

el bienestar y usted

Boletín informativo para miembros de Aetna Better Health® Kids

SALUD FAMILIAR



Proteja a su hijo con estas vacunas clave

La vacuna contra la influenza no es la única que puede ayudarlos a usted y a su familia a mantenerse saludables este invierno. Le presentamos cuatro vacunas cubiertas 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

Los nuevos refuerzos protegen contra las variantes recientes de la COVID. Pregúntele al proveedor si un nuevo refuerzo está disponible y si debería aplicárselo.

Contra el virus sincicial respiratorio

El virus sincicial respiratorio (VSR) puede causar síntomas similares a los del resfrío. Los adultos mayores

tienen más probabilidades de hospitalización a causa del VSR. Los expertos recomiendan que se vacunen adultos de 60 años y mayores. Pregúntele al proveedor si la vacuna contra el VSR es adecuada para usted.



Su plan cubre estas y otras vacunas sin costo adicional.

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

¿ES HORA DE RENOVAR?

Debe renovar la cobertura de CHIP de su hijo todos los años. Busque el aviso de renovación en el correo. Visite aetna.com/fa24pa-1es

o escanee el código QR a continuación para obtener más información.



Pennsylvania's Children's Health Insurance Program
We Cover All Kids.



Aetna Better Health® Kids
A CHIP Health Plan



Cuidado de niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad: es un esfuerzo conjunto

Quizá se necesite mucha gente para criar un hijo, pero se necesita un equipo de cuidado 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 proveedor 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 Personal escolar. Desde los maestros dentro del aula hasta entrenadores, el personal escolar pasa una gran parte del día con su hijo. Podrían tener información para compartir. Además, pueden ayudar a adaptar las estrategias para el aula a las necesidades de su hijo. Y no se olvide del enfermero de la escuela. Puede ayudar a administrar los medicamentos durante la jornada escolar. También puede 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 examinar sus experiencias y buscar formas sanas de sobrellevar situaciones.

Conozca sus derechos. Los miembros de Aetna Better Health® Kids tienen ciertos derechos y responsabilidades. Lea sus derechos y responsabilidades en línea en [AetnaBetterHealth.com/pennsylvania/medicaid-rights-responsibilities.html](https://www.aetna.com/betterhealth/pennsylvania/medicaid-rights-responsibilities.html) o en el *Manual para miembros*.

¿Cuidado primario, cuidado de urgencia o cuidado de sala de emergencias?

Cuando su hijo se enferma o 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 correcto (y por el costo que corresponde).

- **Cuidado primario:** El proveedor de cuidado primario de su hijo es la fuente de acceso al cuidado de salud para su hijo. Visítelo para hacerle controles regulares y para resolver problemas de salud. También puede consultarlo 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. Eso 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 de Aetna Better Health® a donde quiera que vaya para que puedan atenderlo.



Puede hablar 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 **1-800-822-2447 (TTY: 711)**. Haremos que se comunique con un enfermero registrado que pueda responder sus preguntas. Puede ayudar a que decida 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 quebrado.	Cuidado de urgencia. En muchos centros pueden realizarle una radiografía y colocarle un yeso (si está roto). 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.

Mantenga sus beneficios al alcance de la mano. Obtenga acceso al plan en cualquier lugar a través del portal para miembros en línea o en nuestra aplicación. Consulte reclamos, busque en nuestro Directorio de recursos comunitarios y mucho más. Visite [AetnaBetterHealth.com/pennsylvania/member-portal.html](https://www.aetnabetterhealth.com/pennsylvania/member-portal.html) para comenzar.

Abastezca la despensa con alimentos saludables

Alimentarse de manera saludable no siempre es fácil, pero es importante para estar 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: pise 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 ayudan a fortalecer 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 integral 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 el 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 rápido y nutritivo.

Obtenga comidas saludables en su hogar. Aetna Better Health® Kids se ha asociado con MANNA para brindar comidas personalizadas por cuestiones médicas a miembros que tienen ciertos diagnósticos, como diabetes u obesidad. Para obtener más información, llame a nuestra Unidad de Necesidades Especiales al **1-855-346-9828 (TTY: 711)**.



Aproveche estos beneficios mejorados

Queremos que su hijo esté lo más saludable posible. Por eso, ofrecemos beneficios adicionales que van más allá de la cobertura estándar de salud.



Beneficios de OTC

Obtenga \$30 en productos sin receta (OTC) por mes para cada miembro. Se entregan sin costo.



Caja de seguridad para medicamentos

Puede solicitar una caja de seguridad para mantener los medicamentos bajo llave y lejos de los niños.



