

# AETNA BETTER HEALTH® OF OHIO a MyCare Ohio plan



Primavera 2016

## Depresión

### Mito y realidad

Muchas personas tienen un concepto equivocado de lo que es la depresión. Es posible que además hayan escuchado cosas al respecto que no son ciertas. Los mitos y las ideas erróneas pueden impedir que quienes están deprimidos reciban la ayuda que merecen. Estos son algunos mitos que puede haber escuchado.

**Mito:** Simplemente es un caso severo de tristeza.

**Realidad:** La depresión es un trastorno real del estado de ánimo. Afecta a millones de personas. Quienes están

deprimidos no pueden simplemente recuperarse por arte de magia. Tampoco son raros o están locos. Si un ser querido está deprimido, quizás necesite su apoyo.

**Mito:** Pedir ayuda es sinónimo de debilidad.

**Realidad:** Si cree que puede estar deprimido, hable con su médico. La depresión impide disfrutar la vida. Y aumenta el riesgo de suicidio. Elegir sentirse mejor es un paso valiente —no una señal de debilidad.

**Mito:** Simplemente forma parte de envejecer.

**Realidad:** Muchos adultos mayores corren el riesgo de sufrir depresión. Es importante hablar de cómo se siente, sin importar la edad que tenga. Todos merecen una buena salud mental.

**Mito:** El tratamiento contra la depresión no funciona.

**Realidad:** La depresión en realidad es muy tratable. Los medicamentos y la psicoterapia pueden ayudar. De hecho, la mayoría de las personas que buscan ayuda para la depresión mejoran.

*Fuentes: Depression and Bipolar Support Alliance; U.S. Department of Health and Human Services*

## Mayores beneficios

Cuando elige Aetna Better Health® of Ohio para su cobertura de Medicare y Medicaid, se le ofrecen beneficios adicionales sin costo alguno por ser miembro.

Beneficios del plan		Monto que usted paga
Programa de control del peso	Asesoramiento en salud, educación en alimentación saludable, recetas de cocina y herramientas.	\$0
Programa para dejar de fumar	Cincuenta sesiones de asesoramiento anuales, parches de nicotina, chicles, pastillas y algunos medicamentos sin autorización previa ( <i>puede haber limitaciones en la cantidad</i> ).	\$0
Programa federal de teléfonos celulares gratis	Un teléfono celular estándar con 350 minutos por mes y mensajes de texto ilimitados. Las llamadas realizadas a la línea de servicios para miembros de Aetna Better Health of Ohio no consumen los minutos mensuales. Además, los mensajes relacionados a la salud o de Aetna Better Health of Ohio son gratis.	\$0
Transporte sin carácter de emergencia	Ofrecemos transporte a los consultorios médicos y a otros lugares aprobados por el plan.  Hasta 30 viajes de ida y vuelta o 60 viajes de ida.	\$0
Servicios dentales preventivos	Exámenes bucales, limpieza, tratamiento con flúor y radiografías dentales anualmente. Este beneficio está disponible para los afiliados que tienen solo Medicaid así como también para los afiliados que tienen Medicare-Medicaid.	\$0
Suministros del catálogo de medicamentos sin receta	Beneficio mensual de hasta \$20 en envíos por correo de productos del catálogo de medicamentos sin receta.	\$0

Llame al **1-855-364-0974** (TTY: **711**) hoy mismo para averiguar cómo puede combinar los beneficios de Medicare y Medicaid con Aetna Better Health® of Ohio.

## Qué debe hacer si pierde su tarjeta de identificación

En caso de perder o extraviar su tarjeta de identificación de miembro, solicitar una nueva es simple. Llámenos al **1-855-364-0974** (TTY: **711**), y solicite que le enviemos una tarjeta de identificación nueva a su casa o lugar de residencia. Tenga en cuenta que la nueva tarjeta le llegará en 10 días hábiles.

## Hospitalización

### Tenga un plan antes de volver a su hogar

Las últimas horas de su hospitalización pueden ser muy importantes en su proceso de recuperación luego de que sea dado de alta.

Se le dará mucha información en poco tiempo. Gran parte de esta información se la darán por escrito. Aun así, debe estar seguro de entender cómo sigue su recuperación.

Cinco puntos importantes para tener en cuenta antes de retirarse:

1. ¿A quién debe llamar si tiene alguna inquietud? Pida los números de teléfono a los cuales puede llamar en cualquier momento del día o la noche.
2. ¿Cuándo es su próxima visita al médico? Esto debe estar pautado.
3. ¿Qué medicamentos necesitará? Pida una lista. ¿En qué se diferencian con los que tomaba antes de venir al hospital? ¿Qué debería saber de los nuevos medicamentos?
4. ¿Qué tipo de alimentos puede comer? ¿Cuáles debería evitar?
5. tipo de actividades puede realizar? ¿Cuáles debería evitar?

Fuentes: Agency for Healthcare Research and Quality; Family Caregiver Alliance

Puede imprimir una guía de las cosas para tener en cuenta al momento de ser dado de alta. Visite <http://morehealth.org/goinghomeguide>.



## ¿Cómo afectan las NCD a su plan?

Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (*Centers for Medicare and Medicaid Services, CMS*) a veces cambian las reglas de cobertura de un beneficio o servicio. Cuando esto sucede, los CMS emiten una Determinación de Cobertura Nacional (*National Coverage Determination, NCD*).

