

el bienestar y usted

Boletín informativo para miembros de planes de Aetna Better Health®

SALUD FAMILIAR



Protéjase con estas vacunas clave

La vacuna contra la influenza no es la única que puede ayudarles a usted y a su familia a mantenerse saludables este invierno. Le presentamos cuatro vacunas que debe conocer.

Contra la influenza

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todas las personas de 6 meses y mayores se vacunen contra la influenza cada año en el otoño.

Contra la neumonía

La neumonía es una infección pulmonar que puede causar enfermedades graves en niños pequeños y en adultos mayores. Los CDC recomiendan que se vacunen todos los niños menores de 5 años y los adultos mayores de 65 años. Es posible que también necesiten la vacuna personas que tienen ciertas enfermedades.

Pregúntele al proveedor si usted o su hijo deberían vacunarse.

Contra la COVID-19

Las nuevas vacunas protegen contra las variantes recientes de la COVID. Pregúntele al proveedor si hay una vacuna nueva disponible y si debería aplicársela.

Virus sincial respiratorio (VSR)

El virus sincial respiratorio (VSR) puede causar síntomas similares a los del resfrío. Los adultos mayores tienen más probabilidades de hospitalización a causa del VSR. Los expertos recomiendan que se vacunen adultos de

60 años y mayores. Pregúntele al proveedor si la vacuna contra el VSR es adecuada para usted.



Su plan cubre estas y otras vacunas sin costo adicional.

Su hijo incluso puede ganar tarjetas de regalo por aplicarse ciertas vacunas y asistir a consultas médicas de niños sanos. Comuníquese con su administrador de cuidado o llámenos para obtener más información.

PROGrame SU CITA PARA VACUNARSE CONTRA LA INFLUENZA

Puede vacunarse contra la influenza en el consultorio de su proveedor o en una farmacia local.

Para programar su cita para vacunarse contra la influenza, visite aetna.com/fa24ky-3es o escanee el código QR.



Aetna Better Health®
of Kentucky



¿Tiene preguntas sobre su plan de salud? Llame a Servicios al Cliente al **1-855-300-5528 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 7:00 p. m. (hora del este).



Cuidado de niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad: un esfuerzo conjunto

Quizá se necesite mucha gente para criar un hijo, pero se necesita un equipo para ayudar a niños que tienen trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) a progresar.

El cuidado en equipo, en el que el personal escolar y proveedores del cuidado de la salud trabajan juntos, puede facilitar el control del TDAH. Estos son algunos miembros esenciales que debe tener el equipo de cuidado del TDAH de su hijo.

1 Usted. Conoce a su hijo mejor que nadie. Se da cuenta de cuándo está bien o tiene algún problema. Y usted es su aliado principal.

2 Su hijo. Incluso los niños pequeños pueden participar en su equipo de cuidado. Asegúrese de que su hijo sepa que puede avisarle si tiene

problemas o si alguna parte del plan de cuidado no le está funcionando.

3 El médico de su hijo. Puede ser el médico familiar o el pediatra. Se encarga de administrar los medicamentos, el plan de cuidado y la salud general de su hijo.

4 El personal escolar.

Desde los maestros dentro del aula hasta los entrenadores, el personal escolar pasa una gran parte del día con su hijo. Podrían tener información para compartir. Además, a veces pueden adaptar las estrategias del salón de clases a las necesidades de su hijo. No olvidemos al personal de enfermería de la escuela, que puede ayudar a administrar los medicamentos durante la jornada escolar. También puede controlar el progreso diario.

5 El terapeuta de su hijo.

No todos los niños que tienen TDAH tienen problemas de salud mental. Sin embargo, un terapeuta puede ayudar con las habilidades sociales y el control de emociones. Tener un terapeuta capacitado le permite a su hijo examinar sus experiencias y buscar formas sanas de sobrellevar situaciones.



Obtenga ayuda en caso de crisis. Si está sufriendo angustia emocional y necesita ayuda de inmediato, estamos aquí para ayudar. Llame a nuestra línea directa de crisis de salud emocional y psicológica disponible las 24 horas al **1-888-604-6106 (TTY: 711).**

¿Cuidado primario, cuidado de urgencia o cuidado de sala de emergencias?

Cuando se enferma o se lesiona, hay muchos lugares a los que puede acudir para recibir cuidado. Sin embargo, si va al lugar adecuado, puede obtener el cuidado que necesita en el momento justo (y por el precio que corresponde). Conozca sus opciones.

