

# el bienestar y usted

Su boletín informativo para miembros de Medicaid de Aetna Better Health\*

## VIDA SALUDABLE

### Realícese pruebas de detección hoy para tener una vida más saludable mañana

Los adultos mayores no son los únicos que deben realizarse exámenes de salud. Comience por hacerse estos cinco exámenes en su juventud para tomar el control de su salud.



#### Presión sanguínea

Todos los adultos deberían hacerse un control de la presión sanguínea cada tres a cinco años. Si tiene más de 40 años, controle su presión sanguínea todos los años.

#### Colesterol

Los expertos recomiendan controlarse los niveles de colesterol cada cuatro a seis años. Consulte con su médico si ya es hora de hacerlo.

#### Cáncer de cuello uterino

Las mujeres de entre 21 y 65 años de edad deben realizarse pruebas cada tres a cinco años.

#### Diabetes

La American Diabetes Association recomienda que todas las personas comiencen a realizarse pruebas de detección de la diabetes a partir de los 35 años. Sin embargo, su médico puede recomendarle que lo haga antes si usted tiene un riesgo alto.

#### Infecciones de transmisión sexual

Si tiene una vida sexual activa, hable con su médico sobre la posibilidad de realizarse exámenes para detectar infecciones de transmisión sexual como VIH, gonorrea y clamidia.

#### ¿TIENE QUE RENOVAR?

Debe renovar su cobertura de Medicaid todos los años. Busque el aviso de renovación en el correo. Visite [aet.na/su24md-1es](http://aet.na/su24md-1es) o escanee el código QR para obtener más información.



Tenemos pautas de salud preventiva para ayudarlo a mantenerse saludable. Su médico recomendará exámenes de detección según sus antecedentes médicos. Es posible que deba realizarse exámenes para detectar ciertas enfermedades con más frecuencia o con anticipación.

Programe una cita con su médico hoy mismo. ¿No tiene uno? Visite [AetnaBetterHealth.com/maryland/find-provider](http://AetnaBetterHealth.com/maryland/find-provider) para buscar en nuestro *Directorio de proveedores*. O bien, llame a Servicios al Cliente para pedir ayuda.



Aetna Better Health<sup>®</sup>  
of Maryland

¿Tiene preguntas sobre su plan de salud? Llame a Servicios al Cliente al **1-866-827-2710 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

# Estrategias inteligentes para manejar varias enfermedades

¿Le cuesta coordinar los diferentes medicamentos, especialistas y citas? Estos consejos y herramientas pueden ayudar a que sea fácil tomar el control de su salud y sentirse lo mejor posible.

## Revise sus medicamentos

Si está tomando más de un medicamento, es una buena idea revisarlos junto con su médico cada año.

Le puede sugerir un medicamento que combine lo que hacen dos de ellos, por ejemplo. Esto significa que no tendrá que llevar un registro de tantas píldoras. O bien, podría ofrecerle alternativas para ayudarlo a evitar efectos secundarios indeseados.

## Lleve un registro de los resultados de las pruebas

Pida copias de los registros hospitalarios y de laboratorio, además de las notas de los médicos. De esta manera, puede llevar un registro de su progreso y estar atento a cualquier cambio. Además, esto le da tiempo para procesar su información de salud.



Puede hacer un seguimiento de sus antecedentes médicos en el portal para miembros en línea o en la aplicación Aetna Better Health®.

Visite [AetnaBetterHealth.com/maryland/member-portal.html](https://www.aetna.com/betterhealth/maryland/member-portal.html) para comenzar.

## Lleve un diario de los síntomas

Llevar un registro de los síntomas puede ayudarlos a usted y a su proveedor a tomar decisiones sobre el tratamiento y cambios en el estilo de vida.

En un cuaderno o una aplicación de su teléfono, anote los síntomas, con qué frecuencia los tiene y cómo se siente al experimentarlos. Comparta esta información con su proveedor cada vez que lo vea.

## Edúquese

No le estamos diciendo que vuelva a la escuela o a la universidad. Sin embargo, debería intentar aprender todo lo que pueda sobre las enfermedades que tiene.

Pídale a su médico que le sugiera sitios web confiables en los que pueda obtener más información sobre las últimas investigaciones y tratamientos. Una vez que comprenda mejor su situación de salud, será más fácil hacer las preguntas correctas durante las citas médicas.

---

Su administrador de cuidado especializado puede ayudarlo a encontrar proveedores, manejar las citas, aprender sobre su salud y mucho más. También tenemos programas especiales que lo ayudan a manejar determinados problemas de salud. Llame a Servicios al Cliente al **1-866-827-2710 (TTY: 711)**. Luego, pida hablar con un administrador de cuidado para comenzar.

