



Boletín informativo para miembros

Invierno de 2021



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



AetnaBetterHealth.com/Pennsylvania

Aetna Better Health® Kids

En esta edición

| | |
|---|---|
| ¿Qué son los determinantes sociales de la salud?..... | 2 |
| Queremos ayudarlo a mantenerse saludable | 3 |
| Derechos y responsabilidades del miembro..... | 3 |
| Si recibe una encuesta, por favor, respóndala | 3 |

| | |
|---|---|
| Qué hacer y qué no hacer con la enfermedad provocada por el coronavirus (COVID-19)..... | 4 |
| ¿Qué significa el distanciamiento social?..... | 5 |
| Ahora cubrimos las visitas de teleodontología para emergencias odontológicas..... | 6 |
| Cómo ayudar a un sobreviviente de violencia doméstica | 7 |



¿Qué son los determinantes sociales de la salud?

Muchos pacientes creen que solo la atención que brinda su médico puede mejorar los resultados generales en materia de salud. Su salud también puede verse afectada por lo siguiente:

- El lugar donde vive
 - El tipo de vivienda que tiene
 - El posible contacto con plomo
 - La seguridad de su vecindario
- El acceso a la educación
 - Primera infancia
 - Edad escolar
 - Escuela secundaria
- Su situación de empleo
 - ¿Sus ingresos cubren sus necesidades?
- El lugar donde juegan sus hijos
 - Seguridad del vecindario
- Acceso a alimentos saludables
- Recursos comunitarios disponibles
- Apoyo disponible

Hacemos que le resulte más fácil obtener ayuda. Simplemente llámenos para obtener ayuda para ubicar recursos para lo siguiente:

- vivienda
- empleo
- servicios educativos
- alimento
- ¡Mucho más!

Para ayudarlo a encontrar los recursos, busque en nuestra página de inicio aetnabetterhealth.com/pa. Haga clic en Community Resource Tool (Herramienta de recursos comunitarios) en la sección What's New (Novedades). Se trata de una herramienta gratuita de búsqueda en línea que agiliza y simplifica la búsqueda y la solicitud de recursos. Simplemente escriba su código postal. Puede buscar servicios gratuitos o de costo reducido como vivienda, alimentos o capacitación laboral. Esperamos que esto le ayude a estar seguro, feliz y saludable.

Estos son los que su médico podría llamar determinantes sociales de la salud (SDOH). Pueden perjudicar su salud, su capacidad para funcionar y su calidad de vida.

Hable con su médico sobre las inquietudes que tenga al respecto y pida ayuda cuando sea necesario. También puede llamar a Servicios al Miembro al **1-800-822-2447**, **TTY: 711**.



Queremos ayudarlo a mantenerse saludable

Queremos brindarles a usted y a sus hijos las herramientas necesarias para mantenerse saludables. Por eso tenemos la sección **Health & Wellness (Salud y bienestar)** en nuestro sitio web. Aquí encontrará información importante sobre:

- Chequeos médicos de rutina para niños
- Vacunas para niños y adolescentes
- Tratamiento del resfriado común
- Prueba de detección de plomo
- El asma y sus factores desencadenantes
- Beneficios odontológicos y consejos del cuidado dental

Si no tiene un proveedor de atención primaria o un odontólogo con quien hablar sobre estos temas, lo ayudaremos a encontrar uno. Simplemente llame a nuestros Servicios al Miembro al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**. Queremos garantizar que reciba la atención médica que necesita. Incluso podemos ayudarlo a agendar una consulta.



Derechos y responsabilidades del miembro

Los miembros de Aetna Better Health Kids tienen ciertos derechos y responsabilidades. Para obtener más información sobre sus derechos y responsabilidades, puede:

- Mirar su Manual del Miembro
- Verlos en nuestro sitio web en aetnabetterhealth.com/pennsylvania/members/chip/rights-and-responsibilities

Llame a Servicios al Miembro al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**



Si recibe una encuesta, por favor, respóndala

A veces enviamos encuestas a nuestros miembros para que nos den su opinión sobre cómo nos desempeñamos o cómo se desempeñan nuestros proveedores. Si recibe una encuesta, por favor, respóndala. Sus respuestas sinceras nos ayudan a saber cómo lo estamos haciendo y cómo podemos mejorar para ustedes, nuestros miembros.





Hacer y qué no hacer

con la enfermedad por coronavirus (COVID-19)



Haga esto:



Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o use un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol.



Cubra su boca y nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude, o use la parte interna de su codo. Tire los pañuelos a la basura.



