

el bienestar *y* usted

VIDA SALUDABLE

Refrigerios saludables y económicos que toda su familia querrá probar

Darle a su familia los refrigerios adecuados puede cumplir una doble función: llenarlos de buena energía y salud ahora y mejorar la inmunidad para ayudar a combatir las enfermedades a medida que nos aproximamos a la época de la influenza y los resfríos. Sin embargo, las opciones habituales como las golosinas, las galletas y las papas fritas envasadas pueden ser caras y dañar su salud a largo plazo. En su lugar, pruebe estos refrigerios fáciles que pueden consumir los niños. Son buenos para la salud y amigables con su billetera.



Yogur griego

Es espeso y cremoso, y está repleto de calcio y proteína. Agréguele unos trozos de banana para aportar potasio. También puede agregar bayas (frescas o congeladas) para aportar vitamina C y antioxidantes.



Rodajas de manzana con mantequilla de maní

Juntos aportan grasas saludables, proteína y vitaminas y minerales importantes, como la vitamina E y el potasio.



Un vaso de leche

Un vaso frío (o una taza tibia) es una manera fácil de satisfacer el hambre. Además, está tomando minerales que refuerzan el sistema inmunitario (como calcio) y vitaminas A y D.

¿Necesita más ideas? Otras excelentes opciones son frutos secos como almendras y nueces, palomitas de maíz infladas con una pizca de sal, vegetales en rodajas con hummus, uvas congeladas, avena y fruta.

¡Es hora de renovar!

En la actualidad, ¿usted o un familiar tiene seguro de salud a través de Medicaid o del Programa de Salud para Niños de Maryland (MCHP)?

Se realizarán cambios en Medicaid de Maryland. Asegúrese de que su información de contacto, incluida la dirección postal, esté actualizada para que pueda recibir avisos importantes sobre cualquier cambio en el seguro de salud.

Hay tres formas para comenzar:

- 1 Inicie sesión en su cuenta en marylandhealthconnection.gov/checkin.
- 2 Llame al **855-642-8572**.
- 3 Escanee el código QR a continuación con el teléfono.



Aspectos básicos de la enfermedad cardíaca

La enfermedad cardíaca no es una sola afección. Hay muchos tipos, entre ellos, enfermedad de la arteria coronaria, enfermedad cardíaca congestiva, arritmia, ataque cardíaco y derrame cerebral. Pero estas afecciones tienen muchos síntomas en común. Los exámenes son a menudo los mismos. Si está preocupado por su salud cardíaca, hable con su proveedor de cuidado primario (PCP) sobre la posibilidad de realizarse una de estas pruebas.



Tomografía computarizada

Este examen busca calcio en las arterias, que es un signo de acumulación de placa. Si la prueba muestra que hay acumulación de placa, su médico puede recomendarle medicamentos para disminuir sus niveles de colesterol.

Prueba de esfuerzo

Esta prueba generalmente consiste en monitorear su corazón para ver cómo está funcionando mientras usted camina sobre una cinta de correr. Si tiene dolor en el pecho, una prueba de esfuerzo puede ayudar a su PCP a decidir si es un problema cardíaco.

Electrocardiograma

Esta prueba simple y sin dolor consiste en poner electrodos en su pecho para registrar la actividad eléctrica de su corazón.

Angiograma

Si las otras pruebas arrojan resultados anormales, o si tiene síntomas, es posible que le indiquen un angiograma. Este escaneo muestra el flujo sanguíneo a través de sus venas y arterias para ver si hay obstrucciones.

Si cree que puede estar sufriendo un ataque cardíaco o un derrame cerebral, llame al 911 de inmediato. Obtener ayuda rápidamente puede salvarle la vida y llevar a una mejor recuperación.

Los síntomas de un ataque cardíaco pueden ser, entre otros:

- Dolor u opresión en el pecho.
- Dolor en la mandíbula o el cuello.
- Falta de aire.
- Sudoración, náuseas o mareos.

Conozca los signos de preeclampsia

Durante la gestación, puede sufrir esta afección que hace que suba la presión sanguínea. Puede ser peligrosa tanto para la madre como para el bebé. Durante sus chequeos prenatales, su proveedor de cuidado la examinará para detectar preeclampsia. Llame a su proveedor de inmediato si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Dolores de cabeza fuertes.
- Visión borrosa, manchas frente a los ojos o sensibilidad a la luz.
- Náuseas y vómitos.
- Manos y pies hinchados.
- Aumento de peso repentino de más de una libra por día.
- Dolor en la parte superior derecha del abdomen.
- Falta de aire.

