

el bienestar y usted

Boletín informativo para miembros de planes de Aetna Better Health®

LOS BENEFICIOS EN PRIMER PLANO

Le damos la bienvenida al plan de salud para 2025



El plan Aetna Better Health® Kids de su hijo brinda herramientas y apoyo para ayudarlo a obtener el cuidado que necesita.

Asegúrese de aprovechar estos recursos.

1 Traslados

¿Necesita un traslado para asistir a una cita? Le ayudaremos a llegar. Su hijo tiene cobertura para traslados al consultorio del médico, a la farmacia, al dentista y a otros servicios médicos cubiertos.

Para programar un traslado, comuníquese con ModivCare

al **1-866-822-1567 (TTY: 711)**.

Asegúrese de programar los traslados, por lo menos, dos días hábiles antes.

Visite AetnaBetterHealth.com/pennsylvania/transportation-services.html para obtener más información.

2 Ayuda con el idioma

¿Habla otro idioma que no sea inglés? Llame a Servicios al Cliente y solicite un intérprete. Puede recibir este servicio sin costo adicional. Podemos proporcionarle información en otros formatos como lenguaje de señas, braille, letra grande o audio.

3 Línea de enfermería las 24 horas

No todos los problemas médicos ocurren durante el horario de atención. Por eso ofrecemos una línea de enfermería disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Puede llamar al **1-800-822-2447 (TTY: 711)** en cualquier momento para hablar con un enfermero. Pueden ayudarlo a decidir a dónde ir para recibir cuidado o cómo tratar el problema de salud de su hijo en casa.

4 Portal para miembros

Puede aprovechar mucho más el plan de salud de su hijo en el portal para miembros. Inicie sesión para administrar los beneficios del plan y las metas de salud de su hijo desde cualquier lugar. O utilice la aplicación Aetna Better Health. Visite AetnaBetterHealth.com/pennsylvania/member-portal.html para comenzar.

¿Tiene preguntas? Llámenos al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. También puede visitar AetnaBetterHealth.com/pennsylvania.



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



Aetna Better Health® Kids
A CHIP Health Plan

Exámenes de salud simplificados



Los exámenes de salud realizados de manera periódica son esenciales para detectar problemas de salud de forma temprana, antes de que su hijo se sienta mal. Aproveche estos exámenes cubiertos para mantener la salud de su hijo.

EXÁMENES DE DETECCIÓN	QUIÉN LO NECESITA	CUÁNDO VACUNARSE
✓ Presión sanguínea	3 años y más	Una vez por año
✓ Colesterol	De 9 a 11 años, y de 17 años en adelante	Una vez por año
✓ Pruebas del desarrollo	De 9 a 30 meses	Recomendado a los 9, 18 y 30 meses
✓ ITS	A partir de los 11 años, según el nivel de riesgo	Pregúntele al médico
✓ Examen para detectar VIH	Según el nivel de riesgo de 11 a 14 años Adolescentes a partir de los 15 años	Para niños menores de 14 años, consulte a su médico Cada año para niños a partir de los 15 años, según el riesgo
✓ Llevar a cabo exámenes para detectar depresión y potencial de suicidio	A partir de los 12 años	Una vez por año
✓ Consultas médicas de niños sanos	Todos los/as niños/as	3-5 días, 1 mes, 2 meses, 4 meses, 6 meses, 9 meses, 12 meses, 15 meses, 18 meses, 24 meses, 30 meses, 3 años. Posteriormente, una vez por año
✓ Examen para detectar plomo	Menos de 2 años	Todos/as los/las niños/as deben realizarse pruebas a los 12 meses y a los 24 meses de edad
✓ Examen dental	A partir de los 6 meses	Cada 6 meses
✓ Examen de la vista	A partir de los 3 años	Recomendado a los 3, 4, 5, 6, 8, 10, 12 y 15 años

¿Necesita un médico? Visite [AetnaBetterHealth.com/pennsylvania/find-provider](https://www.aetna.com/betterhealth/pennsylvania/find-provider) para buscar en nuestro *Directorio de proveedores*. Ingrese su código postal para encontrar proveedores y especialistas dentro de la red en su área. O bien, llame a Servicios al Cliente para que le envíen una copia del *Directorio de proveedores* por correo.



La guía que debe seguir para usar su plan de salud

El *Manual para miembros* de Aetna Better Health® Kids de su hijo incluye todo lo que necesita saber sobre su plan de salud.