Limpie y desinfecte diariamente las superficies que se tocan con frecuencia, incluidas mesas, pomos de puertas, mostradores, escritorios, teléfonos y teclados.



Consulte con su proveedor de atención médica si tiene síntomas. Hágales saber que puede tener el virus.



Use una mascarilla de tela en público.



No haga esto:



No toque sus ojos, nariz y boca con las manos sin lavar.



No pase tiempo con personas enfermas.

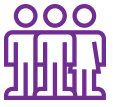


No salga en público si está enfermo a menos que sea para obtener atención médica.



No comparta artículos del hogar, como platos, vasos, utensilios para comer, toallas o ropa de cama, con otras personas si está enfermo.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



¿Qué significa el distanciamiento social?

En este momento, es imposible leer o escuchar las noticias sin escuchar las palabras “distanciamiento social”. ¿Pero qué significa exactamente? ¿Y cómo podría afectar a su familia?

El distanciamiento social es una manera de frenar la propagación de una enfermedad infecciosa como la COVID-19. Significa limitar nuestra manera de interactuar con otras personas para reducir las posibilidades de compartir el virus. Con respecto a lugares como escuelas, cines e iglesias, el distanciamiento social puede significar el cierre temporal. En relación con las personas, significa evitar grupos grandes y tratar de mantenerse al menos a 6 pies de distancia de otras personas.

¿Por qué 6 pies? La COVID-19 parece propagarse por las gotitas que se expulsan al aire cuando tosemos o estornudamos. Si está demasiado cerca de una persona que tose o estornuda, es posible que inhale las gotitas y se infecte.

Cómo hacerlo

Todos debemos trabajar juntos para detener la propagación de la COVID-19. Usted puede ayudarnos de la siguiente manera:

- Quédese en casa, excepto para las actividades esenciales como ir de compras o hacer ejercicio físico.
- Cuando esté en lugares públicos, manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás.
- Evite las reuniones grandes.
- Limite las visitas a su hogar.

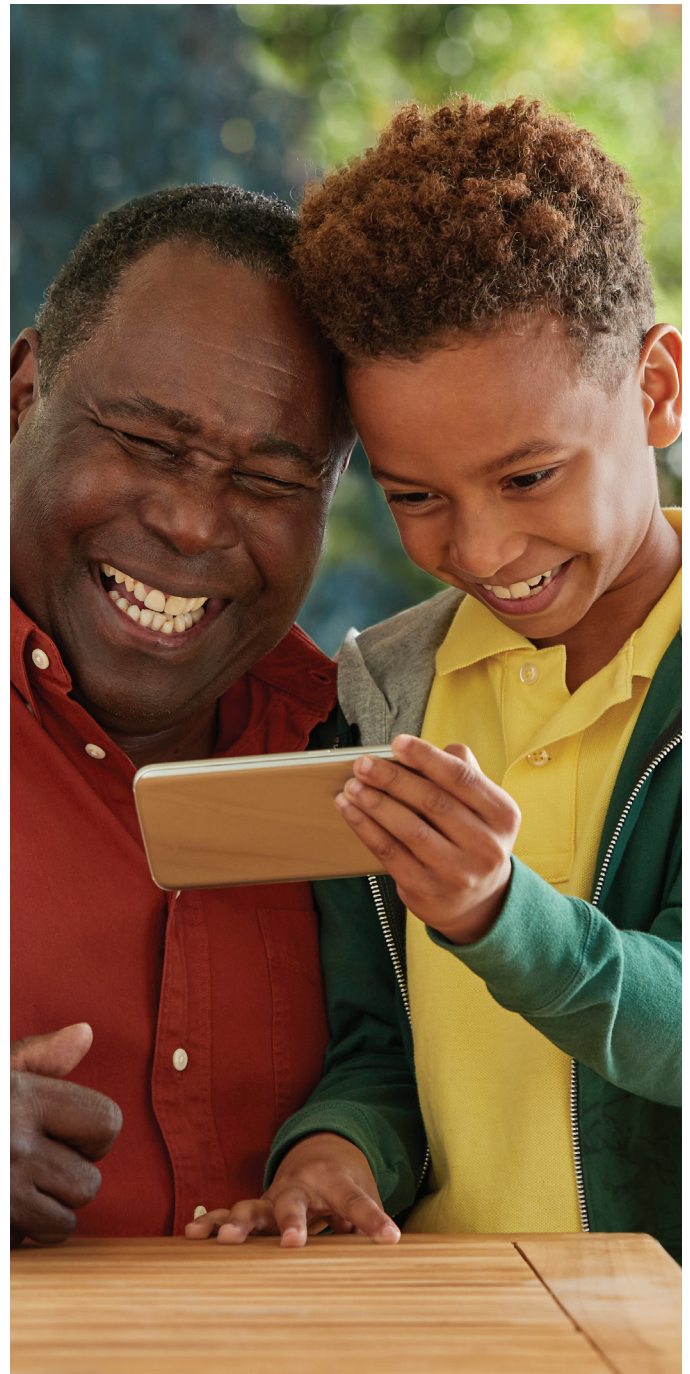
Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias

