



Viva bien



[AetnaBetterHealth.com/Kentucky](https://www.aetna.com/betterhealth/kentucky)

Aetna Better Health® of Kentucky

¿Está pensando en vapear? Conozca los datos

El vapeo puede parecer inofensivo, pero está lejos de serlo. Algunas cosas que debe saber antes de probarlo:

- Los vapores contienen nicotina. Esa es la sustancia química que “engancha” a las personas cuando fuman.
- Tanto el humo como los dispositivos pueden contener sustancias químicas nocivas que pueden dañar los pulmones.
- La alta cantidad de nicotina que contienen los vapores representa un riesgo de intoxicación. Eso es algo en lo que pensar si pasa tiempo con niños.
- Los adolescentes que prueban el vapeo tienen más probabilidades de consumir tabaco más adelante. De hecho, los vapeadores son ahora la forma de tabaco más utilizada entre los jóvenes en los Estados Unidos.

Hable con su médico si desea dejar de fumar o vapear. Puede orientarlo hacia productos y recursos que se sabe que ayudan.

Fuentes: American Lung Association; National Institute on Drug Abuse; U.S. Food and Drug Administration

Primavera 2022

86.22.309.1-SP A (4/22) F/K6.1
Aetna-890

Diabetes tipo 1: Lo que todos los padres deben saber

Cuando se habla de la diabetes, la atención se centra a menudo en la diabetes tipo 2 porque es, por lejos, la forma más común de la enfermedad. Pero hay otro tipo de diabetes que merece atención, una que los padres en particular deben conocer, y es la diabetes tipo 1. Generalmente se diagnostica en niños, adolescentes y adultos jóvenes, y es una afección de por vida que debe ser controlada cuidadosamente.

Cómo se desarrolla

La diabetes tipo 1 es causada por la falta de insulina, una hormona que transporta el azúcar del torrente sanguíneo hacia las células para ser utilizada como energía. Sin insulina para pasar a las células, el azúcar se acumula en el torrente sanguíneo.

Los signos y síntomas de la diabetes tipo 1 se deben principalmente a la incapacidad de utilizar ese azúcar para obtener energía y a los niveles excesivos de azúcar sin usar que se derraman en la orina, lo que provoca deshidratación.

Los signos y síntomas de la enfermedad incluyen:

- Hambre, a veces grave.
- Pérdida de peso.
- Aumento de la sed.
- Aumento de la micción. Esto se pasa por alto fácilmente en bebés que todavía no están entrenados para ir al baño. También puede causar escapes de orina en niños que ya saben ir al baño.
- Fatiga.
- Irritabilidad.

Cómo se detecta y se trata

Si cree que su hijo podría tener diabetes tipo 1, consulte al proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) de su hijo de inmediato; es importante detectar la enfermedad lo antes posible. El PCP puede diagnosticar la enfermedad mediante un análisis de sangre y de orina de su hijo.

La diabetes tipo 1 se trata con inyecciones diarias regulares de insulina, que se administran con jeringas pequeñas y agujas diminutas y cortas que son casi indoloras.

Los niveles de azúcar en sangre deben controlarse varias veces al día con una punción del dedo. El azúcar en sangre se mide cuando se coloca una pequeña gota de sangre en una tira que se inserta en un medidor de glucosa en el hogar.

Cómo puede ayudar usted

Si a su hijo le diagnostican diabetes tipo 1, puede ayudarlo dándole mucho amor y apoyo. Los niños con esta enfermedad pueden llevar una vida feliz y saludable si la enfermedad se mantiene bajo control.

Trabaje con un educador de la diabetes para crear un plan de alimentación saludable que le ayude a controlar la diabetes de su hijo e incluya alimentos que todos en la familia puedan disfrutar. Y haga que mantenerse activos sea una prioridad familiar.

Tal vez quiera considerar unirse a un grupo de apoyo para padres de niños con diabetes. Es posible que su hijo también quiera unirse a un grupo de apoyo propio.

Hágale saber a su hijo que muchas personas exitosas, desde atletas olímpicos hasta estrellas de rock y actores famosos, tienen diabetes. La enfermedad no los ha detenido para realizar sus sueños, y tampoco debería detener a su hijo.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; American Diabetes Association; Centers for Disease Control and Prevention



Detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (EPSDT, por sus siglas en inglés)

El EPSDT es para niños desde el nacimiento hasta los 21 años de edad que tienen Medicaid o el Programa de Seguro Médico para los Niños de Kentucky (KCHIP, por sus siglas en inglés).

Su hijo debería hacerse chequeos regularmente. El equipo de EPSDT está aquí para ayudar a su hijo a obtener la atención y los servicios que necesita. Esto incluye pruebas de detección de salud, vacunas, atención de la visión, atención dental, atención de la audición, pruebas de detección de plomo y cualquier otro servicio médico que pueda necesitar. Nuestro equipo puede llamarlo para ayudarle a programar la visita al médico de su hijo.

