

# el bienestar y usted

Boletín informativo para miembros de planes de Aetna Better Health®

## 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 otras 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.



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.

## 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/fa24md-3es](https://aetna.com/fa24md-3es) o escanee el código QR.



Aetna Better Health®  
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. O visite [AetnaBetterHealth.com/maryland](https://AetnaBetterHealth.com/maryland).



## 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.



### Busque eventos cercanos

Durante el año, celebramos eventos locales sobre salud y bienestar. Busque los próximos eventos cercanos en [AetnaBetterHealth.com/maryland/news-events.html](https://www.aetna.com/betterhealth/maryland/news-events.html). También encontrará noticias sobre salud, boletines y otros recursos. Esperamos que asista al próximo evento que se celebre en su zona.

#### 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.

**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.

# ¿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 **1-866-827-2710 (TTY: 711)**. Haremos que se comuniqué 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
<b>Se cortó la mano y necesita sutura.</b>	<b>Cuidado de urgencia.</b> Se verificará que no tenga lesiones en los nervios ni en los tendones y se realizará una sutura, si es necesario.
<b>Encontró una peca o un lunar extraños.</b>	<b>Cuidado primario.</b> Aquí podrán ver si la mancha es un problema y lo remitirán a un dermatólogo (si necesita uno).
<b>Resbaló, se cayó sobre el brazo y le preocupa haberse fracturado.</b>	<b>Cuidado de urgencia.</b> 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.
<b>Se golpeó la cabeza y perdió el conocimiento (se desmayó).</b>	<b>Sala de emergencias.</b> 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.
<b>Siente confusión y debilidad en el rostro, en un brazo o en una pierna de manera repentina.</b>	Estos podrían ser indicios de un derrame cerebral. Llame al <b>911</b> de inmediato.

**¿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).

# 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
 <b>Frijoles enlatados</b>	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: pise los frijoles enlatados y úntelos sobre una tostada con su aderezo favorito.
 <b>Mantequilla de maní</b>	La mantequilla de maní está repleta de proteínas y aminoácidos, que le dan energía y ayudan a fortalecer los músculos.	Un clásico sándwich de mantequilla de maní y jalea. Use pan de trigo integral para obtener más nutrientes.
 <b>Arroz integral</b>	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.
 <b>Pasta integral</b>	Los alimentos integrales son granos enteros. Según investigaciones, comer más granos enteros ayuda a reducir 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.
 <b>Pescado en lata</b>	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.
 <b>Frutos secos y semillas</b>	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.



**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/fa24md-0es](http://aet.na/fa24md-0es) o escanee el código QR.



## Nuestros administradores de cuidado están a su disposición

Los administradores de cuidado son enfermeros y trabajadores sociales que comprenden su enfermedad y le ayudan a encontrar el cuidado adecuado. Un administrador de cuidado puede ayudarle a informarse más sobre su salud. Además, puede ponerle en contacto con otros cuidados y servicios, como traslados a las consultas de cuidado de salud y más.

¿Tiene preguntas o quiere hablar con un administrador de cuidado? Llámenos al **1-866-827-2710 (TTY: 711)**. O envíenos un correo electrónico a **AetnaBetterHealthMDCM@Aetna.com**. Los miembros pueden dejar de participar en cualquier momento.



## Programa Maternity Matters

Si está esperando un hijo, estamos aquí para ayudarla. El programa Maternity Matters les ayuda a usted y a su hijo a mantenerse saludables durante el embarazo. Además, la cuidan después de que nazca el bebé. Incluso puede ganar tarjetas de regalo por asistir a citas.

Para obtener más información, visite **AetnaBetterHealth.com/maryland** o llame a Servicios al Cliente.



## ¿Debe renovar su plan?

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. Compruebe que su información de contacto, como su dirección postal, esté actualizada. Así podrá recibir mensajes importantes sobre cualquier cambio en su plan de salud.

Para empezar, visite **aet.na/fa24md-1es** o escanee el código QR.



**Conozca nuestro programa de pañales.** ¿Sabía que los miembros con bebés pueden recibir pañales sin cargo todos los meses (desde el nacimiento hasta los 24 meses)? Visite **DiaperProgram.com** para obtener información sobre el programa y averiguar si es elegible.