Comidas personalizadas por cuestiones médicas

Nos hemos asociado con MANNA para brindar comidas personalizadas por cuestiones médicas a miembros que tienen ciertos diagnósticos. Este beneficio incluye la consulta con un dietista, educación sobre alimentación y la entrega de comidas a domicilio.



Examen físico de aptitud deportiva para niños

Cada niño puede realizarse un examen de este tipo por año, además del examen físico anual cubierto.



Transporte

Nos hemos asociado con Modivcare para brindar traslados sin costo a citas médicas.



Beneficios dentales mejorados

Además de sus beneficios dentales habituales, Aetna Better Health® Kids ahora ofrece coronas que parecen un diente de verdad para niños con caries en los dientes de leche.

Simplificamos los beneficios de OTC

La aplicación de OTC Health Solutions facilita usar los beneficios de productos sin receta. Con la aplicación, puede hacer lo siguiente:

- Ver el saldo actualizado.
- Escanear artículos para confirmar la elegibilidad.
- Finalizar una compra con un código de barras digital.
- Buscar tiendas de CVS® cercanas que acepten sus beneficios.

Busque “OTC Health Solutions” en la tienda de aplicaciones de su teléfono inteligente para comenzar.



Beneficios de la vista mejorados

Los miembros pueden obtener hasta \$180 para la compra de marcos de moda. Puede utilizar este beneficio adicional una vez por año calendario.



Aplicación de salud emocional y psicológica de Pyx

La aplicación móvil y el personal capacitado de Pyx Health brindan apoyo positivo y con el cual uno puede identificarse para ayudar a adolescentes con su salud mental. Descargue la aplicación de Pyx Health para comenzar.

Visite [AetnaBetterHealth.com/pennsylvania/whats-covered.html](https://www.aetna.com/pennsylvania/whats-covered.html) para obtener información sobre estos beneficios y más.



Obtenga más información sobre su plan mediante el *Manual para miembros*. Visite aetna.com/fa24pa-2es o escanee el código QR para consultarlo en línea. O bien, llame a Servicios al Cliente, al **1-800-822-2447 (TTY: 711)** para recibir el manual por correo.

Hágase controles, obtenga recompensas

Todos tienen necesidades de salud diferentes. Y queremos ayudar a su hijo a lograr sus objetivos de salud. El Programa de Recompensas para Personas Inscritas de Aetna Better Health® Kids recompensa a su hijo cuando completa cualquiera de estas acciones saludables.



PROGRAMAS			
Examen para detectar plomo	Examen de niños sanos durante los primeros 15 meses	Vacunas en la infancia (como la vacuna contra la influenza)	Vacunas en la adolescencia (vacuna contra el virus del papiloma humano)
El envenenamiento por plomo puede causar graves problemas de salud. Todos los niños deben realizarse un examen de detección de plomo antes de cumplir 2 años.	Los recién nacidos y los bebés necesitan más visitas regulares al proveedor de cuidado primario que los niños más grandes. Así se garantiza que se estén desarrollando normalmente según su edad.	Aplicarse las vacunas a tiempo ayuda a proteger a su hijo contra enfermedades como la influenza.	La vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) puede proteger a su hijo contra diversos cánceres en el futuro.
QUIÉN CALIFICA			
Bebés de 0 a 2 años	Bebés de 0 a 15 meses de edad	Bebés de 0 a 2 años	Niños de 9 a 13 años
ACCIÓN DE SALUD REQUERIDA*			
Examen de detección de plomo (análisis de sangre) completado antes de los 2 años.	Seis consultas médicas preventivas antes de que el niño tenga 15 meses.	Una vacuna contra la influenza aplicada antes de los 2 años.	Serie de vacunas contra el VPH (2 o 3 dosis) aplicada antes de los 13 años.
RECOMPENSA GANADA			
Una tarjeta de regalo de \$30.	Una tarjeta de regalo de \$30.	Una tarjeta de regalo de \$30.	Una tarjeta de regalo de \$30.

* Las acciones de salud se deben completar antes del 31 de diciembre de 2024.

Juntos es más saludable

Participe del Comité Asesor de Miembros y hágase escuchar



Nos gustaría conocer saber qué piensa del plan de su hijo ¡o cualquier cosa sobre la salud que tenga en mente! Si se une al Comité Asesor de Miembros (MAC), podrá dar su opinión sobre el cuidado de los miembros, los beneficios y los servicios que recibe de nosotros. El MAC también puede recomendar nuestros materiales educativos, programas de prevención y bienestar, iniciativas de asistencia, sitio web y más.

