

# el bienestar y usted

Su boletín informativo para miembros de Medicaid de Aetna Better Health®

VIDA SALUDABLE

3385422-18-01-SU-ES (07/24)

## Un mejor cepillado con menos problemas

Cepillarse los dientes todos los días es importante para mantener la sonrisa de su hijo sin caries. Pruebe estos consejos para superar los problemas comunes a la hora de cepillarse los dientes.



### ¿TIENE QUE RENOVAR?

Debe renovar la cobertura todos los años. Visite [aetna.com/su24tx-sk-1es](https://aetna.com/su24tx-sk-1es) o escanee el código QR para obtener más información.



### 1 “¡Lo haré después!”

Es bastante común escuchar a los niños decir que harán algo “después”. ¿Qué sucede si “después” nunca llega?

**Qué puede hacer:** Incluya el cepillado como parte de una rutina regular. De esta forma, será más probable que se convierta en un hábito natural.

### 2 “¡No me gusta mi cepillo de dientes y la pasta dental!”

Por lo general, su hijo solo quiere tener un poco de control. En este caso, puede dejarlo participar en la toma de decisiones.

**Qué puede hacer:** Deje que su hijo elija el cepillo de dientes y la pasta dental. Establezca un presupuesto y ofrézcale la oportunidad de explorar las opciones.

### 3 “¡Eso fue más que suficiente!”

Para un niño, los dos minutos que lleva cepillarse los dientes pueden parecer una eternidad.

**Qué puede hacer:** Pruebe maneras más interesantes de controlar el tiempo:

- **Controle el tiempo de una forma creativa.** Use el cronómetro de un teléfono o un reloj de arena. O bien, pruebe con un cepillo de dientes eléctrico con temporizador.
- **Canten juntos.** Poner música o cantar puede hacer que el momento de cepillarse los dientes sea más divertido. Cree su propia canción o busque una en línea.
- **Cepíllense los dientes juntos.** A un niño mayor le puede gustar más cepillarse los dientes si lo hace con usted. Pueden controlar los dos minutos juntos.



Aetna Better Health®  
of Texas



TEXAS  
Health and Human  
Services

TEXAS  
STAR Kids  
Your Health Plan ★ Your Choice

# Secretos sobre seguridad durante el verano

Desde pícnicos en el parque hasta fiestas alrededor de la piscina y juegos de béisbol, el verano implica más diversión al sol. Sin embargo, pasar mucho tiempo en un clima cálido puede generar riesgos de salud. Siga estos consejos útiles para evitar cualquier problema mientras esté al aire libre.

## Limite la exposición al sol

Planifique realizar actividades al aire libre cuando los rayos del sol son menos intensos para evitar quemaduras solares. En general esto es antes de las 10 a.m. y después de las 4 p.m. Si está afuera durante el horario de mayor intensidad de los rayos del sol, permanezca en la sombra tanto como sea posible.

## Mantenga la hidratación

Beba mucha agua durante el día, en especial si está haciendo actividades. Las frutas y los vegetales también contienen mucha agua. Elíjalos si busca un refrigerio.

## Mantenga a los insectos alejados

Recuerde aplicarse repelente de insectos si va a salir, en especial a la noche. Para mayor protección, cúbrase cerca de las áreas con césped o agua estancada, donde es más probable que haya insectos como los mosquitos.

## Elija el factor de protección solar (FPS) adecuado

Compre protector solar con FPS 30 o superior y que en la etiqueta diga que es de amplio espectro. Esto quiere decir que protege de rayos ultravioletas A y B, que pueden causar cáncer de piel. Si estará en el agua o sudará, compre protector solar resistente al agua. Recuerde que puede obtener el protector solar sin costo adicional como parte



de su beneficio de productos sin receta.

## Aplíquese protector solar con frecuencia

Póngase protector solar al menos 30 minutos antes de salir. Vuelva a aplicárselo cada dos horas o con más frecuencia si va a nadar o sudar. Asegúrese de usarlo también en los días nublados.