Puede encontrar la siguiente información:

- Qué beneficios y servicios están cubiertos y cuáles no.
- Copagos y otros gastos que pueden aplicarse a su caso.
- Cómo obtener ayuda con el idioma.

- Cómo obtener medicamentos y otras reglas sobre los beneficios de farmacia.
- Cómo presentar un reclamo.

- Restricciones de beneficios fuera del área de servicio de Aetna.
- Cómo obtener información sobre proveedores dentro de la red de Aetna.
- Cómo obtener servicios de cuidado primario.
- Cómo obtener cuidado brindado por especialistas. Esto incluye:
 - Cuidado de la salud emocional y psicológica.
 - Cuidado en hospital.
 - Cuidado para enfermedades específicas.
 - Cómo obtener una remisión.
- Cómo recibir cuidado después del horario de atención regular. Cómo y cuándo usar el cuidado en la sala de emergencias.
- Cómo obtener cuidado fuera del área de servicio de su hijo.
- Cómo presentar una queja o queja formal.
- Cómo tomamos decisiones sobre nuevos equipos como beneficio cubierto.
- Cómo tomamos decisiones sobre su cuidado (esto se denomina “administración eficaz de la cobertura”).
- Derechos y responsabilidades de su hijo como miembro y un aviso de prácticas de privacidad.

El *Manual para miembros* se actualiza todos los años. Si hay modificaciones importantes, le enviaremos una carta al respecto al menos 30 días antes de que los cambios entren en vigor.

Escanee el código QR o visite aetna.com/sp25pa-2es para ver el *Manual para miembros*. O llame a Servicios al Cliente para que le envíen una copia por correo. Infórmenos si lo necesita en otro idioma, en letra más grande o en otros formatos.



Conozca sus derechos

Como padre, madre o tutor de un miembro de CHIP, usted tiene derecho a lo siguiente:

- Obtener información sobre todos los beneficios, servicios y programas que ofrece el plan de su hijo.
- Ser tratado con respeto y con consideración de la dignidad y privacidad de su hijo.
- Esperar que la información de salud de su hijo no se comparta sin su permiso.
- Elegir entre la red de proveedores de Aetna Better Health Kids y rechazar recibir cuidado de médicos específicos.
- Obtener información sobre todas las opciones de tratamiento y ser parte de cualquier decisión que se tome sobre la salud de su hijo.
- Dar su consentimiento informado antes del inicio de cualquier procedimiento o tratamiento.
- Negarse a que su hijo reciba determinados cuidados. Recibir información de lo que puede ocurrir si rechaza ese cuidado.
- Cuestionar las decisiones tomadas por Aetna Better Health Kids o sus proveedores participantes.

Como padre, madre o tutor de un miembro de CHIP, es su responsabilidad:

- Comprender cómo funciona el plan de su hijo.
- Asegurarse de que el proveedor de cuidado primario de su hijo tiene todos sus registros médicos.
- Comunicarse primero con el proveedor de cuidado primario de su hijo para recibir cuidado, excepto en caso de emergencia.
- Tratar a los proveedores de su hijo con dignidad y respeto.
- Conocer los problemas de salud de su hijo.
- Trabajar con los proveedores para crear y seguir un plan de tratamiento.
- Asumir la responsabilidad por cualquier resultado si rechaza algún tratamiento en nombre de su hijo.

Encuentre una lista completa de los derechos y responsabilidades en [AetnaBetterHealth.com/pennsylvania/medicaid-rights-responsibilities.html](https://www.aetna.com/better-health/kids/pennsylvania/medicaid-rights-responsibilities.html).



Cómo tomamos decisiones sobre el cuidado de su hijo

Nuestro programa de administración eficaz de la cobertura (UM) garantiza que su hijo obtenga el cuidado adecuado en el entorno adecuado, cuando lo necesita. El personal del programa de UM puede brindarles ayuda para que usted y sus proveedores tomen decisiones sobre el cuidado de salud de su hijo.

Cuando tomemos decisiones, es importante que recuerde lo siguiente:

- Tenemos en cuenta los beneficios y las pautas clínicas de su hijo para que reciba el cuidado y los servicios más adecuados. Consideramos sus necesidades, la práctica basada en la evidencia y la disponibilidad del cuidado. También debe tener una cobertura activa.
- No recompensamos a los médicos u otras personas por rechazar la cobertura o el cuidado.
- Nuestros empleados no reciben una compensación por reducir los servicios que recibe.