Las reuniones del MAC se llevan a cabo varias veces al año, son virtuales y solo duran una hora. Una vez que se registre, recibirá un enlace en el correo electrónico. Puede elegir participar por teléfono o videollamada.

Para formar parte, debe reunir estos requisitos:

- Ser padre o madre o tutor de un miembro de Aetna Better Health® Kids que se ha inscrito hace más de 90 días.
- Estar dispuesto a asistir a reuniones por teléfono o videollamada de 2 a 4 veces al año.*

Para obtener más información sobre el MAC, llame al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**.

Tiene al alcance de su mano útiles recursos asistenciales.

Puede encontrar apoyo y servicios cerca de usted con la herramienta Directorio de recursos comunitarios (CRD) del portal para miembros. Encontrará servicios de alimentación y vivienda, apoyo al bienestar y a la salud mental, entre otros. También puede buscar recursos y brindar opiniones mediante el CRD.

Cómo llegar al CRD:

- 1** Acceda al portal para miembros o regístrese si aún no tiene una cuenta.
- 2** En la columna "Recursos", vaya a "Directorio de recursos comunitarios".

Preguntas y respuestas del Programa de Recompensas para Personas Inscritas

¿Cuándo recibiré mis recompensas?

Las recompensas se pagan después de que recibimos el reclamo de su proveedor. Recibirá la recompensa en un plazo de 4 a 6 semanas luego de que se haya presentado un reclamo.

¿Qué tipo de tarjeta de regalo recibiré?

Las tarjetas de regalo son recargables y pueden usarse en cualquier tienda al por menor participante que figure en mybenefitscenter.com.

** Se aplican algunas restricciones.*

¿Puedo canjear mi tarjeta por dinero en efectivo?

No. Solo puede usar la tarjeta para comprar productos aprobados en una tienda. Sin embargo, puede recargar la tarjeta para programas futuros y no debe desecharse.

¿Qué pasa si tengo preguntas sobre mi tarjeta?

Si tiene inquietudes sobre su saldo o quiere ver una lista de tiendas al por menor participantes, visite mybenefitscenter.com o llame al **1-833-684-8472**.

Para todas las demás preguntas, incluidas aquellas sobre las tarjetas de regalo no recibidas, llame a Servicios al Cliente al **1-800-822-2447**.

¿Tiene preguntas sobre el plan de salud de su hijo? Llame a Servicios al Cliente, al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**. Estamos disponibles de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. También puede visitar [Aetna BetterHealth.com/pennsylvania](https://AetnaBetterHealth.com/pennsylvania).



Su plan de acción para respirar con facilidad

Si su hijo tiene asma o incluso alergias estacionales, tener un plan de acción puede ayudar a prepararse para un episodio. El proveedor de cuidado primario de su hijo puede ayudar a que elabore un plan personal. Mientras tanto, siga estos pasos para ayudar a su hijo a respirar con más facilidad todos los días.

✓ **Registre los desencadenantes de su hijo.**

Preste atención a las cosas que le dificultan respirar. Entre los factores desencadenantes más comunes, se incluyen la contaminación del aire, el humo del tabaco y el polen.

✓ **Planifique con anticipación.** Evite los desencadenantes de su hijo siempre que sea posible. Tenga a mano sus medicamentos para ayudar a controlar síntomas cuando haya desencadenantes cerca.

✓ **Tome los medicamentos.** Para el cuidado diario, ayude a su hijo a tomar sus medicamentos según lo indicado por el proveedor. También asegúrese de que sepa cómo y cuándo tomar los medicamentos de emergencia.

Si las alergias empeoran los síntomas, pruebe remedios sin receta (OTC) como antihistamínicos. Pregúntele al proveedor de su hijo qué medicamentos OTC recomienda.

¿Qué es la anemia falciforme?

Es un grupo de enfermedades en las que los glóbulos rojos no tienen la forma que deberían tener. Normalmente, tienen forma de discos, pero, por la anemia falciforme, tienen forma de hoz o de medialunas.

Los glóbulos rojos se vuelven duros y pegajosos, y se atascan en vasos sanguíneos pequeños, lo que causa dolor en todo el cuerpo.

Visite

kidshealth.org/es/kids/sickle-cell.html

para obtener más información sobre esta enfermedad.

Mantenga su información de contacto actualizada. El programa CHIP y Aetna Better Health® Kids envían información importante sobre su cobertura de salud por correo, correo electrónico o mensajes de texto. Visite **AetnaBetterHealthKidsPA.com/Renew** para obtener más información.