Los niños deben hacerse chequeos regularmente, a las edades que se indican a continuación.



| Edades recomendadas para los chequeos de niño sano | |
|--|---|
| 3 a 5 días después del nacimiento | 12 meses |
| Antes de cumplir 1 mes | 15 meses |
| 2 meses | 18 meses |
| 4 meses | 24 meses |
| 6 meses | 30 meses |
| 9 meses | 1 vez al año desde los 3 años hasta los 20 años |

Nota: Las visitas por enfermedad no sustituyen a las visitas regulares de niño sano.

Qué debe esperar en estas visitas:


- Un examen de la cabeza a los pies por parte del médico de su hijo.
- Puede decirle al médico de su hijo todo lo que está pasando con su hijo. Este es un buen momento para hacer preguntas o compartir cualquier inquietud que pueda tener.
- El médico de su hijo hablará sobre la salud y el bienestar de su hijo.
- El médico de su hijo hablará sobre las vacunas que se le administren en esta visita y sobre las vacunas (si corresponde) que se le administrarán en la

siguiente visita. Su hijo debe tener un registro de estas vacunas para poder comenzar la escuela. Para conocer otras reglas, consulte los calendarios de vacunación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en [CDC.gov/Vaccines/Parents/Schedules/index-sp.html](https://www.cdc.gov/Vaccines/Parents/Schedules/index-sp.html).

- El médico de su hijo hablará sobre los análisis de orina y de sangre que se realizarán y hablará con usted sobre esos resultados.
- El médico de su hijo realizará una prueba de detección de plomo en cada visita a partir de los 6 meses de edad; la primera prueba, como mínimo, se realizará antes del primer cumpleaños de su hijo. Al menos una prueba más de detección de plomo debe realizarse antes de su segundo cumpleaños, independientemente de los resultados de la prueba anterior.
- Se realizará una prueba de detección de la audición en cada visita.
- Se realizará una prueba de detección de la visión en cada visita.

Debe hacer atender a su hijo con el dentista cuando le salga el primer diente, pero no después de 1 año de edad aunque todavía no le haya salido el primer diente.

Cómo hablar con los hijos sobre el consumo de alcohol cuando son menores de edad

 Se supone que los niños no deben beber alcohol, pero muchos de ellos lo hacen de todas formas. Como padre o madre, ¿qué puede hacer para ayudar a que sus hijos no tengan el hábito ilegal y riesgoso de beber cuando son menores de edad? La respuesta: más de lo que imagina.

Los propios niños, hasta el 80% de los adolescentes, en particular, dicen que sus padres tienen la mayor influencia sobre si beben o no. A los niños les importa lo que sus padres digan y hagan.

Para empezar, usted puede:

Comenzar a hablar con ellos a una edad temprana. Hable con sus hijos desde pequeños y con frecuencia sobre los riesgos del consumo de alcohol. Por supuesto, lo que les diga a sus hijos dependerá de su edad y nivel de madurez. Hágalos saber que los ama y que desea que estén seguros.

Tal vez quiera:

- Preguntarles qué saben sobre el alcohol.
- Hablarles de alguien que haya sufrido daños a causa del alcohol.
- Ayudarles a practicar el decir “no” si les ofrecen una bebida alcohólica.
- Darles datos sobre los riesgos relacionados con la bebida, lo que



incluye calificaciones bajas en la escuela, accidentes de automóvil en los que mueren personas, problemas de salud y adicción.

- Alentarlos a hacer preguntas; no hable solo usted.

Mantener sus reglas contra el consumo de alcohol claras y consistentes. Asegúrese de que su hijo sabe, sin duda alguna, que no está permitido beber. Repita este mensaje y manténgase firme con el cumplimiento de esta regla. Por ejemplo, no debe bromear sobre emborracharse. Esto podría enviar un mensaje equivocado. Sus hijos podrían pensar que beber es gracioso y, por lo tanto, que está permitido.

Involucrarse. Sepa adónde van sus hijos, con quién están y qué hacen. Comuníquese con los otros padres para saber o avisar qué están haciendo los niños.

¿Necesita más consejos para hablar con sus hijos?

Hay otra persona con la que tal vez quiera hablar sobre el consumo de alcohol por parte de los menores de edad: el proveedor de atención médica de su hijo. Los proveedores están acostumbrados a hablar con padres e hijos sobre temas sensibles como el consumo de alcohol y otras sustancias.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

Ame el cuerpo que tiene

Cultive una imagen corporal positiva a cualquier edad



Valore todo lo que su cuerpo puede hacer. *Muévase. Baile. Estírese. Explore.*



Reconozca y desarrolle sus fortalezas.



Rodéese de personas positivas.



Deje de compararse con los demás.



Hable positivamente sobre su cuerpo.



Céntrese en la salud y no tanto en el peso.



Ame su cuerpo como a un amigo adorado: aliméntelo con comida saludable, descance mucho, etc.