**¿Necesita ayuda para comprender su salud?** Brindamos educación gratuita sobre el cuidado de la salud. Llame a Servicios al Cliente al **1-866-827-2710 (TTY: 711)** y pida hablar con el coordinador de prevención y bienestar. O bien, envíe un correo electrónico a [WellnessandPrevention@Aetna.com](mailto:WellnessandPrevention@Aetna.com).



## Lista de verificación para la diabetes

La diabetes afecta a todo el cuerpo. Sin embargo, puede prevenir problemas graves a través del autocuidado y los chequeos regulares. Siga estas pautas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades para controlar su salud.

### Mejoramiento de la calidad

Mantenerlos a usted y a su familia saludables es importante para Aetna Better Health® of Maryland.

Nuestro programa para el mejoramiento de la calidad controla la calidad del cuidado que los miembros reciben. Esto nos ayuda a mejorar la salud de los miembros. También buscamos áreas en las que necesitamos mejorar.

Visite nuestro sitio web en [AetnaBetterHealth.com/maryland/quality-improvement-program.html](https://www.aetna.com/betterhealth/maryland/quality-improvement-program.html) para obtener más información sobre los objetivos y el progreso de nuestro programa para el mejoramiento de la calidad.

Chequeos diarios	Chequeos semestrales	Chequeos anuales
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Azúcar en sangre.</b> Hable con su equipo de cuidado sobre la frecuencia con la que debe controlar el azúcar en sangre en su casa. Anote los resultados y llévelos a las citas.</li> <li>✓ <b>Revisión de pies.</b> Llame a su equipo de cuidado si nota cortes, dolores, ampollas, enrojecimiento o hinchazón en los pies.</li> <li>✓ <b>Medicamentos.</b> Tome los medicamentos según lo recete su médico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Examen dental.</b> Mantenga los dientes y las encías saludables mediante limpiezas semestrales. Informe a su dentista que tiene diabetes.</li> <li>✓ <b>Prueba de A1C.</b> Con este análisis de sangre se mide el nivel promedio de azúcar en sangre durante los últimos tres meses. Es posible que su equipo de cuidado le sugiera realizarse esta prueba con más frecuencia.</li> <li>✓ <b>Visita al médico.</b> Hable con su equipo de cuidado sobre la frecuencia con la que debe visitar al médico.</li> <li>✓ <b>Presión sanguínea.</b> Realícese este control en cada visita al médico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Examen de pupila dilatada.</b> Un examen anual de ojos puede ayudar a encontrar problemas relacionados con la diabetes en una etapa temprana, cuando es más fácil tratarlos.</li> <li>✓ <b>Pruebas renales.</b> Los controles renales frecuentes pueden prevenir o retrasar la aparición de problemas renales.</li> <li>✓ <b>Prueba de colesterol.</b> Esta prueba ayuda a controlar el riesgo de enfermedad cardíaca.</li> <li>✓ <b>Revisión completa de los pies.</b> Pídale a su médico que le haga una revisión completa de los pies al menos una vez al año. Puede remitirlo a un podólogo (especialista de pies) de ser necesario.</li> </ul>



### Gane recompensas por completar chequeos de la diabetes.

Puede ganar una tarjeta de regalo de \$25 cuando se realice una prueba de A1C, un examen ocular o una prueba para detectar enfermedad renal al año. Llame a Servicios al Cliente para obtener más información.

# Señales de que su “mal humor” podría ser algo más grave

Es normal que a veces sienta enojo o tristeza. Sin embargo, puede ser difícil determinar si simplemente tiene una mala racha o si hay un problema más grave. A continuación, cuatro señales que indican que es momento de pedir ayuda.



## 1 La ansiedad o la tristeza no se van

La ansiedad y la tristeza pueden ser reacciones normales ante cambios en el estado civil o en la situación familiar o situaciones estresantes. Sin embargo, si se siente de esa manera durante varias semanas o más y no mejora, quizá sea hora de buscar tratamiento.

## 2 Necesita una copa

Todos los comportamientos adictivos tienen como objetivo aliviar sentimientos incómodos. Esto puede significar recurrir al alcohol, a los medicamentos con receta o al juego para sobrellevar la situación. Incluso navegar sin cesar con su teléfono puede ser un problema.

Si nota un aumento en los comportamientos adictivos o conductas para sobrellevar situaciones, podría ser una señal de un problema mayor.

## 3 Le cuesta mantenerse al día con las responsabilidades

La depresión y la ansiedad pueden dificultar que se mantenga al día con el trabajo, las tareas del hogar e incluso la higiene personal. Cuando su humor comienza a interferir con su vida diaria, eso podría ser una señal de que es hora de pedir ayuda.

## 4 Sus hábitos de salud han cambiado

Las enfermedades como la ansiedad y la depresión no solo provocan cambios en el humor. Están relacionadas con muchos otros problemas de salud, como problemas gastrointestinales, dolores de cabeza, dificultad para conciliar el sueño y cambios en el apetito.