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 saber cuáles son, visite [www.aetnabetterhealth.com/ohio](http://www.aetnabetterhealth.com/ohio). Luego vaya a Para Clientes > Aetna Better Health of Ohio (Medicare-Medicaid) > Materiales y Beneficios De Los Clientes.

También puede visitar [www.cms.gov](http://www.cms.gov) para obtener más información. 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 identificación de miembro.

---

## Cambio de domicilio

¿Se muda? Asegúrese de saber a quién corresponde llamar para informar su cambio de domicilio

Si se muda pronto pero se queda dentro de la misma área de servicio de Aetna Better Health of Ohio, asegúrese de llamar a las siguientes oficinas para informar su nueva dirección. Esto evitará cualquier inconveniente en su cobertura de

Aetna Better Health of Ohio después de que se mude.

- Línea directa de Medicaid **1-800-324-8680**
- La oficina de Seguridad Social de su área
- La oficina local de Servicios Laborales y Familiares

*Aetna Better Health of Ohio recibe su dirección del Departamento de Medicaid de Ohio y no puede hacer ningún cambio oficial de esta información dentro del sistema.*

F.A.S.T.

## Una forma fácil de reconocer los signos repentinos de un accidente cerebrovascular

Si alguien presenta algunos de estos signos, llame inmediatamente al 911.

### Cara (Face)

¿Un lado de la cara está más caído? ¿Está adormecido? ¿Puede sonreír? ¿La sonrisa es asimétrica?

### Brazo (Arm)

¿Tiene algún brazo débil o adormecido? Pídale a la persona que levante ambos brazos. ¿Alguno de los brazos se cae?

### Habla (Speech)

¿Puede repetir correctamente una oración simple? ¿La pronuncia mal o es difícil de entender?

### Hora (Time)

Llame inmediatamente al 911, incluso si los signos desaparecen. Anote la hora en que aparecieron los primeros signos. Será útil para decidir las opciones de tratamiento.

### Otros signos de accidente cerebrovascular incluyen:

- Adormecimiento repentino o debilidad de una pierna
- Confusión repentina o problemas de entendimiento
- Problemas repentinos para ver con uno o ambos ojos
- Dificultad repentina para caminar, mareos o pérdida del equilibrio o la coordinación
- Dolor de cabeza intenso y repentino sin causa conocida

Fuente: American Stroke Association

## Consejos para una buena mamografía

¿Es tiempo de hacerse una mamografía? Si es una mujer de más de 40 años, consulte a su médico.

Consejos para asegurarse de que su mamografía se haga sin problemas:

### Antes

- Elija una fecha en la que sus mamas no estén sensibles. Trate de evitar la semana previa a su período menstrual o la semana misma del período.
- Asegúrese de que su médico tenga las mamografías previas para poder compararlas con la nueva.

### El día del estudio

- No se ponga desodorante, perfume ni talco. Pueden crear manchas blancas en su mamografía y dificultar la interpretación.
- Tal vez le sea práctico usar una musculosa con pantalones o una



falda. Se tendrá que desvestir desde la cintura para arriba.

### Después

- Pregunte si pueden llamarla o enviarle un correo electrónico para recordarle programar su mamografía del año siguiente.
- Si no recibe los resultados dentro de los 30 días, llame al consultorio de su médico.

Todo el procedimiento dura unos 20 minutos. Es poco tiempo para un gran beneficio: se asegura de que sus mamas estén sanas.

*Fuentes: American Cancer Society; Centers for Disease Control and Prevention; National Cancer Institute*

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.

Es posible que se apliquen limitaciones y restricciones. 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.

Los beneficios pueden cambiar el 1 de enero de cada año.

Puede obtener esta información en otros idiomas

de manera gratuita. Llame al **1-855-364-0974** y TTY al **711**, 24 horas al día, 7 días de la semana. Esta llamada es gratuita.

You can get this information at no cost in other languages. Call **1-855-364-0974** (TTY: **711**), 24 hours a day, 7 days a week. The call is at no cost.

Este documento incluye información general sobre la salud y no reemplaza el asesoramiento y la atención que recibe de su proveedor. Siempre consulte a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales.

Aetna Better Health of Ohio, un plan de MyCare Ohio (Plan Medicare-Medicaid)

es un plan de salud con contratos con Medicare y Medicaid de Ohio para proporcionar los beneficios de ambos programas a los afiliados. Puede obtener esta información gratis en otros idiomas. Llame al **1-855-364-0974** o TTY: **711**, las 24 horas, los 7 días de la semana. Esta llamada no tiene costo.

La información sobre los beneficios suministrada es un resumen breve, no una descripción completa de los beneficios. Es posible que se apliquen limitaciones y restricciones. Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros de Aetna Better Health of Ohio al **1-855-364-0974** o consulte

el Manual para Miembros de Aetna Better Health of Ohio. Los beneficios, la lista de medicamentos cubiertos y las redes de proveedores y farmacias pueden cambiar de vez en cuando a lo largo del año y el 1 de enero de cada año.

Es posible que se hayan empleado modelos en fotos e ilustraciones.

### Contáctenos

7400 W. Campus Road,  
New Albany, OH 43054

**1-855-364-0974**

TTY: **711**

**www.aetnabetterhealth.com/ohio**

2016 © Coffey Communications, Inc.  
Todos los derechos reservados.  
OH-10-02-07