



MyCareOhio
Connecting Medicare + Medicaid

Aetna Better Health[®] of Ohio | a MyCare Ohio plan



Creer juntos

Verano 2020

Pase un verano seguro

Aunque en verano es fácil relajarse en muchas cosas, no es buena idea relajarse en la seguridad. Con el clima caluroso llega el riesgo de sufrir ciertas lesiones y problemas de salud; algunos de tal gravedad que podrían poner en peligro la vida.

Estos son algunos consejos para que usted y su familia estén seguros:

Coloque protecciones en las ventanas de su casa. Abrir las ventanas es una necesidad si no se tiene aire acondicionado o si simplemente trata de mantener bajo control la factura de electricidad. Pero recuerde esto si hay niños en su

casa: todos los años, miles de niños en los EE. UU. mueren o se lesionan por caídas desde ventanas. No se puede confiar en los mosquiteros para mantener a los niños seguros. La mejor opción es instalar protectores o trabas de ventanas, especialmente en las ventanas de los dormitorios. Se pueden comprar por Internet o en ferreterías. Además, se recomienda tratar de mantener los muebles alejados de las ventanas para que los niños no trepen fácilmente.

Los cascos deben ser una prioridad. Antes de montar en bicicleta este verano, asegúrese de llevar casco.

Los cascos ayudan a reducir el riesgo de sufrir lesiones en la cabeza, como las conmociones, y de muerte por accidentes con bicicletas. Los cascos también son una buena idea cuando se anda a caballo o en monopatín, cuando se batea o corre entre bases de béisbol o softball, o cuando se anda en patines en línea.

Esté atento a los golpes de calor.

A medida que sube la temperatura, también sube el riesgo de afecciones relacionadas con el calor. La más grave es el golpe de calor. Son una emergencia médica. Los signos y síntomas incluyen:

— Continúa en la página siguiente



Garrapatas: Aprenda los aspectos básicos de estos desagradables bichos

¡Ah! Cuán relajante puede ser dar un paseo por el bosque o jugar con su perro en un campo con hierba. Hay una sola cosa por la que tener cuidado: las garrapatas.

Las garrapatas pueden transmitir enfermedades cuando pican. Por eso es importante que se controle a usted, a sus hijos y a sus mascotas para detectar si tienen garrapatas después de cualquier momento en la naturaleza.

Las garrapatas son más activas durante los meses más cálidos. Sin embargo, en algunos lugares pueden encontrarse en todo el año.

Cómo detectar garrapatas

Cuando llegue a casa, eche un vistazo a la ropa de todos por si le ha picado alguna garrapata. Pase un peine en el pelaje de su gato o perro y haga que cada persona se revise todo el cuerpo.

Preste especial atención a:

- Axilas
- Oídos
- Dentro del ombligo
- Parte posterior de las rodillas

- Dentro y alrededor del cabello
- Entre las piernas
- Alrededor de la cintura

Cómo eliminar una garrapata

Si encuentra una garrapata, lo mejor es eliminarla de inmediato. No intente quitarla con vaselina, esmalte para uñas o un fósforo.

Siga estos pasos:

1. Tome la garrapata con unas pinzas de punta fina. Acercarse lo más posible a la piel.
2. Tire hacia arriba con presión constante y uniforme. No gire, aplaste ni dé un tirón a la garrapata.
3. Una vez afuera, limpie el área de la picadura con agua y jabón o con alcohol.
4. Tire la garrapata por el inodoro o tírela en una bolsa sellada.

Si tiene una erupción o fiebre en las próximas semanas, llame a su médico.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

Pase un verano seguro

— Continúa de la primera página

- Temperatura corporal de 103 grados o más.
- Piel caliente, enrojecida, seca o húmeda.
- Pulso rápido y fuerte.
- Posible pérdida del conocimiento.

Llame al **911** enseguida si piensa que alguien tiene un golpe de calor. Lleve a la persona a un lugar más fresco y trate de bajarle la temperatura con paños fríos o un baño. No le dé a la persona ningún líquido.

