayores dicen que están satisfechas con su vida.

En gran medida, su experiencia al envejecer dependerá de cómo viva ahora y cómo afronte los cambios que se le crucen por el camino. Tal vez no



podamos volver el tiempo atrás, pero podemos movernos en una dirección en la que envejecer pueda ser más sencillo y placentero. Estas son algunas sugerencias:

Decida tener una mente y un cuerpo activos.

Recuerde el dicho: “úselo o lo perderá”.

Elija participar. El aislamiento puede contribuir a la depresión y otros problemas de salud. Por eso, manténgase en contacto con familiares y amigos. Las relaciones sociales pueden ayudar a garantizar que siempre tenga apoyo físico y emocional pase lo que pase.

Escoja un estilo de vida saludable. El consejo que le dieron cuando era más joven sigue vigente:

coma bien, mantenga un peso saludable, duerma lo suficiente, no fume, haga lo que pueda para estar en un ambiente seguro y vea a su médico regularmente.

Goce del tiempo libre.

Haga cosas que le gusten y permítase descansar un poco. Demasiado estrés puede propiciar una serie de problemas de salud.

Practique maneras saludables para hacer frente a todo. Téngase fe y recuerde lo siguiente: usted puede manejar cualquier cosa que se le presente.

Fuentes: AGS Foundation for Health in Aging; Centers for Disease Control and Prevention; Mental Health America; Pew Research Center

AETNA BETTER HEALTH OF OHIO

7400 W. Campus Rd.
New Albany, OH 43054



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

Aetna, Inc.:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, contact Aetna Medicaid Civil Rights Coordinator

If you believe that Aetna, Inc. has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with: Aetna Medicaid Civil Rights Coordinator, 4500 Cotton Center Blvd., Phoenix, AZ 85040, 1-888-234-7358, TTY 711, 860-900-7667, MedicaidCRCoordinator@aetna.com. You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Aetna Medicaid Civil Rights Coordinator is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

www.aetnabetterhealth.com/ohio

OH-16-09-04

Multi-language Interpreter Services

ENGLISH: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

SPANISH: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

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**)。

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

ARABIC: ملحوظة: إذا كنت تتحدث باللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل على الرقم الموجود خلف بطاقتك الشخصية أو على **1-800-385-4104** (للصم والبكم: **711**).

PENN DUTCH: Geb Acht: Wann du Deitsch Pennsilfaanisch Deitsch schwetzsch, kannscht du mitaus Koschte ebber gricke, ass dihr helft mit die englisch Schprooch. Ruf die Nummer uff, ass hinne uff dei ID card iss, odder ruf **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

RUSSIAN: ВНИМАНИЕ: если вы говорите на русском языке, вам могут предоставить бесплатные услуги перевода. Позвоните по номеру, указанному на обратной стороне вашей идентификационной карточки, или по номеру **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

FRENCH: ATTENTION: si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le numéro indiqué au verso de votre carte d'identité ou le **1-800-385-4104** (ATS : **711**).

VIETNAMESE: CHÚ Ý: nếu bạn nói tiếng việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi số có ở mặt sau thẻ id của bạn hoặc **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

SOMALI (CUSHITE): FEEJIGNAAN: Haddii af-Soomaali aad ku hadasho, adeegyada gargaarka luqadda, oo bilaash ah, ayaad heli kartaa. Wac lambarka ku qoran dhabarka dambe ee kaarkaaga aqoonsiga ama **1-800-385-4104** (Kuwa Maqalka ku Adag **711**).

OROMO (CUSHITE): Hubadhu: yoo Oromoo dubbatta ta'ee, gargaarsa tajaajiloota afaanii, kaffaaltilii bilisaa ni jiraa siif. Lakkoofsa bilbiilaa ID kee duuba irraa jiruun yookiin **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

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

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

JAPANESE: 注意事項:日本語をお話になる方は、無料で言語サポートのサービスをご利用いただけます。IDカード裏面の電話番号、または**1-800-385-4104** (TTY: **711**)までご連絡ください。

DUTCH: AANDACHT: Als u Nederlands spreekt, kunt u gratis gebruikmaken van de taalkundige diensten. Bel het nummer op de achterkant van uw ID-kaart of **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

UKRAINIAN: УВАГА! Якщо ви розмовляєте українською мовою, ви можете звернутися до безкоштовної служби підтримки. Зателефонуйте за номером, указаним на зворотному боці ідентифікаційної картки, або **1-800-385-4104** (телетайп: **711**).

ROMANIAN: ATENȚIE: Dacă vorbiți limba română, vă stau la dispoziție servicii de asistență lingvistică, gratuit. Sunați la numărul de pe spatele cardului dumneavoastră de identificare sau la **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

NEPALI: ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंका लागि निःशुल्क रूपमा भाषा सहायता सेवाहरू उपलब्ध छन्। तपाईंको आईडी कार्डको पछाडि रहेको नम्बर वा **1-800-385-4104** (TTY: **711**) मा फोन गर्नुहोस्।

Exámenes de salud de diabetes

¿Cuáles necesita?

No va a tener que sacarle punta al lápiz ni estudiar para estas pruebas. Pero si tiene diabetes, no debe omitir algunos exámenes. Ayudan a mantener bajo control la diabetes y los problemas de salud que puede causar.

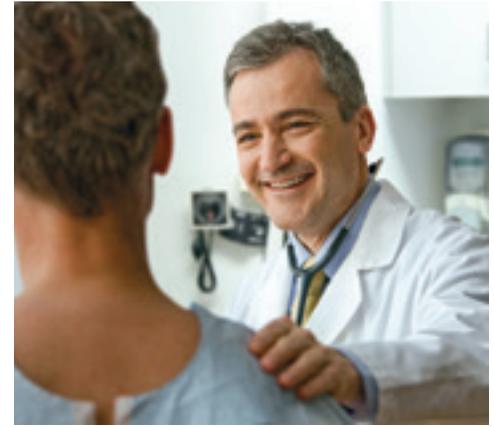
Estos son algunos exámenes y chequeos de salud de rutina para personas con diabetes. Pregúntele a su proveedor qué es lo mejor para usted:

Un análisis de azúcar en sangre A1C cada tres a seis meses. Este análisis indica el nivel promedio de glucosa en los últimos meses. Puede ver la eficacia que tiene su tratamiento en general.

Controles del colesterol y la presión arterial. Los problemas de colesterol o presión arterial alta pueden aumentar el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular. Su proveedor debe controlarle el colesterol todos los años y la presión arterial en cada visita.

Exámenes oculares. Hágase un examen ocular con dilatación de pupilas completo al menos una vez al año. ¿El motivo? La diabetes puede causarle daño en los ojos incluso antes de que usted advierta que algo anda mal. Un oftalmólogo puede detectar estos problemas a tiempo.

Exámenes de los pies. Un examen completo de los pies una vez al año puede alertar a su proveedor sobre



daño en los nervios u otros cambios. Pregúntele a su médico si debería controlarse los pies usted mismo con más frecuencia.

Fuente: American Diabetes 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-17-04-02