



Aetna Better Health® of Florida



Primavera 2018

Elija bien lo que come para tener una mejor presión arterial

Algunos alimentos pueden hacer subir la presión. Pero otros ayudan a mantenerla baja, o incluso la reducen.

Coma más

Apunte a los alimentos que ayudan a controlar el peso. Si hace buenas elecciones, su cuerpo tendrá los nutrientes que necesita sin calorías vacías. Por ejemplo:

- Granos enteros
- Frijoles

- Frutas y verduras
- Leche baja en grasas

Muchos de estos alimentos aportan fibra que ayuda a sentirse satisfecho. También son buenas fuentes de potasio, magnesio, calcio y proteína, que ayudan a controlar la presión arterial.

Coma menos

Los alimentos que debemos evitar son los que tienen

alto contenido de azúcar y sal. Mucha de la sal que ingerimos proviene de alimentos envasados y procesados. Por ejemplo:

- Panes y bollos
- Fiambres y embutidos
- Pizza
- Comidas de restaurantes

Si prefiere tener una guía estructurada para controlar la presión arterial, tenga en cuenta el plan

de alimentación DASH. Obtenga más información en morehealth.org/DASH.

Fuentes: American Heart Association; National Institutes of Health

Servicios de interpretación

Si necesita un intérprete, llame sin cargo a Servicios para Miembros al **1-844-528-5815**.

Este servicio es sin cargo para todos los idiomas. Puede llamar a Servicios para Miembros de lunes a viernes de 8 a.m. a 7 p.m., Hora Estándar del Este.

Si tiene problemas para escuchar o hablar, use su TTY o marque **711** en su teléfono. Será transferido a un operador de servicio.

Dientes sanos

Los dientes deben durar toda la vida. Es importante mantenerlos sanos. El cuidado preventivo puede impedir problemas, como las caries, antes de que aparezcan. Aquí tiene algunos consejos para que usted y su hijo tengan dientes sanos:

- Cepillarse los dientes dos veces al día.
- Usar hilo dental al menos una vez al día.
- Usar enjuague bucal.
- Mascar chicles sin azúcar.
- Hacerse un control con el dentista dos veces al año.

Debe comenzar con un buen cuidado dental cuando a su hijo le sale el primer diente o cuando cumple un año.

Control de peso realista

Bajar apenas un poco de peso a veces puede parecer una tarea enorme.

Pero esa tarea enorme depende de hacer pequeños cambios. Y esos cambios pequeños se sumarán con el tiempo.

La clave es empezar, y luego no abandonar. Estos pasos pueden ayudarle con ese comienzo.



1. Desayune todos los días.
2. Utilice fuentes y platos más pequeños. Eso puede significar servirse porciones más pequeñas y comer menos.
3. Coma lentamente. De esa manera puede dejar de comer cuando se sienta satisfecho, no lleno.

4. Prepárese para el éxito. Mantenga las calorías vacías lejos del hogar. En su lugar, tenga provisiones de alimentos y refrigerios saludables, como galletas integrales, queso y yogur bajo en grasa o frutas y verduras precortadas y listas para comer.
5. Lleve un registro de su progreso. Anote lo que come. Registre su actividad. Controle su peso una vez cada tanto para asegurarse de que esté en la dirección correcta.

Fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics; U.S. Department of Agriculture

Preste atención a qué come por el bien de sus dientes

Para obtener información sobre la cobertura dental, comuníquese con su plan dental de Florida Healthy Kids.

Probablemente sepa que lo que come (y no come) repercute en la salud de su boca. Pero, ¿cómo, por qué y qué puede hacer al respecto? En cuanto usted come determinados alimentos, se producen cambios químicos en la boca. Las bacterias empiezan a transformar el azúcar y los carbohidratos en ácido, y el ácido carcome el esmalte dental. Eso es lo que causa la caries y el deterioro dental. Desde pequeño le han dicho que coma menos dulces para evitar las caries. Es por eso.

Pero hay alimentos que son buenos para la salud bucal porque realmente pueden proteger e incluso restaurar el esmalte dental, un proceso llamado remineralización.

Estos alimentos son, por citar algunos, pollo y otras carnes, queso, frutos secos y leche. Las frutas crujientes y la mayoría de las verduras son buenas porque tienen un alto contenido de agua y favorecen el flujo de la saliva. Esto diluye naturalmente el efecto del azúcar y puede amortiguar los ácidos que se encuentran en los alimentos.