Cómo sobrellevar la distancia

El distanciamiento social puede ser estresante o solitario. Pruebe algunos de estos consejos para ayudarlo a relajarse y a sobrellevar todo lo que está sucediendo:

- Manténgase conectado con sus familiares y amigos por teléfono, correo electrónico, video chat, mensajes de texto o redes sociales.

- Intente respirar profundamente, realizar estiramiento o hacer cosas que le gusten, como practicar pasatiempos o leer.
- Hable de sus sentimientos con sus seres queridos y amigos.
- Haga todo lo posible por mantenerse optimista y positivo. Puede intentar llevar un diario para describir las cosas por las que se siente agradecido o las cosas en las que le va bien.





Ahora cubrimos las visitas de teleodontología para emergencias odontológicas

Las emergencias odontológicas ocurren todo el tiempo. Queremos asegurarnos de que su odontólogo pueda brindarle atención durante la pandemia de COVID-19. Con este fin ahora cubrimos las visitas de teleodontología para emergencias odontológicas.

La teleodontología es una visita virtual al odontólogo. Las visitas virtuales le permiten a usted y a su odontólogo reunirse de manera segura y en tiempo real desde casi cualquier lugar. Estas visitas pueden realizarse por teléfono o video. Su odontólogo determinará la plataforma virtual adecuada para su visita. Después de la visita de teleodontología, su odontólogo puede decirle que necesita tratamiento en persona en el consultorio.

Si necesita ayuda para encontrar a un odontólogo, llame a Servicios al Miembro al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**.

El paciente empoderado: el autocuidado a través de la atención médica

Cuando el término “autocuidado” entró en la escena de las redes sociales, se convirtió rápidamente en una palabra de moda a menudo asociada a productos como bombas de baño y mascarillas faciales. Es importante recordar que el autocuidado es mucho más que herramientas para aliviar el estrés: también significa defender su salud antes, durante y después de las visitas a su proveedor.

Cuando desempeña un papel activo en su salud, se compromete a ser un socio igualitario con su proveedor en todas sus decisiones de atención médica. Cuando se siente empoderado como paciente, se pone en el centro de su atención para poder beneficiarse al máximo.

¿Cómo puede ser un paciente empoderado?

Encuentre a su proveedor más adecuado

Existen muchas maneras en las que puede comenzar a desempeñar un papel más activo en su salud junto con su proveedor de atención médica. El primer paso es encontrar a un proveedor con el que se sienta cómodo. Su proveedor de atención médica debe sentirse

como un socio en su viaje de salud para que usted sienta que puede hablar abiertamente sobre su atención y hacer preguntas. Puede acceder a nuestra búsqueda de proveedores en cualquier momento para filtrarlos por ubicación, género, raza, origen étnico e idioma que habla. También puede comunicarse con Servicios al Miembro para hablar con un representante que esté capacitado para ayudarlo a encontrar a su proveedor más adecuado.

Haga preguntas

Una vez que se comunique con un proveedor, debe hacerle preguntas para aclarar y comprender mejor su tratamiento y plan médico. Los siguientes son algunos ejemplos de preguntas:

1. “¿Cuál es el problema o la afección que estoy enfrentando?”
2. “¿Qué debo hacer a continuación?”
3. “¿Por qué es importante?”
4. “¿Cuándo necesito una evaluación de seguimiento?”

Escriba sus preguntas antes de la visita médica en su teléfono o en una hoja de papel en donde pueda tomar notas. Así será más fácil recordar las preguntas que se le pueden pasar por alto durante la consulta y le ayudará a recordar la fecha de su próxima visita.

Pida una referencia médica

Siempre debe sentir confianza con respecto a su tratamiento y atención. Si recibe un nuevo diagnóstico, es posible que quiera una segunda opinión sobre su diagnóstico o las opciones de tratamiento. También puede pedirle a su proveedor que lo refiera a un especialista que trabaje específicamente con su afección.