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

Una queja se presenta cuando no está conforme con los servicios o el cuidado que recibe de un proveedor o plan de salud. 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 la denegación de un servicio se denomina “queja formal”. Por ejemplo, puede presentar una queja formal cuando no recibe un trato justo o tiene problemas para conseguir una cita. Puede presentarla llamando al Departamento de Servicios al Cliente. Consulte el *Manual para miembros* para obtener más información sobre las apelaciones y las quejas formales.

### 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](https://www.aetna.com/better-health/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

La administración eficaz de la cobertura es el proceso durante el cual nos aseguramos de que reciba servicios cubiertos de calidad que sean médicamente necesarios. Tomamos decisiones sobre la administración eficaz de la cobertura basadas únicamente en el cuidado, los servicios y la cobertura de beneficios más adecuados. No recompensamos a ningún proveedor ni al

personal por rechazar cobertura o servicios. Tampoco damos dinero a los proveedores ni al personal para que tomen decisiones que le impidan recibir el cuidado adecuado. Y, por último, no contratamos a proveedores, no promovemos ni finalizamos contratos con ellos en función de la probabilidad de que rechacen sus beneficios.

**Conozca sus derechos y responsabilidades.** Encuentre una lista completa de sus derechos y responsabilidades en **[AetnaBetterHealth.com/maryland/medicaid-rights-responsibilities.html](https://www.aetna.com/better-health/maryland/medicaid-rights-responsibilities.html)**. También puede consultar el *Manual para miembros*.

# Fraude, malgasto y abuso

Solicitamos a miembros y proveedores que denuncien el fraude, el malgasto y el abuso de Medicaid.

**Fraude:** Cuando una persona miente para obtener dinero o servicios.

**Malgasto:** Cuando alguien utiliza en exceso recursos que no necesita.

**Abuso:** Si una persona acepta dinero por servicios cuando no le corresponde el pago.

Si detecta fraude, malgasto o abuso, denúncielo de inmediato.

Tiene tres opciones:

- Llame al Departamento de Servicios al Cliente: **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**.

Denunciar los casos de fraude, malgasto o abuso no afectará la calidad de ningún tratamiento o servicio que reciba. Todas las personas pueden ayudar a prevenir el fraude, el malgasto o el abuso. No denunciar estas situaciones podría acarrear multas y otras sanciones penales.

## Encuéntrenos en línea

Visite **AetnaBetterHealth.com/maryland** para obtener lo siguiente:

- Información sobre cuáles son sus derechos y responsabilidades.
- El *Manual para miembros*.
- El *Directorio de proveedores*.
- Información sobre una farmacia o medicamento con receta.
- Información sobre el Programa de Manejo de Casos, el Programa de Administración Eficaz de la Cobertura y el Programa para el Mejoramiento de la Calidad.
- Pautas de práctica clínica.

¿No tiene acceso a Internet? Llámenos al **1-866-827-2710 (TTY: 711)** para que le enviemos la información por escrito.

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 en el *Manual para miembros*.** Visite **aet.na/fa24md-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  
10490 Little Patuxent Parkway, Suite 600  
Columbia, MD 21044

<Recipient's Name>

<Mailing Address>

4038407-10-01-FA-ES (12/24)

## Hágase un examen

Pregúntele a su médico si debe realizarse exámenes de salud clave en su próximo chequeo para detectar alguna de estas enfermedades.

- ✓ **Cáncer de seno.** Las mujeres deben realizarse una mamografía (radiografía de seno) cada 1 o 2 años a partir de los 40 años. Si presenta un riesgo mayor de contraer esta enfermedad, es recomendable que comience antes.
- ✓ **Cáncer de cuello uterino.** Las mujeres deben realizarse una prueba de Papanicolaou o una prueba de VPH cada 3 a 5 años.
- ✓ **Diabetes.** Contrólese el nivel de azúcar en sangre a los 35 años, o antes si presenta un riesgo alto de tener esta afección.
- ✓ **Salud cardíaca.** Todos los adultos deberían controlarse la presión sanguínea y el colesterol.
- ✓ **Infecciones de transmisión sexual.** Si tiene una vida sexual activa, pregúntele a su médico por las pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual.



**¿Presenta riesgo de tener diabetes?** Para averiguarlo, realice esta prueba rápida: [cdc.gov/prediabetes/risktest](https://cdc.gov/prediabetes/risktest). Si necesita ayuda para controlar la diabetes, llame al **1-866-827-2710 (TTY: 711)** y pida hablar con un administrador de cuidado.