¿La mejor bebida para la salud bucal? Agua. Ayuda a limpiar el azúcar y los ácidos de los dientes. La leche y el té sin azúcar también son buenos. Evite las gaseosas, la limonada y el té o café con azúcar, especialmente si suele tomarlos todo el día. Cada vez que bebe un sorbo de una bebida que contiene azúcar, jese ataque del ácido arremete de nuevo!



Viva bien con una discapacidad

Vivir con una discapacidad significa la posibilidad de enfrentarse a algunos desafíos de salud particulares.

En cierto sentido, cuidar bien de sí mismo es igual para usted que para el resto de las personas. Es probable que las mismas cosas que ayudan a la mayoría de la gente a estar saludable también lo ayuden a usted.

Los siguientes son 10 consejos que pueden ayudarle:

1. Hágase controles. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica sobre cuándo someterse a pruebas de detección.
2. Sea siempre sincero con su equipo de atención médica.
3. Si tiene preguntas o inquietudes relacionadas con su salud, infórmeselo a su proveedor.
4. Asegúrese de saber cómo tomar sus medicamentos.
5. Coma alimentos saludables en las cantidades correctas.
6. Haga actividad física todos los días. Siga los consejos de su proveedor.
7. No fume ni consuma drogas.
8. Infórmese sobre los riesgos del alcohol.
9. No tome mucho sol.
10. Manténgase en contacto con su familia y amigos.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

¿Por qué mi médico me envió una factura?

Nunca es divertido recibir facturas por correo. Las facturas médicas pueden ser costosas e intimidantes. Aquí le ofrecemos algunos consejos para evitar que lleguen a su buzón de correo.

- Utilice siempre un proveedor dentro de la red de Aetna Better Health.

- Quizás tenga que pagar facturas de proveedores que no forman parte de la red de Aetna Better Health.
- Lleve la tarjeta de Aetna Better Health con usted a todas partes.
- Asegúrese de mostrarle al médico u hospital su tarjeta de Aetna Better Health cuando llega o antes de irse.

- Confirme que el nombre que aparece en la tarjeta coincida con el que su médico tiene en sus registros.
- Consulte a su proveedor para asegurarse de que su nombre esté escrito de la misma manera en su tarjeta de Aetna Better Health. Un error de ortografía puede hacer que la factura del médico sea rechazada.

 Si alguna vez recibe una factura, llame a nuestro departamento de Servicios para Miembros al número gratuito **1-844-528-5815** y le ayudaremos.



Vacunas para niños

Los controles y las vacunas son importantes para mantener a sus hijos sanos.


Las vacunas marcan una gran diferencia en la vida de los niños. Las vacunas le indican al organismo que produzca proteínas especiales llamadas anticuerpos. Estas proteínas protegen al organismo. Atacan cuando detectan una enfermedad.

Algunos anticuerpos son eficaces toda la vida. Algunos necesitan un empujón — una vacuna de refuerzo— para seguir actuando a medida que los niños crecen.

Vacunamos a los bebés para que esos anticuerpos estén activos desde temprano. Las vacunas se programan para la edad en la que tienen el mejor efecto en los pequeños organismos. Y, por supuesto, se prueban cuidadosamente para garantizar su seguridad. Su hijo debe hacerse un chequeo en las siguientes ocasiones:

- Nacimiento
- 2 a 5 días de edad
- 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses
- 30 meses
- Una vez al año de los 3 a los 20 años de edad

Fuente: American Academy of Pediatrics

 **Si necesita ayuda para buscar un médico** para su hijo, llámenos sin cargo al **1-844-528-5815**. También puede buscar un médico en nuestro sitio web en **aetnabetterhealth.com/florida**.

¿Su hijo necesita un experto en salud mental?

Usted probablemente sepa enseguida si su hijo se está resfriando. Tal vez incluso antes del primer estornudo. Eso se debe a que usted conoce a su hijo mejor que nadie en el mundo.

Y eso le da una ventaja a la hora de detectar problemas emocionales o de salud mental. Para esos problemas es posible que necesite la ayuda de un médico. Por eso es importante conocer los signos de un problema grave. Debe prestar atención a lo siguiente:

- Cambios en los hábitos de sueño
- Pesadillas
- Cambios en los hábitos de alimentación
- Más problemas físicos de lo habitual
- Dificultad para manejar los problemas cotidianos
- Más ansiedad o tristeza
- Arranques de ira frecuentes
- Sensaciones o formas de actuar extrañas
- Pensamientos relacionados con la muerte
- Baja importante en las calificaciones escolares
- Negativa a ir a la escuela
- Interrupción de las actividades sociales normales
- Desobediencia o agresividad durante más de seis meses
- Amenazas de lastimarse o lastimar a otras personas
- Robo o daño de las pertenencias de otras personas

Algunas cosas de esta lista podrían ser causadas por cuestiones normales, como la llegada de un bebé a la familia. Todos los niños son diferentes. Pero usted conoce al suyo. Por eso, preste atención. Y si le parece que su hijo está en problemas, hable con su pediatra. Este profesional puede ayudarle a recibir la atención de un experto.