Si tiene alguna pregunta sobre el programa de UM, llame a Servicios al Cliente. También pueden ayudarle si necesita asistencia de idiomas.

Formas positivas de hablar sobre el peso

Hablar con su hijo sobre su peso puede ser difícil. Quiere ayudarlo a estar saludable, pero no quiere herir sus sentimientos. A continuación se mencionan algunos consejos para fomentar hábitos saludables sin vergüenza ni culpa.

Concéntrese en la salud, no en el peso

La salud es algo más que el número que indica la balanza. Centrarse demasiado en el peso puede conducir a una baja autoestima o a una relación poco saludable con la comida. En su lugar, fomente hábitos saludables, como por ejemplo:

- Llevar una dieta equilibrada.
- Hacer actividades físicas divertidas.
- Dormir el tiempo suficiente.

Haga cambios en familia

Cuando las opciones saludables forman parte de la vida cotidiana, los niños se sienten apoyados, no presionados. Haga que la hora de comer sea divertida y cocine con sus hijos. Inclúyalos en la planificación de las comidas y en las compras de alimentos. Salgan a caminar en familia o jueguen juntos al aire libre.

Cuide las palabras

Evite llamar a los alimentos “buenos” o “malos”. Y no “prohíba” ciertos alimentos. Enséñele a su hijo que se pueden comer todos los alimentos en una dieta saludable. Y céntrese en

cómo los diferentes alimentos favorecen su bienestar. ¡Incluso dejar que se coma un pastel en su cumpleaños favorece su bienestar!

Predique con el ejemplo

Los niños se fijan en cómo hablamos de nuestro cuerpo. Hable con amabilidad sobre usted y sobre todo lo que su cuerpo hace. Demostrarse cariño a usted mismo ayudará a que su hijo se sienta seguro y querido tal y como es.

Y recuerde que el cuerpo de los niños cambia a medida que crecen. Si le preocupa el peso de su hijo, hable con su médico. El médico podrá comprobar el estado general de salud de su hijo, que es lo más importante.

¡Realice actividad física!

Su hijo puede recibir \$100 en una tarjeta de débito recargable para ayudar a pagar actividades saludables.

Puede usar la tarjeta para lo siguiente:

- Entrada a zoológicos locales y parques estatales.
- Tarifas de programas de deportes y actividades.
- Membrecías en gimnasios.
- Actividades extracurriculares y campamentos.
- Clubes de actividades como niños/niñas exploradores, Club 4-H, YMCA y más.

Solicite hoy mismo la tarjeta de débito Go Get Active de su hijo. Comuníquese con su administrador de cuidado o llame a Servicios al Cliente para obtener más información.





Cómo sobrellevar la temporada de alergias si padece de asma

La temporada de alergias puede ser difícil para las personas asmáticas. Estos consejos pueden hacerlo más fácil.

Conozca sus desencadenantes

Preste atención cuando aparezcan los síntomas de alergia de su hijo. ¿Qué tiene a su alrededor? ¿Árboles, césped, flores?

Esto le ayudará a determinar exactamente qué le causa alergia a su hijo, y podrá buscar formas de evitar esos desencadenantes. También puede preguntarle al médico de su hijo sobre las pruebas de alergias.

Revise el recuento de polen

Consulte los sitios web del clima para conocer los recuentos locales de polen y la calidad del aire.

Manténgase en espacios interiores los días en que los niveles de alérgenos sean elevados. Y mantenga las ventanas cerradas para evitar que entre el polen.

Elimine los desencadenantes

El polen puede adherirse a la ropa y al cabello. Cambie de ropa a su hijo al llegar a casa y dúchelo para eliminar el polen. Lavar las sábanas semanalmente también ayuda a mantener la zona de descanso de su hijo libre de alérgenos.

Utilice los medicamentos adecuados

Su hijo debe tomar los medicamentos para el asma según las indicaciones de su proveedor. Si utiliza un inhalador de rescate, téngalo cerca en caso de un ataque de asma.

Tomar medicamentos antialérgicos sin receta puede ayudarle a prevenir los síntomas de la alergia. Pídale recomendaciones al proveedor de su hijo.

Consulte siempre con el médico de su hijo para obtener más consejos sobre controlar los síntomas de forma segura. Puede lidiar con la alergia al polen y disfrutar de la primavera.



¡Estamos en su comunidad!

