

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 aetna.com/su24va-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/virginia/find-provider para buscar en nuestro *Directorio de proveedores*. O bien, llame a Servicios al Cliente para pedir ayuda.

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 su progreso

Pida copias de los registros médicos 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/virginia/member-portal.html](https://www.aetna.com/betterhealth/virginia/member-portal.html) para comenzar.

Lleve un diario de los síntomas

Puede ser difícil llevar un registro de los síntomas, en especial si cambian o son impredecibles. Sin embargo, esa información puede ayudarlos a usted y a su proveedor a tomar decisiones sobre el tratamiento y cambios en el estilo de vida.

Busque un cuaderno o un bloc de notas para registrar los síntomas. Anote qué síntomas tiene, con qué frecuencia y cómo lo hacen sentir. 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 **1-800-279-1878 (TTY: 711)**. Luego, pida hablar con un administrador de cuidado para comenzar.



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.

Comidas saludables en su hogar

¿Ha sido dado de alta recientemente después de una internación que duró más de 24 horas? Si es así, es posible que reúna los requisitos para recibir comidas en su hogar.

Nos asociamos con Mom's Meals para entregarle comidas saludables a domicilio, adaptadas a sus necesidades de alimentación. Puede recibir dos comidas al día por hasta una semana.

Este servicio está disponible para los miembros de 21 años o mayores. Para obtener más información, llame al **1-800-279-1878 (TTY: 711)**.

| Chequeos diarios | Chequeos semestrales | Chequeos anuales |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. |



Hable con un enfermero registrado en cualquier momento. A veces, una pregunta sobre salud no puede esperar hasta la próxima visita al médico. Para obtener ayuda cuando la necesita, llame a nuestra línea de enfermería las 24 horas sin ningún costo, al **1-877-878-8940 (TTY: 711)**.

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

Es normal que a veces se sienta enojado o triste. 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.



Pyx Health está a su disposición

Ya sea que necesite ayuda para encontrar un médico, alimentos o transporte, o si simplemente necesita a alguien con quien hablar, Pyx Health está aquí para ayudarlo, sin costo. Con Pyx, usted puede hacer lo siguiente:

- Chatear con el compasivo personal para recibir apoyo y ánimo.
- Aprovechar al máximo lo que ofrece su plan de salud.
- Encontrar recursos que ayudan a la salud física y mental.
- Mejorar el estado de ánimo, la ansiedad, la motivación y mucho más.

Descargue la aplicación de Pyx Health para comenzar, o llame al **1-855-499-4777** y seleccione la opción 1.

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 otros problemas de salud, como problemas estomacales, dolores de cabeza y dificultad para conciliar el sueño.

Hable con su proveedor de cuidado primario (PCP) si nota problemas de salud que antes no tenía. Puede ayudarlo a descartar problemas físicos y remitirlo a un proveedor de salud mental en caso de ser necesario.

Obtenga ayuda en caso de crisis. Si en algún momento tiene pensamientos sobre lastimarse o lastimar a otros, llame al **911** o diríjase a una sala de emergencias local. También puede llamar a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **988** para recibir ayuda confidencial sin costo las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

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 temperaturas cálidas puede conllevar riesgos para la salud, como quemaduras por el sol, insolación, picaduras de insectos y deshidratación. Siga estos consejos útiles para evitar cualquier problema mientras esté al aire libre.

Limitar 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.

Mantenerse hidratado

Asegúrese de que su hijo beba mucha agua durante el día, especialmente si está realizando actividades físicas. Las frutas y los vegetales también contienen mucha agua. Elijalos si busca un refrigerio.

Vestirse acorde al tiempo

Elija prendas holgadas de algodón liviano. Sume anteojos de sol y un sombrero para proteger los ojos y la cara de su hijo del sol.

Mantener 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 causan cáncer de piel. Si su hijo jugará en el agua o sudará, compre protector solar resistente al agua.

Aplicarse protector solar con frecuencia

Póngale protector solar a su hijo al menos 30 minutos antes de salir. Vuelva a aplicárselo cada dos horas o con más frecuencia si va a nadar o sudar. Úselo también en los días nublados. Los rayos UV pueden atravesar las nubes, por lo que es posible que se produzca

una quemadura solar aun cuando está nublado.

Mantener 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 de su hijo si los medicamentos que está tomando pueden aumentar la sensibilidad al sol.



Obtenga más información sobre su plan mediante el *Manual para miembros*. Visite aet.na/su24va-2es o escanee el código QR para consultarlo en línea. O bien, llame a Servicios al Cliente, al **1-800-279-1878 (TTY 711), para que le envíen una copia por correo.**

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:
 - o Qualified sign language interpreters
 - o 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:
 - o Qualified interpreters
 - o 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.



Aetna Better Health® of Virginia
9881 Mayland Drive
Richmond, VA 23233-1458

<Recipient's Name>

<Mailing Address>

3385422-19-01-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 importantes para usted o su hijo. Programe las siguientes citas antes del regreso a 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.

✔ **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 dental.** 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 las consultas médicas de niños sanos.

Con el Ted E. Bear, M.D. Wellness Club®, puede obtener recompensas por recibir cuidado para niños. Para inscribirse, llame a Servicios al Cliente, al **1-800-279-1878 (TTY 711)**.