Dejar atrás la pediatría

Cuando su hijo está listo para la atención médica para adultos

Usted ha visto a su hijo alcanzar muchos hitos. Ahora está acercándose a la edad adulta. Y se aproxima un hito en el que tal vez no haya pensado.

Su hijo tendrá que cambiar de atención pediátrica a

atención de adultos, y es posible que deba buscar un nuevo médico.

Este cambio debe producirse entre los 18 y 21 años. Para ayudar a su hijo a prepararse, asegúrese de conocer las

respuestas a estas preguntas:

- ¿Qué tipo de seguro de salud tengo?
- ¿Conozco mi historial médico?
- ¿Qué medicamentos tomo y por qué?
- ¿Soy alérgico a algún medicamento?

Asegúrese de que su hijo sepa cómo hablar con un médico sin usted presente en la sala. Hable con su hijo o hija sobre lo que significa estar a cargo de la propia salud. Y pídale ayuda a su médico pediátrico para realizar este cambio.

Puede encontrar más información en **gottransition.org**.

Fuente: The National Alliance to Advance Adolescent Health



La calidad importa

Para nosotros, es importante que reciba calidad en la atención médica y los servicios para los miembros.

¿Tiene un problema? Nuestro objetivo es corregir cualquier problema que puedan tener nuestros miembros. Si tiene un problema, llame a Servicios para Miembros sin cargo al **1-844-528-5815**.

¿Qué es un reclamo? Un reclamo significa que usted no está satisfecho con un servicio que recibió. Un ejemplo puede ser el haber tenido que esperar demasiado tiempo en el consultorio de su médico. Otro ejemplo podría ser la satisfacción en general con los servicios de salud que recibió.

¿Quién puede enviar un reclamo? Los miembros o sus representantes (un amigo, un familiar o un médico) con el consentimiento del miembro.

¿Cuándo y cómo puedo presentar un reclamo?

Puede enviar un reclamo en cualquier momento en que se sienta insatisfecho con la atención o los servicios que recibe. Para presentar un reclamo, llámenos o escríbanos. Llame a Servicios para Miembros sin cargo al **1-844-528-5815** o escríbanos a:

Aetna Better Health of Florida
Atención: Florida Medicaid Appeals
and Grievances
1340 Concord Terrace
Sunrise, FL 33323

Su carta debe incluir:

- Su nombre
- Su dirección postal
- Su número de identificación como miembro (de su tarjeta de Aetna Better Health)
- El motivo por el que envía el reclamo y lo que quiere que haga Aetna Better Health of Florida

Obtenga el Manual para Miembros en línea

Cada año revisamos el Manual para Miembros de Aetna Better Health. El Manual para Miembros puede ayudarle a ser un miembro activo e informado. Le puede ayudar en el momento de tomar decisiones acerca de la atención médica de usted o de su hijo.

Su Manual para Miembros incluye:

- Sus derechos y responsabilidades
- Cómo acceder a la atención y los servicios
- Información sobre nuestros programas de calidad y de administración de casos
- Beneficios de farmacia
- Información sobre la privacidad
- Cómo elegir un proveedor de atención primaria (PCP) y un especialista
- Cómo denunciar fraudes y abusos

El Manual para Miembros está disponible en línea. Visite **aetnabetterhealth.com/florida**. Puede llamar a Servicios para Miembros si necesita que le enviemos un Manual para Miembros por correo. Llame al **1-844-528-5815** o TTY **711**.

También puede solicitar el manual en otro formato o idioma.

¿Va al médico?

El cuidado de la salud puede ser complejo. Muchas personas tienen dificultades para entender lo que deben saber cada vez que van al médico. Esta es una forma de facilitar las cosas. Cada vez que vaya al médico, no olvide hacerle estas tres preguntas (y comprender las respuestas):

1. ¿Cuál es mi principal problema de salud?
2. ¿Qué debo hacer?
3. ¿Por qué es importante que haga esto?