Visite [AetnaBetterHealth.com/pennsylvania/news-events.html](https://www.aetna.com/better-health/pennsylvania/news-events.html) para consultar el calendario de los próximos eventos en todo el estado de Pensilvania.

No olvide ninguna dosis

Los medicamentos funcionan mejor cuando los toma según las indicaciones del proveedor. Cumplir el plan de tratamiento puede ayudar a su hijo a mejorar y a mantenerse mejor. Pero a veces puede ser difícil recordar tomar los medicamentos o renovar las recetas. A continuación se presentan algunos impedimentos comunes e ideas para solucionarlos.

✓ Le preocupan los efectos secundarios

Los medicamentos pueden causar efectos secundarios, pero no todo el mundo los experimenta. Y muchos efectos secundarios son leves y fáciles de controlar. Hable con proveedor de su hijo sobre qué esperar y qué hacer si no se siente bien. A veces, la solución puede ser tan fácil como recetar un medicamento diferente.

✓ No sabe por qué necesita el medicamento

El conocimiento es poder. Pídale al proveedor o farmacéutico de su hijo que le explique cómo funciona su medicamento y por qué le ayuda. Y recuerde que incluso si no se siente mal, dejar de tomar sus medicamentos podría causarle problemas. Es como lavarse los dientes. Lo hace todos los días para prevenir las caries, aunque no le duelan.

✓ Tiene que tomar demasiados medicamentos

Comience por revisar todos los medicamentos que toma su hijo con su proveedor al menos una vez al año. Tal vez se pueda reducir el número de medicamentos que necesita.

Luego, busque una herramienta que le ayude a organizar los medicamentos de su hijo. Los organizadores de píldoras son económicos y fáciles de usar. Para una solución más tecnológica, busque aplicaciones para teléfonos. Puede registrar todos sus medicamentos y configurar alarmas u otros recordatorios para cuando tenga que tomar una dosis.



Obtenga apoyo adicional

Merece recibir cuidado enfocado en las necesidades de salud específicas de su hijo. Y el objetivo de nuestros programas es precisamente ese. Le ayudarán a usted y a su hijo a controlar enfermedades, prevenir problemas de salud y mantenerse lo más saludable posible.

Para obtener más información, visite [AetnaBetterHealth.com/pennsylvania/population-health-programs.html](https://www.aetna.com/better-health/population-health-programs.html) o llame a Servicios al Cliente.

Tiene derecho a decidir sobre el cuidado de salud de su hijo. Si nos comunicamos con usted para que se inscriba en alguno de nuestros programas, puede rechazar la propuesta. Si ya participa de alguno de nuestros programas, puede elegir darse de baja en cualquier momento; para hacerlo, llame al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**.



¿Necesita renovar la cobertura de su hijo?

Debe renovar la cobertura del plan de su hijo todos los años. Busque el aviso de renovación en el correo. Visite aetna.com/sp25pa-1es o escanee el código QR para obtener más información.



¿Están cubiertos los medicamentos de su hijo?

Los beneficios de farmacia de su hijo incluyen una amplia gama de medicamentos con receta para mantenerlo saludable.

Obtenga más información sobre estos beneficios de farmacia en [AetnaBetterHealth.com/pennsylvania/pharmacy-prescription-drug-benefits.html](https://www.aetna.com/betterhealth/pennsylvania/pharmacy-prescription-drug-benefits.html). Puede encontrar información como la siguiente:

- Medicamentos que requieren autorización previa y criterios aplicables de cobertura.
- El *Formulario de medicamentos* (la lista de medicamentos cubiertos).
- Información sobre procedimientos de administración de farmacia.
- Una lista y explicación de medicamentos que tienen límites o cupos.
- Los copagos y los medicamentos o clases a los que se aplican.
- Pasos para obtener una autorización previa, una sustitución por genéricos o un intercambio por medicamentos de marca preferidos.
- Los criterios que se utilizaron para agregar nuevos medicamentos al *Formulario de medicamentos*.
- Pasos para solicitar una excepción de cobertura para un medicamento.

Your managed care plan may not cover all your health care expenses. Read your member handbook carefully to determine which health care services are covered. Call Member Services at 1-800-822-2447 (TTY: 711) with questions about your benefits.

Aetna Better Health® Kids complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex, gender, gender identity or expression, or sexual orientation.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-800-822-2447 (TTY: 711).

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-822-2447 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-822-2447 (TTY: 711).

[AetnaBetterHealthKidsPA.com](https://www.aetna.com/betterhealth/kids/pa.html)