Signos de depresión según la edad

Todos podemos tener depresión. Además, es una enfermedad que responde muy bien al tratamiento. Como algunos síntomas varían según la edad, es importante saber a qué prestar atención.

Niños

- Discuten más, o se muestran malhumorados o molestos.
- A menudo están cansados o inquietos.
- Tienen problemas de concentración en la escuela.
- Se sienten fuera de lugar, culpables o inútiles.
- Pueden autolesionarse o tener comportamientos autodestructivos.
- Tienen arrebatos de ira o berrinches.

Adolescentes

- Les va mal en la escuela.
- Están inquietos o preocupados.
- Reaccionan de forma exagerada a las críticas.
- Les falta energía, motivación o entusiasmo.
- Consumen sustancias como alcohol o drogas.
- Tienen baja autoestima.
- No cuidan su apariencia.

Adultos

- A menudo se muestran molestos, frustrados, irritables o enojados.
- Pierden el interés en socializar o cultivar pasatiempos.
- Se muestran inquietos, preocupados o perezosos.
- Se sienten inútiles o muy culpables.
- Tienen dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones.

- Los adultos mayores también pueden sentirse ansiosos, confundidos o indefensos, o llorar con facilidad.

Madres recientes (conocida como “depresión posparto”)

- Se sienten agobiadas o “vacías”.
- Muestran indiferencia hacia el bebé.
- Tienen ataques de pánico.
- Están cansadas.
- Muestran una pérdida progresiva del interés en las actividades.
- Dudan de sí mismas y sienten culpa o enojo.
- Experimentan cambios en los patrones de sueño o alimentación.

Si ve algunos de estos signos en un ser querido o en usted mismo, busque ayuda de su PCP.



Nuestros administradores de cuidado están a su disposición

¿Necesita ayuda para recibir cuidado? ¡Nuestro equipo de administración de cuidado está para ayudarlo! Los administradores de cuidado son enfermeros y trabajadores sociales que comprenden su enfermedad y lo ayudan a encontrar el cuidado adecuado. Un administrador de cuidado puede brindarle más información sobre su salud y ayudarlo a obtener los servicios y el cuidado que necesita, como coordinar el traslado a las citas y más.

Si tiene preguntas o quiere hablar con un administrador de casos, llámenos al **1-866-827-2710 (TTY: 711)**. También puede enviarnos un correo electrónico a **AetnaBetterHealthMDCM@Aetna.com**. Los miembros pueden cancelar la inscripción en el programa en cualquier momento.

Conozca sus valores. Los miembros con presión sanguínea alta pueden recibir un monitor de presión arterial gratuito una vez cada tres años. Llame a Servicios al Cliente, al **1-866-827-2710 (TTY: 711)**. Luego, pida hablar con un administrador de cuidado.

¿Piensa en hacerse daño o lastimar a otras personas?

Diríjase a la sala de emergencias más cercana o llame o envíe un mensaje de texto a la **línea directa para casos de crisis y suicidio al 988** para obtener apoyo emocional gratuito y confidencial. O visite **988lifeline.org** para iniciar un chat.

El secreto para que su familia se mantenga saludable todo el año

Se lo contamos: son las vacunas. Estas pueden ayudar a que su familia se mantenga saludable este invierno, y durante muchas estaciones más. Aquí le contamos sobre seis vacunas que debe tener en cuenta. Visite [Vaccines.gov](https://www.vaccines.gov) para ver una lista completa.

Varicela

Cuándo debe aplicarse la vacuna: Los niños reciben dos dosis: la primera entre los 12 y 15 meses, y la segunda, entre los 4 y los 6 años. Si nunca recibió la vacuna o tuvo varicela, deberá vacunarse.

Difteria, tétanos y tosferina o pertussis (DTaP y Tdap)

Cuándo debe aplicarse la vacuna: Los niños pequeños en general reciben cinco dosis de la vacuna DTaP entre los 2 meses y los 6 años. La vacuna Tdap es para niños mayores, que reciben la primera dosis entre los 11 y los 12 años, y para adultos, que necesitan la vacuna cada 10 años (con más frecuencia en el caso de una mujer embarazada).