## Mantenga a los bebés en la sombra

Es mejor mantener a los bebés menores a 6 meses en la sombra y cubiertos con ropa protectora. Su piel puede quemarse con facilidad. Además, es posible que sean más sensibles a los efectos secundarios del protector solar.

## Revisar los medicamentos

Algunos medicamentos con receta y sin receta pueden

provocar que la piel sea más sensible a la luz solar. Pregúntele al médico si los medicamentos que está tomando pueden aumentar la sensibilidad al sol.

## Su opinión cuenta

Los miembros y sus padres pueden compartir sus opiniones uniéndose al Grupo Asesor de Miembros.

Las reuniones se llevan a cabo cada tres meses. Puede asistir de manera presencial o virtual. Los miembros que asistan recibirán una tarjeta de regalo.

Visite [AetnaBetterHealth.com/texas/member-advisory-group.html](https://www.aetna.com/texas/member-advisory-group.html) o llame a Servicios al Cliente al **1-844-787-5437 (TTY: 711)** para obtener más información.



## 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.

### Obtenga ayuda para controlar la diabetes

Ocuparse de la diabetes sin ayuda puede ser una ardua tarea. Es importante que obtenga toda la información posible sobre esta enfermedad.

Nuestro programa de administración del cuidado está disponible para ayudarlo. Nuestro equipo trabajará con usted y su proveedor para diseñar un plan de cuidado que se adapte a sus necesidades.

Si tiene alguna pregunta o quiere hablar con el equipo de administración del cuidado, llame a Servicios al Cliente, al **1-844-787-5437 (TTY: 711)**.

#### Chequeos diarios

- ✓ **Azúcar en sangre.** 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.
- ✓ **Revisión de pies.** Llame a su equipo de cuidado si nota cortes, dolores, ampollas, enrojecimiento o hinchazón en los pies.
- ✓ **Medicamentos.** Tome los medicamentos según lo recete su médico.

#### Chequeos semestrales

- ✓ **Examen dental.** Mantenga los dientes y las encías saludables mediante limpiezas semestrales. Informe a su dentista que tiene diabetes.
- ✓ **Prueba de A1C.** 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.
- ✓ **Visita al médico.** Hable con su equipo de cuidado sobre la frecuencia con la que debe visitar al médico.
- ✓ **Presión sanguínea.** Realícese este control en cada visita al médico.

#### Chequeos anuales

- ✓ **Examen de pupila dilatada.** Un examen anual de ojos puede ayudar a encontrar problemas relacionados con la diabetes en una etapa temprana, cuando es más fácil tratarlos.
- ✓ **Pruebas renales.** Los controles renales frecuentes pueden prevenir o retrasar la aparición de problemas renales.
- ✓ **Prueba de colesterol.** Esta prueba ayuda a controlar el riesgo de enfermedad cardíaca.
- ✓ **Revisión completa de los pies.** Pídale a su médico que le haga una revisión completa de los pies al menos una vez al año. Pueden remitirlo a un podólogo (especialista de pies) de ser necesario.



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

# Señales de que su hijo podría necesitar terapia

Todos los niños atraviesan momentos difíciles. Pero, cuando esas emociones fuertes perduran y nada de lo que usted hace parece ayudar, quizás se pregunte lo siguiente: *¿Mi hijo debería ver a un terapeuta?*

Es una pregunta difícil de responder. Los niños pequeños a menudo no saben cómo explicar lo que les sucede. Por eso, es importante prestar atención a cambios en el estado de ánimo o comportamiento que se prolonguen durante dos semanas o más. Estas son algunas señales importantes:

- Tener calificaciones bajas o problemas para concentrarse en la escuela.
- Tener más berrinches o arrebatos de ira.
- Mostrar regresiones en el comportamiento, como volverse más dependiente o hablar como un bebé (más común en niños más pequeños).
- Dormir o comer más o menos de lo normal.
- Autolesionarse o tener comportamientos autodestructivos.
- Actuar repentinamente de manera menos sociable o estar más retraído con amigos y familiares.
- Presentar más dolencias físicas inexplicables, como dolores de estómago o de cabeza.