Si cuenta con esta información, le resultará más fácil seguir el plan de tratamiento que le indica su médico. Será más probable que:

- Tome sus medicamentos como debe
- Se prepare para un procedimiento médico
- Recupere la salud más rápido
- Maneje mejor un problema de salud a largo plazo
- Evite tener que ir al hospital
- Mantenga bajos sus costos de salud

Haga un plan de acción para el asma

El asma tiene diversos síntomas, como silbidos y opresión en el pecho. Pero no debe sentirse indefenso.

De hecho, es mucho lo que puede hacer para impedir que el asma se agrave en primer término. Su doctor puede mostrarle cómo.

Descubra sus factores desencadenantes

El primer paso es saber cuáles son los desencadenantes del asma en usted. Estas son cosas como polvo o humo, que causan los síntomas del asma. Los desencadenantes varían de una persona a otra. Una vez que sepa cuáles son los suyos, podrá evitarlos.

Mantenga los síntomas bajo control

El siguiente paso es tomar sus medicamentos de la manera correcta. La mayoría de las personas con asma utilizan tanto

medicamentos de alivio rápido como medicamentos que actúan a largo plazo.

A largo plazo: Estos ayudan a mantener las vías respiratorias abiertas y a prevenir los brotes. Vienen en forma de comprimido o inhalador.

De alivio rápido: Estos pueden ayudar a controlar los síntomas del asma cuando se presentan. Tenga su inhalador con usted todo el tiempo.

Su médico también puede sugerirle un medidor de flujo máximo. Esta herramienta muestra cuán bien funcionan sus pulmones. Su médico le ayudará a determinar su mejor número de flujo máximo. De esa manera usted sabe cuándo el asma está bajo control.

Esté preparado

También debe saber qué tiene que hacer si tiene un ataque de asma grave. Llame a su médico en los siguientes casos:

- Sus medicamentos no parecen estar funcionando.
- Su número de flujo máximo es menos de la mitad de su mejor valor.

Y debe llamar al 911 si:

- Tiene problemas para caminar o hablar porque le falta el aire.
- Los labios o las uñas se ponen azules.

Consulte a los expertos

Hágase chequeos regularmente. Estas visitas son un buen momento para que usted haga cualquier pregunta sobre el tratamiento del asma.

Fuentes: American College of Allergy, Asthma and Immunology; National Heart, Lung, and Blood Institute



Segunda opinión médica. Tiene derecho a una segunda opinión médica sin costo para usted. Para obtener ayuda, llame a Servicios para Miembros sin cargo al **1-844-528-5815**.



Visitas de niño sano: una idea saludable

¿Para qué llevar a un niño sano al médico? Para ayudarle a que se siga sintiendo bien.

Suena paradójico, pero es un buen consejo. Las llamadas visitas de niño sano pueden servir de mucho para que su hijo no se enferme.

Las visitas de niño sano son chequeos regulares. La frecuencia con la que se realizan depende de la edad del niño. El médico querrá ver a su bebé más o menos una vez al mes durante un tiempo. En un niño más grande, un chequeo anual puede ser suficiente.

Estas son tres razones por las cuales las visitas de niño sano pueden ser una buena idea:

1. Estos chequeos le permiten al médico ver cómo está creciendo el niño.
2. Son una buena manera de asegurarse de que el niño esté al día con las vacunas.
3. Le dan a usted la oportunidad de hablar con su médico sobre cualquier cosa que le preocupe. Eso es difícil de hacer si programó una cita porque su hijo está enfermo.

Escriba las preguntas que se le vayan ocurriendo. Lleve esa lista a la próxima cita de su hijo.


Fuente: American Academy of Pediatrics

Cuide la tarjeta de identificación de su hijo

Una pregunta: ¿Dónde está la tarjeta de identificación de Aetna Better Health de su hijo?

La necesitará si desea obtener cualquier tipo de atención médica. Le informa al proveedor de su hijo el plan de salud que tiene el niño. También ayuda a asegurar que se pague correctamente la reclamación de su hijo. Le recomendamos que la tenga siempre con usted.

Y hay otra razón para guardarla en un lugar seguro: no quiere que nadie más la use. Llame a Servicios para Miembros de inmediato al **1-844-528-5815** si pierde o le roban la tarjeta de su hijo.

 Este boletín se publica como un servicio a la comunidad para los amigos y miembros de Aetna Better Health® of Florida. • Este documento incluye información general sobre la salud que no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que recibe de su proveedor. Siempre consulte a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales. Es posible que se hayan empleado modelos en fotos e ilustraciones. • Aetna Better Health® of Florida es un Plan de Atención Administrada con un contrato con Medicaid de Florida. • Información de salud o bienestar o prevención.