



Diversión de verano



AetnaBetterHealth.com/Kansas

Aetna Better Health® of Kansas

Vacunas para el COVID-19: Por qué no debe esperar.

Millones de personas en los EE. UU. han recibido sus vacunas para el COVID-19. Pero todavía nos queda mucho camino por recorrer. Y es importante que se vacune lo antes posible.

Si ha estado adoptando un enfoque de “esperar y ver”, hay buenos motivos por los que puede confiar en recibir las vacunas ahora.

Son seguras y funcionan

Las vacunas son muy buenas para prevenir el COVID-19. Aunque se enferme, su enfermedad puede ser menos grave si se ha vacunado.

Las vacunas se han estudiado en miles de personas. Estos estudios demostraron que son seguras y producen pocos efectos secundarios. Los expertos seguirán vigilando atentamente cualquier problema.

Aún quedan cosas por aprender sobre los efectos a largo plazo de las vacunas. Pero no hay razón para pensar que sean menos seguras que otras vacunas. Por otro lado, los peligros de contraer el COVID-19 son muy reales.

3 razones más para subirse la manga

Las vacunas reducen el riesgo de contraer el COVID-19. Pero hay otras

razones para vacunarse ahora. Para empezar, usted puede contribuir a:

1. **Poner fin a la pandemia.** Cuando un número suficiente de personas se vacunen contra el COVID-19, el virus será menos capaz de propagarse.
2. **Proteger el sistema de atención médica.** Ha oído hablar de la presión que ha supuesto el COVID-19 para los hospitales. Mantenerse saludable ayuda a garantizar que quienes necesitan atención puedan recibirla.

Continúa en la página 2

Verano 2021

86.22.318.0-SP A (7/21)

FK4.6

Vacunas para el COVID-19: Por qué no debe esperar.

Continúa de la primera página

3. Proteger a quienes lo rodean. Ponerse las vacunas en cuanto sea posible puede reducir la probabilidad de transmisión del COVID-19 en su círculo íntimo. Esto podría incluir a sus seres queridos que quizá aún no puedan vacunarse.

Vale la pena hacerlo. Hágalo por usted y por su comunidad.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

Explore la conexión mente-cuerpo con MyActiveHealth.

Nuestro portal seguro para miembros cuenta con muchas herramientas que le ayudarán a aprovechar al máximo su plan de salud. El portal incluye excelentes recursos para ayudarlo a estar saludable, tanto en su mente como en su cuerpo.

Alcanzar sus objetivos de salud

Primero, inscríbese para obtener una cuenta en **AetnaBetterHealth.com/Kansas/members/portal**. Luego obtendrá acceso seguro a todos los servicios de MyActiveHealth. Para obtener ayuda con su salud mental, encontrará:

Un instructor digital. Aunque usted esté bastante saludable, siempre hay formas de mejorar. En la sección Digital Coach Health Goals (Objetivos de salud del instructor digital), un "chatbot" interactivo le ayuda a concentrarse en sus objetivos. Mantenerse más activo, bajar de peso y comer mejor pueden ayudarlo con su salud mental.

La biblioteca. ¿Está cansado de buscar respuestas a temas de salud? Simplemente vaya a la biblioteca. Puede buscar síntomas o encontrar recetas saludables. O puede examinar temas de salud, incluso cómo ayudar a su salud mental.

Comunidades sociales. A veces resulta de ayuda hablar con personas que realmente lo entienden. Nuestras comunidades sociales le permiten conectarse con otras personas que tienen los mismos problemas de salud que usted. Se trata de un lugar seguro y privado para conversar. Puede hablar sobre temas como la depresión, el cáncer, la diabetes y más.

También puede explorar MyActiveHealth con su teléfono inteligente.

¿No tiene acceso a Internet? Puede llamar a MyActiveHealth al **1-855-231-3716**. Pregunte qué pueden ofrecerle como miembro de Aetna Better Health of Kansas.

Programa de Actividades Extraescolares para niños.

¿Sabía que Aetna Better Health of Kansas ofrece un gran beneficio para sus hijos?

Se trata del Programa de Actividades Extraescolares. Está dirigido a miembros de 5 a 18 años. Los miembros de Aetna Better Health of Kansas pueden

obtener hasta \$50 por año para actividades en:

- YMCA
- Clubes para niños y niñas
- Boy Scouts
- Girl Scouts

Para obtener el beneficio, simplemente llame a

Servicios para Miembros al **1-855-221-5656 (TTY: 711)**.

Pida una solicitud para formar parte del grupo elegido. Una vez que la reciba, llévela junto con su tarjeta de identificación de miembro a la oficina del grupo para demostrar que es elegible para el beneficio. ¡Es así de fácil!



¿Por qué registrarse en nuestro portal seguro para miembros?

Manejar su salud puede ser todo un desafío. Pero las herramientas que le ayudan no tienen por qué serlo. Por eso hacemos que le resulte fácil llevar un registro de su actividad, recibir consejos de bienestar, encontrar recetas saludables, todo lo que le ayude a alcanzar sus objetivos de salud.

Administre sus beneficios

Cuando inicia sesión o crea una cuenta, abre la posibilidad de hacer mucho más con los beneficios de su plan de Aetna Better Health

of Kansas y sus objetivos de salud desde cualquier lugar.

En nuestro sitio seguro, usted puede:

- Revisar sus reclamaciones o autorizaciones
- Validar su elegibilidad
- Enviar solicitudes

Encontrar ideas saludables

En el portal para miembros, también puede usar MyActiveHealth. Es una manera fácil de asumir el control de su salud. Y como miembro de Aetna

Better Health of Kansas, la recibe sin costo.

Algunas herramientas que puede utilizar:

Evaluación de salud. Esta herramienta puede ayudarle a decidir en qué objetivos de salud centrarse primero. Completarla le llevará solo unos 10 minutos. Luego recibirá un informe detallado de los resultados. Puede descargarla, compartirla con su médico y actualizarla en cualquier momento.

Registros. ¿Busca un solo lugar para guardar su información de salud? Incluiremos todo lo que sabemos, desde la Evaluación de salud y los resultados de laboratorio hasta los detalles de las reclamaciones. Luego usted puede introducir lo que sabe. Cuanto más añada, más fácil será detectar posibles interacciones farmacológicas o factores de riesgo familiares. Y le sugerimos medidas de salud personalizadas que puede adoptar.

¡Hay tantas herramientas que explorar! Comience en **[AetnaBetterHealth.com/Kansas/members/portal](https://www.aetna.com/betterhealth/kansas/members/portal)**.

Comuníquese con nosotros



Aetna Better Health® of Kansas
9401 Indian Creek Parkway, Suite 1300
Overland Park, KS 66210
[AetnaBetterHealth.com/Kansas](https://www.aetna.com/betterhealth/kansas)

Servicios para Miembros: **1-855-221-5656 (TTY: 711)**
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana
Línea de Enfermería: **1-855-221-5656 (TTY: 711)**
Transporte: **1-866-252-5634 (TTY: 711)**

Este boletín se publica como un servicio a la comunidad para los amigos y miembros de Aetna Better Health® of Kansas. 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.

2021 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.