Conozca los signos de la

anafilaxia. Se trata de una reacción alérgica potencialmente mortal. Los desencadenantes más comunes son alimentos, picaduras de insectos, medicamentos y látex. Los signos y síntomas pueden ser:

- Sarpullido rojo (que generalmente pica) con ampollas o pústulas.
- Hinchazón de la garganta u otras partes del cuerpo.
- Silbidos al respirar.
- Dificultad para respirar o tragar.

Una persona con estos síntomas necesita ayuda rápida. Puede que necesite una inyección de epinefrina e ir a la sala de emergencia.

Fuentes: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; Centers for Disease Control and Prevention; Safe Kids Worldwide; U.S. Consumer Product Safety Commission

Derechos y responsabilidades de los miembros

Como miembro de Aetna Better Health of Ohio, usted tiene estos derechos:

- Derecho a recibir información sobre Aetna, nuestros servicios, nuestros profesionales y proveedores, y los derechos y las responsabilidades de los miembros
- Derecho a ser tratado con respeto y reconocimiento de su dignidad y derecho a la privacidad
- Derecho a participar con los profesionales en la toma de decisiones relacionadas con la atención médica
- Derecho a una conversación sincera sobre las opciones de tratamiento apropiadas o necesarias por razones médicas para sus afecciones, independientemente del costo o la cobertura de beneficios
- Derecho a manifestar quejas o apelaciones sobre Aetna o la atención que ofrecemos



- Derecho a hacer recomendaciones sobre la política de derechos y responsabilidades de los miembros de Aetna

También tiene responsabilidades:

- Responsabilidad de ofrecer información (en la medida en que sea posible) que Aetna y nuestros profesionales y proveedores necesiten para brindar atención
- Responsabilidad de cumplir con los planes y las instrucciones para el cuidado que los profesionales le indicaron y con los que usted estuvo de acuerdo
- Responsabilidad de entender sus problemas de salud y participar en la elaboración de metas de tratamiento acordadas mutuamente en la medida en que sea posible

Su Manual para Miembros tiene las respuestas

Consulte la siguiente información en su Manual para Miembros y en nuestro sitio web en [AetnaBetterHealth.com/Ohio](https://www.aetna.com/ohio):

- Beneficios y servicios incluidos en su plan de salud y los que no están cubiertos
- Procedimientos de gestión farmacéutica
- Copagos
- Restricciones de los beneficios fuera del área de servicio de Aetna
- Cómo recibir asistencia en su idioma
- Cómo presentar una reclamación
- Cómo obtener información sobre los médicos de la red de Aetna
- Cómo obtener servicios de atención primaria
- Cómo obtener atención especializada y servicios de salud del comportamiento
- Cómo obtener atención de emergencia
- Cómo obtener atención y cobertura fuera del área de servicio de Aetna
- Cómo presentar una queja
- Cómo apelar una decisión
- Cómo Aetna evalúa la nueva tecnología para incluirla en la cobertura
- Cómo obtener atención después del horario habitual
- Cómo obtener una revisión independiente y externa de las determinaciones finales sobre la gestión de la utilización interna

Lista de Medicamentos Cubiertos

Nuestra Lista de Medicamentos Cubiertos (o "Lista de Medicamentos", para abreviar) le indica qué medicamentos recetados están cubiertos por Aetna Better Health of Ohio.

En la Lista de Medicamentos también se informa si hay alguna regla o restricción para algún medicamento, como el límite en la cantidad que puede obtener. Consulte el Capítulo 5 del Manual para Miembros para obtener más información acerca de estas reglas y restricciones.

Cada año, le enviaremos una copia de la Lista de Medicamentos, pero es posible que se produzcan algunos cambios durante el año. Para obtener la información más actualizada sobre qué medicamentos están cubiertos, puede visitar el sitio web del plan en [AetnaBetterHealth.com/Ohio](https://www.aetna.com/ohio) o llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-855-364-0974 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. También encontrará información sobre:

- Medicamentos cubiertos
- Copagos, incluidos los niveles
- Medicamentos que requieren autorización previa
- Límites para las repeticiones, dosis o recetas
- Uso de los procesos de sustitución por genéricos, intercambios terapéuticos o terapia escalonada

Bueno para el cuerpo y el alma

Para hacer ejercicio, tal vez nada supere al aire libre

¿El gimnasio es su lugar habitual para hacer ejercicio? Entonces puede que necesite un cambio de decorado por uno con mucho aire: el aire libre.