Hable con su médico o su equipo de cuidado si nota problemas de salud que antes no tenía. Pueden ayudarlo a descartar problemas físicos y remitirlo a un proveedor de salud mental en caso de ser necesario.

## La ayuda está aquí

Hable con su médico o su equipo de cuidado si está preocupado por su salud mental. Pueden remitirlo a un proveedor de salud mental para ayudar a diagnosticar el problema, de ser necesario. Una vez que tenga un diagnóstico, su equipo de cuidado puede definir un plan de tratamiento para ayudarlo a sentirse mejor.

Si en algún momento piensa en lastimarse o en lastimar a otros, es una emergencia. Llame al **911** o diríjase a una sala de emergencias local. También puede llamar o enviar un mensaje de texto a la línea directa para casos de crisis y suicidio al **988**. Esta línea brinda apoyo gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

**Merece mantenerse saludable tanto física como mentalmente.** Su plan de Medicare cubre una variedad de servicios de salud mental. Puede visitar a cualquier proveedor de salud emocional y psicológica de la red Optum Health. Llame a Optum Health al **1-800-888-1965 (TTY: 711)** para encontrar un proveedor.

# Viaje sin estrés aunque tenga asma

No permita que el asma arruine sus aventuras. Estos consejos pueden ayudarlo a respirar mejor durante su próximo viaje.

## Planifique el viaje

Tenga en cuenta el tiempo y la altitud del lugar al que va, y si esto puede desencadenar un ataque de asma.

Tenga cuidado con los alérgenos cuando reserve un hotel. Por ejemplo, ¿usan almohadas de plumas? ¿Aceptan mascotas? Tenga precaución ante cualquier lugar que parezca sucio.

## Antes de partir

Haga una consulta con el médico o enfermero que trata su asma al menos ocho semanas antes de partir. Hablen sobre los medicamentos y revisen su plan de acción personal. Además, sepa qué hacer en caso de una emergencia. Consulte si su plan de salud cubrirá el cuidado si le sucede algo mientras está de viaje.

## Durante el descanso

Tome nota de las clínicas y los hospitales cercanos al lugar donde se quedará. Lleve siempre una lista de números de contacto de emergencia. Si viaja con un amigo o familiar, asegúrese de que sepa que usted tiene asma y cómo puede ayudarlo si no se siente bien.

## Qué debe empacar

- ✓ Una carta de su médico con los nombres (genéricos y de marca) de todos los medicamentos que está tomando, además de la dosis y la cantidad total.
- ✓ Copias de su plan de acción personal (también es útil tener una foto en su teléfono inteligente).
- ✓ Suficientes medicamentos e inhaladores que le duren más de lo planeado en caso de que haya retrasos inesperados. Lleve un suministro para al menos unos días en su bolso de mano en caso de que su equipaje se pierda.
- ✓ Un adaptador de corriente si usa nebulizador y viaja a un país en donde se usan tomacorrientes distintos a los que tiene en su hogar.



**Respire con facilidad en su hogar.** Un hogar limpio puede ayudar a prevenir ataques de asma. Por eso, cubrimos dos limpiezas de alfombras al año para miembros que lidian con el asma o la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (epoc). Para obtener más información, llame a Servicios al Cliente.



## Cómo presentar una queja, una queja formal o una apelación

Si no está satisfecho con el servicio de un proveedor o con Aetna Better Health® of Maryland, esto se denomina “queja”. Si su queja se relaciona con un servicio que su proveedor considera que necesita, pero que nosotros no cubrimos, puede pedirnos que revisemos su solicitud. Esto se denomina “apelación”. Usted debe presentar una apelación dentro de los 60 días a partir de la fecha de la carta de rechazo. Puede presentar una apelación por teléfono (**1-866-827-2710**), por escrito o en persona. Con su permiso, su médico también puede presentar una apelación en su nombre.

Una queja que no está relacionada con una denegación de servicios se denomina “queja formal”. Por ejemplo, cuando no recibe un trato justo o tiene problemas para conseguir una cita. Puede presentar una queja formal en cualquier momento llamando a Servicios al Cliente al **1-866-827-2710**. Puede encontrar más información sobre apelaciones y quejas formales en el *Manual para miembros*.

## Comprenda sus beneficios de farmacia

¿Quiere saber si sus medicamentos están cubiertos? Consulte la *Lista de medicamentos cubiertos de su plan* (también llamada “*Lista de medicamentos*” o *Formulario*). Allí se indica qué medicamentos están cubiertos en las farmacias de la red. También le informa si existen reglas o restricciones especiales para algún medicamento cubierto.

