

el bienestar y usted

Su boletín informativo para miembros de Aetna Better Health® SoonerSelect

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 a su proveedor si hay una vacuna nueva y si debería recibirla.

Contra el virus sincicial respiratorio

El virus sincicial respiratorio (VSR) puede causar síntomas similares a los del resfrío. Los adultos mayores corren un mayor riesgo de enfermarse más gravemente si contraen el VSR. Los expertos aconsejan que los adultos de 60 años y

mayores se vacunen contra el VSR. Pregúntele al proveedor si esta vacuna es adecuada para usted.

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/fa24ok-3es o escanee el código QR.



Su plan cubre estas y otras vacunas sin costo adicional. Usted o su hijo incluso

pueden ganar recompensas por aplicarse ciertas vacunas. Comuníquese con su administrador de cuidado o llame a Servicios al Cliente para obtener más información.



Aetna Better Health®
of Oklahoma

¿Tiene preguntas sobre su plan de salud?

Llame a Servicios al Cliente al **1-844-365-4385 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



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 y 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 buscar formas sanas de sobrellevar situaciones.

Su opinión nos importa. Puede unirse a un comité para ayudarnos a mejorar nuestros servicios. Llámenos o visite [AetnaBetterHealth.com/Oklahoma/member-advisory-committee](https://www.aetna.com/betterhealth/oklahoma/member-advisory-committee) para obtener más información sobre cómo participar.

¿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 **1-800-279-1878 (TTY: 711)** (elija la opción “línea de enfermería”). Haremos que se comunique con un enfermero registrado que pueda responder sus preguntas. Pueden ayudarlo 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 fracturado.	Cuidado de urgencia. En muchos centros pueden realizarle una radiografía y colocarle un yeso (si se trata de una fractura). Además, puede obtener una receta para analgésicos si los necesita.
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.



Consulte nuestra nueva biblioteca de salud y bienestar. Todos los meses publicaremos nuevos artículos llenos de consejos y recursos que pueden resultarle útiles para alcanzar sus objetivos de salud y sentirse lo mejor posible. Visite aet.na/fa24ok-0es o escanee el código QR.

Abastezca la despensa con alimentos saludables

Alimentarse de manera saludable no siempre es fácil, pero es importante para mantenerse 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: triture 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 fortalecen 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 al 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.

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/oklahoma/member-portal.html](https://www.aetnabetterhealth.com/oklahoma/member-portal.html) para comenzar.

Apoyo para tener un embarazo saludable

¿Está embarazada, piensa quedar embarazada o tuvo un bebé hace poco? Estamos aquí para ayudarla a lo largo del proceso.

Un bebé saludable es la mejor recompensa. Pero su plan ofrece aún más. Eche un vistazo a estos beneficios para usted y para su bebé:

- Hasta \$45 al mes en pañales para niños de 2 años y medio o menores.
- Hasta \$150 trimestrales en asistencia de cuidado infantil para mujeres con embarazos de alto riesgo.
- Recompensas por tomar acciones saludables, incluyendo:
 - \$25 por completar la forma de notificación de embarazo.
 - \$25 por acudir a su primera visita prenatal. \$10 más por cualquier otra visita prenatal (hasta 10 visitas).
 - \$10 por ir a la primera visita dental durante el embarazo. \$10 más por la segunda visita dental durante el embarazo.
 - \$25 por ir a una consulta posparto 21 días después del parto. \$25 más por ir a una segunda consulta entre los 22 y 84 días posteriores al parto.
- Hasta \$50 al año para actividades, deportes y programas después de la escuela.
- Hasta \$40 al año en pases para zoológicos y parques estatales de Oklahoma.

- \$25 de recompensa por completar un examen anual de niño sano.
- Apoyo en línea para fortalecer la salud emocional y ayudar con el consumo de sustancias, a dejar de consumir tabaco y más.
- \$25 por mes para productos de salud sin receta.
- Ayuda con la soledad a través de la aplicación Pyx Health.
- Ayuda para conseguir traslados para ir a comprar alimentos, a entrevistas de trabajo o a lugares donde ofrecen servicios comunitarios sociales o de salud.

También ofrecemos asistencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para usted y su bebé a través de Maven. Con Maven, tiene acceso a lo siguiente:

- Un representante especial de cuidado de salud que responderá a sus preguntas.
- Citas y mensajes ilimitados con los médicos.
- Recursos fiables, como artículos y clases sobre crianza.

Puede utilizar Maven sin costo adicional como parte de su plan.

Ingrese a mavenclinic.com/join/ABH-Oklahoma para inscribirse.

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 se 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/oklahoma/pharmacy-prescription-drug-benefits.html. O bien llame a Servicios al Cliente para solicitar una copia impresa. Consulte el *Manual para miembros* en aet.na/fa24ok-2es para obtener más información sobre todos sus beneficios de farmacia.



¿Necesita renovar su cobertura?

Debe renovar la cobertura del plan todos los años. Busque el aviso de renovación en el correo. Visite aet.na/fa24ok-1es o escanee el código QR para obtener más información.



Aetna Better Health® of Oklahoma

Aviso sobre la no discriminación

Aetna Better Health 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 Better Health 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 Better Health no le ha brindado estos servicios o lo ha discriminado de alguna otra forma 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 Better Health 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.



Aetna Better Health® of Oklahoma
777 NW 63rd Street, Suite 100
Oklahoma City, OK 73116

<Recipient's Name>

<Mailing Address>

4038407-14-01-FA-ES (11/24)

Obtenga información útil

Consulte el *Manual para miembros* o visite [AetnaBetterHealth.com/oklahoma](https://www.aetna.com/better-health/oklahoma) para obtener información sobre:

- ✓ Beneficios cubiertos y no cubiertos.
- ✓ Cómo obtener cuidado primario, cuidado de emergencia, cuidado brindado por especialistas y cuidado en hospital.
- ✓ Cómo obtener cuidado después del horario de atención habitual.
- ✓ Cómo obtener cuidado fuera del área de servicio de Aetna.
- ✓ Límites de beneficios fuera del área de servicio de Aetna.
- ✓ Procedimientos de administración de farmacia.
- ✓ Ayuda con el idioma.
- ✓ Cómo presentar un reclamo.
- ✓ Copagos.
- ✓ Cómo tomamos decisiones sobre su cuidado (esto se denomina “administración eficaz de la cobertura”).
- ✓ Cómo decidimos incluir nuevos equipos en los beneficios cubiertos.



Escanee el código QR o visite [aet.na/fa24ok-2es](https://www.aetna.com/better-health/oklahoma) para ver el *Manual para miembros* en línea. ¿Prefiere una copia impresa? Llame a Servicios al Cliente al **1-844-365-4385 (TTY: 711)** para que le envíen una copia por correo. Infórmenos si lo necesita en otro idioma, en letra más grande o en otros formatos.