Asumir un papel activo en su atención médica es una parte importante de cuidarse a usted mismo. En Aetna Better Health estamos aquí para ayudarlo.

Servicios al Miembro: **1-800-822-2447 (TTY: 711)**

Búsqueda de proveedores:
<https://www.aetnabetterhealth.com/pennsylvania/find-provider>



Cómo ayudar a un(a) sobreviviente de violencia doméstica

A veces, a la gente podría preocuparle que alguien a quien conoce sea sobreviviente de la violencia doméstica. Ayudar a una persona que está en una relación de abuso consiste en escucharla. Concentrarse en sus necesidades. Terminar una relación con una persona abusiva puede ser muy inseguro. A nadie debería forzársele a dejar a una pareja abusiva.

Aquí hay algunas ideas para ayudar a alguien más si a usted le preocupa que esté viviendo algún tipo de violencia doméstica:

- Siempre hable con la persona en forma privada.
- Dígale por qué está preocupado(a).
- Permita que la otra persona dirija la conversación.
- Si la persona no quiere hablar o dice que está bien, acepte su respuesta. Hágale saber que puede hablar con usted en el futuro si así lo desea.

Permítale contar su historia. Aquí mostramos algunas cosas más que deben tomarse en cuenta:

- La seguridad es diferente para cada persona. Pregunte si hay algo que usted pueda hacer para ayudar a que la persona se sienta más segura.

- Anime a la persona a buscar apoyo. Los programas contra la violencia doméstica pueden dar información a la gente. Comparten opciones y recursos en forma segura.
- Hable sobre otras personas y grupos que pudieran ser capaces de ayudar.

Encuentre su programa local contra la violencia doméstica en el sitio web de la Coalición contra la Violencia Doméstica de Pennsylvania (Pennsylvania Coalition Against Domestic Violence). Los servicios ofrecidos por estos programas son confidenciales.

<https://www.pcadv.org/find-help/find-your-local-domestic-violence-program/>

The National Domestic Violence Helpline: **1-800-799-SAFE (7233)** o mediante chat en: <https://www.thehotline.org/#>

Línea de mensajes de texto en caso de crisis (Crisis Text Line):

<https://www.crisistextline.org/>

The Trevor Project ayuda a gente joven de la comunidad LGBTQ. Brindan apoyo en momentos de crisis y servicios de prevención del suicidio.

<https://www.thetrevorproject.org/>
o **1-866-488-7386**.

Nondiscrimination Notice

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, or sex. Aetna Better Health Kids does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Aetna Better Health Kids provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters; and
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats).

Aetna Better Health Kids provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters; and
- Information written in other languages.

If you need these services, contact Aetna Better Health Kids at 1-800-822-2447.

If you believe that Aetna Better Health Kids 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:

The Bureau of Equal Opportunity,
Room 223, Health and Welfare Building,
P.O. Box 2675,
Harrisburg, PA 17105-2675,
Phone: (717) 787-1127, TTY (800) 654-5484, Fax: (717) 772-4366, or
Email: RA-PWBEOAO@pa.gov

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, the Bureau of Equal Opportunity is available to help you.

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

U.S. Department of Health and Human Services,
200 Independence Avenue SW.,
Room 509F, HHH Building,
Washington, DC 20201,
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Multi-Language Interpreter Services

ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323).

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-822-2447 (телетайп: 1-800-628-3323).

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 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323)。

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323).

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-822-2447 (رقم هاتف الصم والبكم: 1-800-628-3323).

ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरु निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ । फोन गर्नुहोस् 1-800-822-2447 (टिटिवाइ: 1-800-628-3323) ।

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323) 번으로 전화해 주십시오.

ប្រយ័ត្ន: បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយភ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្អល គឺអាចមានសំរាប់អ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323)។

ATTENTION :Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposes gratuitement. Appelez le 1-800-822-2447 (ATS : 1-800-628-3323).

သတိပြုရန် - အကယု၍ သတ္တု ချမန္တစကား ကို ဝေပျာပါက၊ ဘာသာစကား အကူအညီ၊ အခမဲ့၊ သင့်အကြံကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်။ ဖုန်းနံပါတ် 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323) သို့ ဝေခံဆိုပါ။

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323).

ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323).

লক্ষ্য করুন: যদি আপনি বাংলা, কথা বলতে পারেন, তাহলে নিঃখরচায় ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। ফোন করুন 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323).

KUJDES: Nëse flitni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323).

सुचना: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-800-822-2447 (TTY: 1-800-628-3323).