Influenza (gripe)

Cuándo debe aplicarse la vacuna: Anualmente a partir de los 6 meses de edad. Vacúnese apenas la vacuna esté disponible, por lo general en septiembre u octubre.

Virus del papiloma humano (HPV)

Cuándo debe aplicarse la vacuna: La primera dosis se aplica entre los 11 y los 12 años. Si usted es mayor y no recibió la vacuna, hable con su médico. El HPV, una infección de transmisión sexual, puede causar cáncer de cuello uterino y otros tipos de cáncer.

Sarampión, paperas y rubéola (MMR)

Cuándo debe aplicarse la vacuna: La primera dosis, entre los 12 y los 15 meses de edad. La segunda, entre los 4 y los 6 años. A veces los adultos necesitan vacunarse nuevamente; consulte con su médico si debe hacerlo.

Antineumocócica

Cuándo debe aplicarse la vacuna: Los bebés, los niños pequeños y los adultos mayores la necesitan. Se aplican cuatro dosis en total: a los 2, a los 4 y a los 6 meses, y entre los 12 y los 15 meses. Los adultos de 65 años o más reciben una dosis adicional.



Más allá de los exámenes físicos

Hágase un examen ahora mismo

Índice de masa corporal

El índice de masa corporal puede indicar si usted tiene un riesgo alto de padecer enfermedades graves como la diabetes.

Hepatitis C

Los adultos y las mujeres embarazadas deberían hacerse este análisis de sangre.

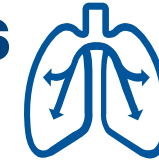
Exámenes para detectar plomo

El envenenamiento por plomo puede ser grave. El médico le indicará al niño un análisis de sangre para detectar plomo.

Infecciones de transmisión sexual

Todas las personas sexualmente activas deberían realizarse exámenes para detectar infecciones de transmisión sexual como HPV, clamidia y gonorrea.

Cuatro consejos para mantener los pulmones sanos



Ya sea que tenga una enfermedad pulmonar crónica (como asma) o una infección respiratoria (como un resfrío), siga nuestros consejos para respirar mejor.

- 1 Tome los medicamentos según lo indique su médico. Además, asegúrese de usar el inhalador de forma correcta.
- 2 Vacúnese contra la influenza, idealmente antes de que termine octubre.
- 3 Consulte a un alergista de ser necesario. Las alergias pueden desencadenar un ataque de asma.
- 4 Si fuma, deje de hacerlo. Es la mejor forma de evitar un mayor daño pulmonar.



¿Conoce nuestro programa para el asma? Puede trabajar con un administrador de cuidado para desarrollar un plan de acción para el asma y aprender a controlar la enfermedad. ¡Incluso puede ganar tarjetas de regalo! Los miembros con asma y epoc también pueden recibir dos limpiezas de alfombras al año. Llame a Servicios al Cliente, al **1-866-827-2710 (TTY: 711)** para obtener más información.

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 que necesitan 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 de calidad.

No olvide programar su visita anual al médico.

Puede hablar con su médico sobre cualquier inquietud y formas de mantenerse saludable. Para obtener más información, llame a Servicios al Cliente al **1-866-827-2710 (TTY: 711)**.

Educación para la salud sin costo: Los coordinadores de prevención y bienestar pueden brindar educación para la salud de forma gratuita. Llame a Servicios al Cliente al **1-866-827-2710 (TTY: 711)** y pida hablar con el coordinador de prevención y bienestar, o envíe un correo electrónico a WellnessAndPrevention@Aetna.com.

Información útil

Servicios dentales

Programa Dental Healthy Smiles, **1-855-934-9812**; de lunes a viernes, de 7:30 a. m. a 6:00 p. m.

Servicios de la vista

Superior Vision, **1-800-879-6901**; de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 9:00 p. m.

Servicios al Cliente:

1-866-827-2710 (TTY: 711) las 24 horas, todos los días.

Servicios de salud emocional y psicológica

Optum Maryland, **1-800-888-1965**, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m. Línea de crisis de Optum disponible las 24 horas, todos los días.

Línea de enfermería las 24 horas

Llame al **1-866-827-2710** y diga "Nurse" (Enfermería).