- **Cuidado primario:** Su proveedor de cuidado primario es la fuente de acceso al cuidado de salud. Visítelo para hacerse controles regulares y para resolver problemas de salud. También puede acudir si tiene problemas de salud que no sean urgentes.
- **Cuidado de urgencia:** Estas clínicas pueden brindar cuidado en casos de emergencia que no representan un riesgo para la vida. Puede visitarlas por cuestiones como un esguince de tobillo, cortes y quemaduras menores o enfermedades leves, como la influenza.
- **Sala de emergencias (ER):** Estas salas manejan emergencias que ponen en riesgo la vida. Incluye lesiones graves, quemaduras graves, envenenamiento o síntomas de ataque cardíaco y derrame cerebral.

Consulte el cuadro a continuación para ver ejemplos de dónde ir en diferentes situaciones. Recuerde llevar su tarjeta de identificación de miembro a donde quiera que vaya para recibir cuidado.

Hable con un enfermero en cualquier momento



¿Todavía no tiene la certeza de adónde ir para recibir cuidado? Llame a la línea de enfermería las 24 horas al **1-855-620-3924 (TTY: 711)**. Haremos que se comunique con un enfermero registrado que pueda responder sus preguntas. Pueden ayudarle a decidir a dónde ir para recibir cuidado o a tratar el problema de salud en casa. ¿Y lo mejor de todo? Puede recibir este servicio sin costo adicional.

PROBLEMA	DÓNDE OBTENER CUIDADO
Se cortó la mano y necesita sutura.	Cuidado de urgencia. Se verificará que no tenga lesiones en los nervios ni en los tendones y se realizará una sutura, si es necesario.
Encontró una peca o un lunar extraños.	Cuidado primario. Aquí podrán ver si la mancha es un problema y lo remitirán a un dermatólogo (si necesita uno).
Resbaló, se cayó sobre el brazo y le preocupa haberse quebrado.	Cuidado de urgencia. En muchos centros pueden realizarle una radiografía y colocarle un yeso (si se trata de una fractura). O pueden remitirlo a un especialista si necesita más cuidado.
Se golpeó la cabeza y perdió el conocimiento (se desmayó).	Sala de emergencias. Es posible que necesite una tomografía por emisión de positrones o una tomografía computarizada para detectar lesiones graves. Aquí los proveedores pueden recetar medicamentos si los necesita.
Siente confusión y debilidad en el rostro, en un brazo o en una pierna de manera repentina.	Estos podrían ser indicios de un derrame cerebral. Llame al 911 de inmediato.









Mantenga sus beneficios al alcance de la mano. Puede obtener acceso a los beneficios de su plan desde cualquier lugar a través del portal para miembros en línea o de la aplicación Aetna Better Health®. Visite [AetnaBetterHealth.com/kentucky/member-portal.html](https://www.aetna.com/kentucky/member-portal.html) para comenzar.

Abastezca la despensa con alimentos saludables

Alimentarse de manera saludable no siempre es fácil, pero es importante para estar bien y sentirse lo mejor posible. Por suerte existe un truco sencillo para asegurarse de que las comidas estén repletas de nutrientes: abastezca la despensa con los productos adecuados que tengan vida útil larga. A continuación presentamos seis alimentos económicos que los dietistas recomiendan tener en la cocina.



SUPERALIMENTO	POR QUÉ LE HACE BIEN	QUÉ PREPARAR
 Frijoles enlatados	Todos los frijoles tienen nutrientes como proteínas, hierro, zinc, fibra y potasio. Además, pueden durar hasta cinco años en la despensa.	Prepare un almuerzo rápido: pise los frijoles enlatados y úntelos sobre una tostada con su aderezo favorito.
 Mantequilla de maní	La mantequilla de maní está repleta de proteínas y aminoácidos, que le dan energía y ayudan a fortalecer los músculos.	Un clásico sándwich de mantequilla de maní y jalea. Use pan de trigo integral para obtener más nutrientes.
 Arroz integral	El arroz integral es un grano entero que está lleno de fibra. Se desintegra lentamente en el cuerpo y no aumenta tanto los niveles de azúcar en sangre como el arroz blanco.	Acompañe el arroz con pollo y con sus vegetales favoritos para lograr una cena simple.
 Pasta integral	Los alimentos integrales son granos enteros. Según investigaciones, comer más granos enteros reduce el riesgo de muerte por derrame cerebral y ataque cardíaco.	Intente preparar espagueti con salsa marinara para tener una cena rápida. Las salsas a base de tomate tienen pocas calorías y grasas saturadas.
 Pescado en lata	El pescado es una buena fuente de omega 3, que ayuda a mantener sanos el corazón y las arterias.	Mezcle pescado en lata con mayonesa dietética o yogur griego para lograr una ensalada sencilla.
 Frutos secos y semillas	Los frutos secos y las semillas son pequeños pero poderosos. Contienen proteínas y minerales, que son necesarios para mantener los huesos y músculos sanos.	Guárdelos en la despensa para tener un refrigerio sencillo, rápido y nutritivo.