Sea usted mismo; la versión perfecta de usted.

Programas SKY

A través del programa SKY, los miembros son elegibles para las clases de nutrición para niños y familias *Be Healthy* de Aetna. Las clases se ofrecen regularmente. Los miembros pueden inscribirse en cualquiera de las clases en la página de eventos de Aetna Better Health of Kentucky y pueden decidir cancelar su inscripción en cualquier momento.

Actualmente, el programa *Be Healthy* está ofreciendo estas dos clases:

Health Runs Deep (La salud es lo esencial) le ayudará a aprender maneras de mejorar y manejar la salud de su familia. Este programa se centra en las necesidades específicas de nutrición, actividad física y bienestar de los jóvenes. También será

elegible para algunas excelentes recompensas. Este programa consta de cuatro reuniones. Su familia recibirá una llamada de supervisión para brindarle ayuda y ánimo a lo largo del camino.

SKY Child and Adolescent Nutrition and Wellness Training (Capacitación sobre nutrición y bienestar adolescente e infantil de SKY) se ofrece mensualmente o a pedido. El Departamento de Servicios Basados en la Comunidad (DCBS, por sus siglas en inglés) ofrece créditos para padres de crianza temporal por completar esta capacitación. Esta capacitación ha sido desarrollada para familias de crianza temporal, familias adoptivas y otras familias de acogida. Se centra en las necesidades específicas de nutrición, actividad física y bienestar de los jóvenes involucrados en el sistema.

El agua es maravillosa. ¡A beber!

El agua es una excelente opción cuando siente sed. Aporta muchos beneficios para su cuerpo. Por ejemplo:

- Le ayuda a mantener una temperatura corporal normal.
- Ayuda a que las articulaciones funcionen sin problemas.
- Ayuda al cuerpo a deshacerse de los desechos.
- No tiene calorías.

Más datos curiosos sobre el agua:

- El cuerpo humano está formado por aproximadamente un 60% de agua.
- Si bebe suficiente agua, su orina debe ser de color amarillo pálido.
- Las fresas tienen mucha agua. También tienen mucha agua otras frutas como las uvas, las peras y los melones.
- Muchas verduras también son ricas en agua, como la lechuga, el apio y la espinaca.


Fuentes: *Academy of Nutrition and Dietetics; Centers for Disease Control and Prevention*



Gestión de la salud de la población

En Aetna Better Health of Kentucky, entendemos que sus necesidades son especiales para usted. Nuestro objetivo es ayudarle a mantenerse sano y garantizar que siga involucrado en el cuidado de su salud. Nuestro programa de gestión de la salud de la población se esfuerza por abordar sus necesidades y las necesidades de su familia en las siguientes cuatro áreas clave:

- Mantenerlo saludable
- Brindarle apoyo si su salud está en riesgo
- Garantizar su seguridad
- Ayudarle a manejar múltiples enfermedades crónicas

 Si le interesa alguna de las opciones anteriores o tiene preguntas sobre cualquiera de estos programas, llame a Servicios para Miembros al **1-855-300-5528 (TTY: 711)**, de lunes a viernes de 7 AM a 7 PM, hora del este. Pida hablar con un administrador de cuidados. O búsqúenos en línea en **[AetnaBetterHealth.com/Kentucky](https://www.AetnaBetterHealth.com/Kentucky)**.



**Comuníquese
con nosotros**

Para obtener más información o si tiene alguna pregunta, comuníquese con Servicios para Miembros al **1-855-300-5528 (TTY: 711 o TDD: 1-800-627-4702)**.

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

2022 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

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 عل **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 Schpooch. Ruf die Nummer uff, ass hinne uff dei ID card iss, odder ruf **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।

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**).

Aviso de no discriminación

Aetna cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Aetna no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Aetna:

- Brinda ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
 - o Intérpretes de lenguaje de señas calificados
 - o Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Brinda servicios de idiomas gratuitos a las personas cuya lengua materna no sea inglés, como los siguientes:
 - o Intérpretes calificados
 - o Información escrita en otros idiomas

Si necesita un intérprete calificado, información escrita en otros formatos, servicios de traducción u otros servicios, comuníquese con el número que aparece en su tarjeta de identificación o **1-800-385-4104**.

Si considera que Aetna no le proporcionó estos servicios o lo discriminó de alguna otra manera por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante nuestro Coordinador de Derechos Civiles:

Dirección: Attn: Civil Rights Coordinator
4500 East Cotton Center Boulevard
Phoenix, AZ 85040
Teléfono: **1-888-234-7358 (TTY 711)**
Correo electrónico: MedicaidCRCoordinator@aetna.com

Puede presentar una queja en persona o por correo, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, nuestro Coordinador de Derechos Civiles está disponible para ayudarle.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Sociales de EE. UU., Oficina de Derechos Civiles, de manera electrónica a través del portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o teléfono a: 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).

Los formularios de reclamo están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Aetna es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías subsidiarias de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company, y sus filiales.