Si necesita un empujón para moverse y hacer ejercicio afuera, hay muchos incentivos.

Las investigaciones sugieren que el ejercicio al aire libre brinda beneficios para la salud que no se pueden reproducir en el interior. Una clave es darle un impulso mayor a las emociones positivas.

Por ejemplo, un estudio reveló que los ejercicios al aire libre pueden levantar más el estado de ánimo y ayudarle a sentirse con más energía que los

ejercicios en lugares cerrados. Otro estudio indicó que tan solo cinco minutos de ejercicio al aire libre pueden mejorar la autoestima, especialmente si está cerca de la vegetación o el agua.

Trasladar su entrenamiento al aire libre también le permite:

Conectarse con la naturaleza. Esa es una de las mejores ventajas del ejercicio al aire libre. Piénselo de esta manera: ¿Dónde es probable que disfrute más del ejercicio, en una caminata en un gimnasio lleno o en un sendero de un parque cercano?

Ahorrar dinero. No necesita una membresía en un gimnasio. El aire libre es de todos.

Quemar más calorías posiblemente.

Al correr o andar en bicicleta al aire libre, un viento fuerte puede ayudarle a quemar más calorías. Debe trabajar más para superar la resistencia del viento.

¡Salga y disfrute!

Así que, en lugar de quedarse encerrado, camine a paso ligero ya sea solo para despejar la mente o con un compañero para socializar. Ejercite los músculos en alguna colina de la zona, recorra en bicicleta una calle del vecindario o camine una vuelta y trote la siguiente en la pista de una escuela cercana.

O regálese un paseo por el bosque, en una pradera o a lo largo de un arroyo en un parque. Averigüe si el parque cercano ofrece un campo de entrenamiento o una clase de yoga o tiene equipo para hacer ejercicio. Muchos parques los tienen ahora.

También puede convertir el ejercicio en tiempo compartido en familia. Juegue en una zona de juegos con su hijo (o nieto), o hagan una caminata por la naturaleza juntos. Al fin y al cabo, todo el mundo merece divertirse al aire libre.

Fuente: American Council on Exercise



Determinación de Cobertura Nacional

Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés) a veces cambian las reglas de cobertura de un beneficio o servicio. Cuando esto sucede, los CMS emiten una Determinación de Cobertura Nacional (NCD, por sus siglas en inglés).

Las NCD determinan:

- Qué se cubre
- Qué cambia
- Qué paga Medicare

Publicamos las NCD en nuestro sitio web al menos 30 días antes de la fecha de entrada en vigencia. Para verlas, visite **[AetnaBetterHealth.com/Ohio](https://www.aetna.com/better-health/ohio)**. Luego vaya a "Para clientes" > "Aetna Better Health of Ohio (Medicare-Medicaid)" > "Materiales y beneficios de los clientes." También puede visitar **[CMS.gov](https://www.cms.gov)** para obtener más información. Una vez en el sitio web, haga clic en "Medicare" y luego escriba "National Coverage Determination" en la casilla de búsqueda. O llámenos al número que está en su tarjeta de asegurado.

Sepa la verdad sobre el colesterol

El colesterol es una sustancia cerosa parecida a la grasa que produce el organismo. También se puede obtener de los alimentos que comemos. Si tiene demasiada cantidad en la sangre, podría correr el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón o un accidente cerebrovascular.

Estos son algunos datos claves que debe conocer sobre el colesterol. Pero también debe estar al tanto de algunos mitos comunes:

Mito: Mientras lleve una dieta saludable y haga ejercicio, sus niveles de colesterol estarán bien.

Verdad: La dieta y la actividad física son pilares fundamentales para tener niveles saludables de colesterol. Pero también pueden influir otros factores. Por ejemplo, los niveles de LDL (colesterol malo) en sangre tienden a aumentar con la edad. Fumar baja los niveles de HDL (colesterol bueno) y sube el LDL. Si hay problemas de colesterol en su familia, eso también puede influir en sus niveles.

Mito: No tiene que controlar sus niveles de colesterol a menos que tenga síntomas.