Envenenamiento por plomo: Lo que los padres necesitan saber

La exposición al plomo es un problema de salud presente en nuestras comunidades que puede provocar envenenamiento. Esto puede ocasionar problemas de salud en niños. Actualmente existen leyes para mantener el plomo fuera de los hogares. Sin embargo, si usted vive en una casa o un edificio antiguos, su hijo podría estar expuesto.

A continuación se mencionan algunas fuentes de exposición al plomo:

- Pintura descascarada o desconchada en casas o edificios construidos antes de 1978.
- Agua de tuberías de plomo.
- Determinados trabajos y aficiones.
- Suelo cerca de aeropuertos, autopistas o fábricas.
- Algunos dulces importados y medicamentos tradicionales.
- Algunos juguetes y joyas importados.

Un análisis de plomo en sangre es la mejor manera de saber si su hijo ha estado expuesto al plomo. Pregunte al médico de su hijo si debe hacerse un análisis de plomo en sangre.

¿No sabe si su hogar tiene plomo? Puede contratar a un inspector de plomo certificado para que revise su hogar. Ingrese a [epa.gov/lead/lead-abatement-inspection-and-risk-assessment](https://www.epa.gov/lead/lead-abatement-inspection-and-risk-assessment) para obtener más información. Los inquilinos pueden pedirle al propietario que inspeccione la vivienda o que comparta los resultados de inspecciones recientes.

Visite [cdc.gov/lead-prevention](https://www.cdc.gov/lead-prevention) para obtener más información sobre la intoxicación por plomo y su prevención.



El cuidado médico de su hijo tiene cobertura

La evaluación temprana y periódica, diagnóstico y tratamiento (EPSDT) cubre a los niños desde el nacimiento hasta los 21 años. El equipo de EPSDT está disponible para ayudar a los niños a obtener el cuidado y los servicios que necesitan. Esto incluye exámenes de salud, vacunas, servicios dentales, de la vista, de la audición, pruebas para detectar plomo y cualquier otro servicio médico que puedan necesitar.

Nuestro equipo de EPSDT puede ayudarle a programar las visitas al médico de su hijo. Incluso puede ayudarle con el transporte a las citas según sea necesario.

No olvide estos chequeos importantes para su hijo:

Cuidado de la vista: Su hijo debe hacerse un examen ocular antes de comenzar la escuela. Además, es elegible para adquirir anteojos una vez al año con una receta.

Cuidado dental: Su hijo debe acudir al dentista en cuanto le salga el primer diente (o antes de cumplir un año). Los servicios dentales básicos de su hijo están cubiertos hasta los 21 años.



Obtenga más información sobre su plan en el *Manual para miembros*. Visite aet.na/fa24ky-2es o escanee el código QR para consultarlo en línea. O bien, llame a Servicios al Cliente al **1-855-300-5528 (TTY: 711)** para que le envíen una copia por correo.



AETNA BETTER HEALTH® OF KENTUCKY

Aviso sobre la no discriminación

Aetna cumple con las leyes de derechos civiles federales vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Tampoco excluye a las personas ni las trata de forma diferente por los motivos antes mencionados.

Aetna brinda lo siguiente:

- Asistencia y servicios gratuitos a personas con discapacidad para que puedan comunicarse con nosotros de manera eficaz, como los siguientes:
 - Intérpretes del lenguaje de señas calificados.
 - Información escrita en otros formatos (en letra grande, en audio, en formatos electrónicos accesibles, etc.).
- Servicios de idiomas gratuitos a personas cuyo idioma primario no es el inglés, como los siguientes:
 - Intérpretes calificados.
 - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita un intérprete calificado, información escrita en otros formatos, traducciones u otros servicios, llame al número de teléfono que figura en su tarjeta de identificación o al

1-800-385-4104.