Si nota alguna de estas señales, intente hablar con su hijo sobre lo que le está pasando. Es posible que no sea fácil lograr que confíen en usted. En este caso, puede ser de ayuda recurrir a un tercero, como un terapeuta.

Deberá encontrar el terapeuta que sea adecuado para la edad de su hijo y que trate los problemas que está experimentando. Pídale consejos a un consejero escolar o al pediatra de su hijo.

Aliente a su hijo para que vea a un terapeuta al menos una vez para saber de qué se trata. Y recuérdale que ir a terapia es muy común. A muchas personas les resulta más fácil hablar de sus sentimientos con alguien que no conocen.

## Ayuda cuando la necesita

No atravesie los desafíos de la vida solo. Nuestro robot amistoso Pyxir y las personas compasivas de Pyx Health lo ayudarán a lo siguiente:

- Encontrar recursos que favorecen la salud física y mental.
- Aprovechar al máximo lo que ofrece su plan de salud.
- Sentirse mejor cada día con compañía y sentido del humor.

Inscríbase hoy mismo Visite **HiPyx.com** o descargue la aplicación de Pyx Health en su teléfono inteligente para comenzar.

¿Tiene preguntas? Llame a Pyx Health al **1-855-499-4777** para pedir una mano amiga.



**Obtenga más información sobre su plan mediante el *Manual para miembros*.** Visite [aet.na/su24tx-sk-2es](https://aet.na/su24tx-sk-2es) o escanee el código QR para consultarlo en línea. También puede llamar al número que figura al dorso de su tarjeta de identificación para que le envíen una copia por correo.

## La planificación familiar es importante

La planificación familiar implica tener un plan sobre cuándo comenzar una familia, o pensar si quiere hacerlo. El momento de empezar a pensar en esto es meses antes de quedar embarazada.

Si no tiene pensado quedar embarazada pronto, consulte a su médico sobre las opciones de control de la natalidad. Algunas formas de anticoncepción requieren una receta (como las píldoras). Otras opciones están disponibles sin receta (como los condones).

¿Está lista para formar una familia? Siga estos pasos antes de quedar embarazada para aumentar las probabilidades de un embarazo y un bebé saludables:

- ✓ Controle mejor la diabetes, el asma, la depresión, etc. Pregúntele a su médico si tiene que cambiar algún medicamento antes de quedar embarazada.
- ✓ Busque alcanzar un peso saludable alimentándose bien y manteniéndose activa todos los días.
- ✓ Empiece a tomar vitaminas prenatales.
- ✓ Pregúntele a su médico si sus vacunas están al día.
- ✓ Hable con su médico sobre enfermedades hereditarias.
- ✓ Deje de vapear o fumar, beber alcohol o consumir drogas. Busque ayuda si no puede dejarlo por su cuenta.



Si descubre que está embarazada, programe una cita tan pronto como sea posible con su proveedor del cuidado de la salud, idealmente dentro de los primeros tres meses.

### Servicios de planificación familiar

Aetna Better Health® of Texas le ofrece los siguientes servicios:

- Servicios de planificación familiar con cualquier proveedor o clínica de planificación familiar que acepte Medicaid.
- Examen anual para asegurar el bienestar de las mujeres y prueba de Papanicolaou para detectar cáncer de cuello uterino.
- Pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual, educación y prevención.

- Medicamentos anticonceptivos.
- Pruebas de embarazo y asesoramiento. Puede consultar a un obstetra-ginecólogo o a un especialista de ser necesario. Su proveedor de cuidado primario puede remitirla, o se puede autoremitir.
- Beneficios con valor agregado, como nuestro programa Promise, que la premia con tarjetas de regalo, artículos para bebés o pañales por inscribirse con un administrador de cuidado y completar visitas prenatales y posparto.