Verdad: El colesterol alto no tiene síntomas. La única manera de conocer sus niveles de colesterol es con un análisis de sangre.

Mito: No tiene que preocuparse por el colesterol si usted es delgado.

Verdad: Es cierto que las personas con sobrepeso corren un mayor riesgo de tener colesterol alto. Pero las personas delgadas también pueden tener problemas con sus niveles de colesterol. Eso puede suceder si comen demasiadas grasas



saturadas y trans. Ambas pueden aumentar el nivel de colesterol LDL en la sangre.

Mito: Los niños no corren riesgo de tener colesterol alto.

Verdad: El colesterol alto puede ser hereditario. Los niños también pueden tenerlo. Se deben realizar análisis de colesterol a niños y adolescentes si:

- Uno de sus padres o abuelos tuvo una enfermedad del corazón, un ataque al corazón o muerte súbita de origen cardíaco antes de los 55 años.
- El padre o la madre tienen antecedentes de niveles altos de colesterol total (240 mg/dL o más).

Fuentes: American Heart Association; National Institutes of Health

Un buen huevo

¿Por qué el pollo cruzó la carretera? Tal vez escapar de los críticos del huevo. Ahora, después de haber sido culpados por obstruir las arterias con colesterol, los huevos salen del cascarón de nuevo. Esto se debe a que los investigadores descifraron los hechos. Sí, la yema de un huevo grande contiene unos 200 miligramos de colesterol. Pero comer un huevo entero por día no aumenta el colesterol de la mayoría de las personas. Más buenas noticias: El color no importa. Cada huevo aporta proteínas de alta calidad, vitaminas B, minerales (incluido hierro) y otros nutrientes. Así que se reduce a esto: ¡Los huevos son buenos para usted!

Fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics; U.S. Department of Agriculture

Aviso de no discriminación

Aetna, Inc. cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Aetna, Inc. no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Aetna, Inc.:

- Proporciona auxiliares y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para comunicarse efectivamente con nosotros, tales como:
 - Intérpretes de lenguaje de señas calificados
 - Información escrita en diferentes formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Proporciona servicios de idiomas gratuitos a personas cuya lengua materna no es el inglés, tales como:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, póngase en contacto con el coordinador de Derechos Civiles de Medicaid de Aetna.

Si usted cree que Aetna, Inc. no le ha proporcionado estos servicios o si se sintió discriminado de otra forma por cuestiones de su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede interponer una queja ante: Coordinador de Derechos Civiles de Medicaid de Aetna, 4500 East Cotton Center Boulevard, Phoenix, AZ 85040, 1-888-234-7358, TTY 711, 860-900-7667 (fax), MedicaidCRCoordinator@aetna.com. Puede interponer una queja en persona o por correo, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para interponer una queja, el coordinador de Derechos Civiles de Medicaid de Aetna está disponible para ayudarlo.

También puede presentar un reclamo ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos por vía electrónica a través del portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>; o bien, puede hacerlo por correo o por teléfono:

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

Los formularios de reclamos están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Multi-Language Interpreter Services

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Spanish: ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

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 **1-800-385-4104** (TTY: **711**)。

German: ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Arabic: ملحوظة إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-800-385-4104** (رقم هاتف الصم والبكم: **711**).

Pennsylvania Dutch: Geb Acht: Wann du Deitsch Pennsilfaanisch Deitsch schwetzscht, kannscht du mitaus Koschte ebber gricke, ass dihr helft mit die englisch Schprooch. Ruf selli Nummer uff: Call **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Russian: ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-800-385-4104** (телетайп: **711**).

French: ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-800-385-4104** (ATS: **711**).

Vietnamese: CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Cushite (Oromo): XIYYEEFFANNAA: Afaan dubbattu Oroomiffa, tajaajila gargaarsa afaanii, kanfaltiidhaan ala, ni argama. Bilbilaa **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Korean: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-385-4104** (TTY: **711**) 번으로 전화해 주십시오.