Si cree que Aetna no le ha brindado estos servicios o que hemos cometido algún tipo de discriminación por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentarle una queja formal a nuestro coordinador de derechos civiles:

Dirección: Attn: Civil Rights Coordinator PO Box 818001
CLEVELAND, OH 44181-8001

Teléfono: **1-888-234-7358 (TTY: 711)**

Correo electrónico: MedicaidCRCoordinator@aetna.com

Puede presentar una queja formal en persona, por correo postal o por correo electrónico. Si necesita ayuda para hacerlo, nuestro coordinador de derechos civiles está a su disposición.

También puede presentar una queja sobre derechos civiles a la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. en formato electrónico a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles (<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>), por correo postal o por teléfono: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Las formas de queja están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

“Aetna” es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios ofrecidos por una o más de las compañías subsidiarias del grupo Aetna, entre las que se incluyen Aetna Life Insurance Company y sus filiales.

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.

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**).

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**

SERBO-CROATIAN: OBAVEŠTENJE: Ako govorite srpski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Pozovite broj na poleđini vaše identifikacione kartice ili broj **1-800-385-4104** (TTY – telefon za osobe sa oštećenim govorom ili sluhom: **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。

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**).

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.

PENN DUTCH: Geb Acht: Wann du Deitsch Pennsilfaanisch Deitsch schwetzscht, 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**).

NEPALI:

ध्यान दिनुहोस्: ् दि तई नेपाली भाषा बोलनुहुन्छ भने तपाईंका लागि गनःशुलकरूपमा भाषा सहायता सेवामा उपलब्ध छन तपाईंको आइडी कार्डको पछाडि रहको नमबर व **1-800-385-4104** (TTY: **711**)मा फोनार्नुहोस।

OROMO (CUSHITE): Hubadhu: yoo Oromoo dubbatta ta'ee, gargaarsa tajaajiloota afaanii, kaffaalitii bilisaa ni jiraa siif. Lakkoofsa bilbiilaa ID kee duuba irraa jiruun yookiin **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**).

TAGALOG: PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng wikang Tagalog, mayroon kang magagamit na mga libreng serbisyo para sa tulong sa wika. Tumawag sa numero na nasa likod ng iyong ID card o sa **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

KIRUNDI (BANTU): ICITONDERWA: Namba uvuga Ikirundi, serivisi zigufasha kugusigurira ururimi, ku buntu, ziraboneka ushobora kuzironswa. Hamagara inomero iri inyuma ku gakarata k'akarangamuntu kawe canke iyi nomero **1-800-385-4104** (Ufise ubumuga bwo kutumva neza ifashishe (TTY): **711**).



Aetna Better Health® of Kentucky
9900 Corporate Campus Drive, Suite 1000
Louisville, KY 40223

<Recipient's Name>

<Mailing Address>

4038407-08-01-FA-ES (12/24)
Aetna-2072

Su plan de acción para respirar con facilidad

Si tiene asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o alergias estacionales, un plan de acción puede ayudarle a prepararse para un brote. Su proveedor de cuidado primario (PCP) puede ayudarle a elaborar un plan personal. Siga estos pasos para respirar con más facilidad.

✓ Conozca sus desencadenantes. Preste atención a los motivos que dificultan la respiración. Entre los factores desencadenantes más comunes, se incluyen la contaminación del aire, el humo del tabaco y el polen.

✓ Planifique con anticipación. Evite los desencadenantes tanto como le sea posible. Además, tenga a mano sus medicamentos para que le ayuden a manejar los síntomas cuando salga.

✓ Tomar sus medicamentos. Para el cuidado diario, tome sus medicamentos como se lo indique su médico. También sepa cómo y cuándo tomar los medicamentos de emergencia. Si las alergias empeoran los síntomas, pruebe medicamentos sin receta (OTC), como antihistamínicos. Pregúntele a su médico qué medicamentos OTC le recomienda.



¿Necesita renovar su cobertura?

Debe renovar la cobertura del plan todos los años. Busque el aviso de renovación en el correo. Visite [aet.na/fa24ky-1es](https://aetna.com/fa24ky-1es) o escanee el código QR para obtener más información.