Servicios de interpretación

Usted tiene derecho a recibir ayuda con cualquier problema de comunicación que pueda tener. Está a su disposición sin costo. Llame a Servicios al Cliente al **1-866-827-2710 (TTY: 711)**.

Línea de ayuda de Medicaid de Maryland 1-800-284-4510

Emergencias: En caso de tener una enfermedad que podría causar graves problemas de salud o incluso la muerte si no se trata de inmediato, llame al 911.

Para hablar con otro personal del plan de salud, llame a Servicios al Cliente al **1-866-827-2710 (TTY: 711)**. Puede hablar con personal del Programa de Administración de Cuidado, Programa de Administración Eficaz de la Cobertura, Servicios a la Comunidad y Programa de Educación sobre la Salud.

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 está relacionada 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 llama “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*.

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.



Información sobre farmacias para miembros de Medicaid

Puede obtener acceso a la forma de Medicaid de Aetna Better Health of Maryland en nuestro sitio web:

- Visite [AetnaBetterHealth.com/Maryland](https://www.AetnaBetterHealth.com/Maryland).
- Busque en la pestaña “What’s Covered” (Lo que está cubierto):
- Haga clic en “HealthChoice” y luego en “Pharmacy benefits” (Beneficios de farmacia).

Esta lista puede cambiar en cualquier momento. Esto se debe a que el mundo de la medicina está cambiando todo el tiempo.

Si tiene alguna pregunta, llame a Servicios al Cliente al **1-866-827-2710 (TTY: 711)**. Cuando llame, tenga a mano un listado de sus medicamentos con receta. Pídanos que busquemos sus medicamentos para saber si están en la lista.

Demasiado de algo bueno

Los antibióticos pueden ser un tratamiento eficaz cuando usted está enfermo. Sin embargo, usarlos muy a menudo puede ser perjudicial.

Los antibióticos no tratan los virus. Los resfriados, la influenza y el dolor de garganta casi siempre son causados por un virus. Es decir que los antibióticos no serán de ayuda. Solo necesita antibióticos para tratar una infección bacteriana.

Su proveedor de cuidado primario puede ayudar a determinar cuál es el tratamiento adecuado para usted.

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 de 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](https://www.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](https://www.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.

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)**。

Encuéntrenos en línea

Visite [AetnaBetterHealth.com/Maryland](https://www.AetnaBetterHealth.com/Maryland) para obtener lo siguiente:

- Información sobre cuáles son sus derechos y responsabilidades.
- El *Manual para miembros y el Directorio de proveedores*.
- Información sobre medicamentos con receta y farmacias.
- Información sobre el Programa de Administración de Casos, el Programa de Administración Eficaz de la Cobertura y el Programa para el Mejoramiento de la Calidad.
- Las pautas de práctica clínica.

Si no tiene acceso a Internet, llámenos al **1-866-827-2710 (TTY: 711)** para que le enviemos la información por escrito.

Derechos y responsabilidades del miembro: Encuentre una descripción completa de sus derechos y responsabilidades en el *Manual para miembros* o en [AetnaBetterHealth.com/Maryland](https://www.AetnaBetterHealth.com/Maryland).



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

<Recipient's Name>
<Mailing Address>

2536191-15-01-FA-SP (09/23)

VIDA SALUDABLE

Maneras fáciles de poner a toda la familia en movimiento

Una manera divertida de mejorar las defensas de su cuerpo contra las enfermedades que se puede hacer a diario: la actividad física. Además, es una gran oportunidad de pasar tiempo juntos como familia. Pruebe estas tres ideas gratuitas de bienestar físico que son buenas para todas las edades:

- ✓ Pasee al perro y convierta esta acción en una actividad familiar.
- ✓ Juegue a “que no se caiga” con una pelota o un globo.
- ✓ Juegue al básquetbol o a la mancha.
- ✓ Ponga música para un pequeño baile.

Al realizar este tipo de actividades al menos tres veces por día, se moverán el tiempo mínimo recomendado.



¿Necesita ayuda para controlar la diabetes? Escanee el código QR con el teléfono para conocer si cumple con los requisitos para inscribirse en un programa de prevención de la diabetes o llame a Servicios al Cliente al **1-866-827-2710 (TTY: 711)** para obtener más información.