Italian: ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Japanese: 注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。**1-800-385-4104** (TTY: **711**) まで、お電話にてご連絡ください。

Dutch: AANDACHT: Als u nederlands spreekt, kunt u gratis gebruikmaken van de taalkundige diensten. Bel **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Ukrainian: УВАГА! Якщо ви розмовляєте українською мовою, ви можете звернутися до безкоштовної служби мовної підтримки. Телефонуйте за номером **1-800-385-4104** (телетайп: **711**).

Romanian: ATENȚIE: Dacă vorbiți limba română, vă stau la dispoziție servicii de asistență lingvistică, gratuit. Sunați la **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

Somali: FEEJIGNAAN: Haddii af-Soomaali aad ku hadasho, adeegyada gargaarka luqadda, oo bilaash ah, ayaad heli kartaa. Wac **1-800-385-4104** (Kuwa Maqalka ku Adag **711**).

Nepali: ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्त भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ। फोन गर्नुहोस् **1-800-385-4104** (टिस्टवाइ: **711**) ।



Diabetes: Concéntrese en la salud de los ojos

¿Tiene diabetes? Si es así, esta es una de las mejores maneras de proteger los ojos de problemas relacionados con su enfermedad: Acuda a un médico para que los revise una vez al año.

La diabetes puede aumentar el riesgo de tener problemas oculares. Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en sangre pueden dañar los vasos sanguíneos del ojo. Puede provocar retinopatía. Es una enfermedad que afecta al tejido sensible a la luz en la parte posterior del ojo.

La diabetes también puede aumentar el riesgo de:

- Cataratas: punto turbio en el cristalino del ojo
- Glaucoma: daño en el nervio óptico del ojo

Al principio, posiblemente no note problemas en los ojos. A menos que se los trate, lentamente causarán pérdida de la visión o incluso ceguera.

Por supuesto, no todas las personas

con diabetes tienen problemas oculares. Pero el riesgo aumenta cuanto más tiempo tenga diabetes.

Mantenga sus ojos saludables

¿Las buenas noticias? Puede tomar medidas para ayudar a proteger los ojos de la diabetes:

Controle su nivel de azúcar en sangre. Trabaje con su médico para implementar cambios en el estilo de vida y tomar medicamentos para ayudar a mantener el nivel de azúcar en un rango saludable. Pregunte con qué frecuencia debe hacerse la prueba.

Hágase exámenes oculares oportunamente. Los exámenes oculares pueden detectar problemas en los ojos apenas aparecen. Es en ese momento que el tratamiento suele dar los mejores resultados. Pregúntele a su médico con qué frecuencia debe hacerse exámenes oculares. En la mayoría de los casos, es una vez al año.

¿Quién tiene que vacunarse contra la gripe?

Casi todas las personas a partir de los 6 meses de vida deben vacunarse contra la gripe cada año. Es una rara excepción que alguien no debiera vacunarse.

Las vacunas contra la gripe son especialmente importantes para:

- Niños de 6 meses a 4 años de edad
- Los mayores de 50 años.
- Personas con algunas enfermedades crónicas
- Personas con sistemas inmunitarios débiles, como los que reciben tratamiento para el VIH
- Las mujeres embarazadas

No se preocupe: la vacuna no puede causarle gripe. Como no cubre todas las cepas de gripe, igual es posible enfermarse si se vacunó, pero incluso entonces es una buena idea. Probablemente estará menos enfermo y por menos tiempo si se vacunó contra la gripe.

Es mejor vacunarse tan pronto como las vacunas estén disponibles en su zona. Sin embargo, aún puede recibirla más tarde si se le olvidó.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention


Comuníquese con nosotros



Aetna Better Health® of Ohio
7400 W. Campus Road
New Albany, OH 43054



1-855-364-0974 (TTY: 711)
AetnaBetterHealth.com/Ohio

 Aetna Better Health® of Ohio es un plan de salud con contratos con Medicare y Medicaid de Ohio para proporcionar los beneficios de ambos programas a los afiliados. Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros de Aetna Better Health® of Ohio al **1-855-364-0974 (TTY: 711)**, las 24 horas, los 7 días de la semana, o consulte el Manual para Miembros de Aetna Better Health® of Ohio. Este documento contiene información general sobre la salud y no reemplaza el asesoramiento o la atención que recibe de su proveedor. Consulte siempre a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales. Se pueden usar modelos en fotos e ilustraciones.