Visite [AetnaBetterHealth.com/health-wellness/womens-health.html](https://www.aetna.com/health-wellness/womens-health.html) para obtener más información.



## Lista de verificación de regreso a clases

El receso de verano es un excelente momento para realizar los chequeos de salud importantes para usted o su hijo. Programe las siguientes citas antes del regreso a clases:

✔ **Visita anual del Programa Pasos Sanos de Texas.** 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.

✔ **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 su hijo usa anteojos, es posible que necesite ir al oculista con más frecuencia.

Estos chequeos de salud y muchos servicios más están cubiertos por el plan de su hijo sin costo adicional para usted. Mejor aún, puede ganar recompensas si completa algunas visitas de cuidado preventivo.

### ¿Necesita ayuda para recibir cuidado?

Nuestros coordinadores de servicios están aquí para ayudar. Trabajan con usted o con su hijo para obtener el cuidado adecuado. Pueden hacer lo siguiente:

- Apoyar sus metas de salud.
- Ayudar con transiciones de cuidado.
- Ponerlo en contacto con recursos comunitarios.
- Brindarle información sobre beneficios.

Para obtener más información, comuníquese con el Departamento de Servicios al Cliente llamando al **1-844-878-5437 (TTY: 711)** o visite [AetnaBetterHealth.com/texas/service-coordination](https://www.aetna.com/betterhealth/texas/service-coordination)



### Obtenga una recompensa por cuidar la salud de su hijo.

Puede ganar tarjetas de regalo por completar chequeos para niños sanos y más. Visite [AetnaBetterHealth.com/texas/rewards-program.html](https://www.aetna.com/betterhealth/texas/rewards-program.html) para obtener más información.

## **Nondiscrimination Notice**

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

Aetna:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
  - Qualified sign language interpreters
  - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
  - Qualified interpreters
  - Information written in other languages

If you need a qualified interpreter, written information in other formats, translation or other services, call the number on your ID card or **1-800-385-4104**.

If you believe that Aetna has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex, you can file a grievance with our Civil Rights Coordinator at:

Address: Attn: Civil Rights Coordinator  
P.O. Box 818001  
Cleveland, OH 44181-8001  
Telephone: **1-888-234-7358 (TTY: 711)**  
Email: MedicaidCRCoordinator@aetna.com

You can file a grievance in person or by mail or email. If you need help filing a grievance, our Civil Rights Coordinator is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: 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). Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Aetna is the brand name used for products and services provided by one or more of the Aetna group of subsidiary companies, including Aetna Life Insurance Company, and its affiliates.

## 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**).

**FRENCH CREOLE: ATANSYON:** Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd nan lang ou pale a ki disponib gratis pou ou. Rele nan nimewo ki sou do kat Idantifikasyon (ID) w la oswa rele nan **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

**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**).

**PORTUGUESE: ATENÇÃO:** Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para o número que se encontra na parte de trás do seu cartão de identificação ou **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**)。

**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**).

**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**).

**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**).

**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**).

**ITALIAN: ATTENZIONE:** Nel caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuita. Chiamare il numero sul retro della tessera oppure il numero **1-800-385-4104** (utenti 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.

**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.

**POLISH: UWAGA:** Jeśli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer podany na odwrocie Twojego identyfikatora lub pod number **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

**GUJARATI: ધ્યાન આપો:** જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. તમારા આઈડી કાર્ડની પાછળ આપેલા નંબર પર અથવા **1-800-385-4104** પર કોલ કરો (TTY: **711**).

**THAI: ข้อควรระวัง:** ถ้าคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทรติดต่อหมายเลขที่อยู่ด้านหลังบัตร ID ของคุณ หรือหมายเลข **1-800-385-4104** (TTY: **711**).