La Lista de medicamentos se actualiza con regularidad. Encuentre la lista más actualizada en **AetnaBetterHealth.com/maryland/pharmacy-prescription-drug-benefits.html**. O bien, llame a Servicios al Cliente, al **1-866-827-2710 (TTY: 711)** para solicitar una copia impresa. Consulte el *Manual para miembros* para obtener más información sobre todos sus beneficios de farmacia.

## Administración eficaz de la cobertura: lo que debe saber

Aetna Better Health of Maryland toma decisiones de administración eficaz de la cobertura basadas únicamente en la idoneidad del cuidado y del servicio y la existencia de cobertura. No recompensamos a profesionales, a empleados

ni a otros individuos por emitir denegaciones de cobertura. Cualquier incentivo financiero que Aetna Better Health of Maryland pueda brindar a quienes toman decisiones de administración eficaz de la cobertura no los alienta a

tomar decisiones que resulten en un uso insuficiente de los servicios. Tampoco brindamos o dejamos de brindar incentivos a los empleados para promover barreras en el cuidado y los servicios.

**Conozca sus derechos y responsabilidades.** Encuentre una descripción de sus derechos y responsabilidades en **AetnaBetterHealth.com/maryland/medicaid-rights-responsibilities.html** o en el *Manual para miembros*.

# Fraude, malgasto y abuso

Los miembros y proveedores deben denunciar el fraude, el malgasto y el abuso de Medicaid.

**Fraude:** Engañar intencionalmente al sistema para recibir un beneficio no autorizado.

**Malgasto:** Usar de manera excesiva los recursos de Medicaid.

**Abuso:** Ocasionar costos innecesarios al Programa Medicaid.

Si sospecha o tiene información sobre un caso de fraude, malgasto o abuso, infórmelo de inmediato. Hay tres opciones:

- Comuníquese con Servicios al Cliente de Aetna Better Health: **1-866-827-2710 (TTY: 711)** o **1-855-877-9735 (TTY: 711)**.
- Informe a la Oficina del Inspector General del Departamento de Salud de Maryland: **1-866-770-7175** o **DHMH.Maryland.gov/OIG/Pages/Report\_Fraud.aspx**
- Comuníquese con la Oficina del Inspector General del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos: **1-800-447-8477** o **OIG.HHS.gov/Fraud/Report-Fraud/Index.asp**

Puede denunciar fraude, malgasto o abuso de forma anónima. Esto no afectará el trato que recibe de Aetna Better Health of Maryland. Luchar contra el fraude, el malgasto y el abuso es responsabilidad de todos. El incumplimiento de estas leyes podría provocar sanciones civiles y penales.



## Noticias y eventos

Manténgase al día con las noticias, los eventos y los recursos de salud. Visite **AetnaBetterHealth.com/maryland/news-events.html** para buscar lo siguiente:

- Novedades sobre su plan.
- Próximos eventos comunitarios cerca de usted.
- Ediciones actuales y anteriores de los boletines informativos.

Aetna complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex.

**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)**.

### Español/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)**.

### 中文/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)**。



**Obtenga más información sobre su plan mediante el *Manual para miembros*.** Visite **aet.na/su24md-2es** o escanee el código QR para consultarlo en línea. O bien, llame a Servicios al Cliente, al **1-866-827-2710 (TTY: 711)**, para que le envíen una copia por correo.



Aetna Better Health® of Maryland  
509 Progress Drive, Suite 117  
Linthicum, MD 21090

<Recipient's Name>

<Mailing Address>

3385422-10-01-SU-ES (07/24)

## Lista de verificación de regreso a clases

El receso de verano es un excelente momento para realizar los chequeos de salud más importantes de su hijo. Realice los siguientes chequeos antes de que comiencen las clases:

- ✓ **Consulta médica anual de niños sanos.** Los niños en edad escolar deberían realizarse un chequeo de rutina una vez al año. Es posible que también necesiten un examen físico para practicar deportes u otras actividades. Para los niños más pequeños, consúltelo al médico si se le debería realizar un examen para detectar plomo durante esta visita.
- ✓ **Vacunas.** En la consulta médica de niños sanos, pregúntele al médico de su hijo si necesita alguna vacuna de rutina. Consulte también en la escuela de su hijo si exigen determinadas vacunas.
- ✓ **Examen y limpieza dentales.** Los expertos recomiendan visitar al dentista cada seis meses para prevenir caries y otros problemas.
- ✓ **Examen de ojos.** Su hijo debería realizarse un examen de la vista cada uno a dos años. Si usa anteojos, es posible que necesite ir al oculista con más frecuencia.



**Obtenga recompensas por recibir cuidado preventivo.** Puede ganar tarjetas de regalo por completar actividades de bienestar, como vacunas y controles anuales. Llame a Servicios al Cliente al **1-866-827-2710 (TTY: 711)** para obtener más información.