



Aetna Better Health[®] of California



Juntos es mejor

Comprenda su seguro de salud

Haga que trabaje para usted

Saber cómo funciona su seguro de salud puede ayudarles tanto a usted como a su médico a encontrar las mejores opciones de atención médica que le sean de utilidad.

El seguro de salud cubre el costo de determinadas pruebas, ciertos medicamentos y tratamientos que puede necesitar. También existen algunos servicios que no están

 Una de las mejores maneras de aprovechar al máximo su plan de salud es visitar a su médico para que le realice controles periódicos.

cubiertos. Si elige recibir estos servicios, es posible que deba pagar los costos usted mismo.

Para ayudar a asegurarse de que usted y su médico elijan la atención médica que está cubierta en su plan de salud:

- Lea su póliza detenidamente.
- Llame a Servicios para Miembros si tiene alguna pregunta.
- Consulte qué médicos, hospitales y clínicas forman parte de la red de su plan de salud.
- Averigüe si su plan de salud tiene que aprobar una internación hospitalaria, una cirugía o determinadas pruebas antes de que se realicen.
- Pregunte si es necesario que su médico lo derive para consultar a otro médico.
- Pídale a su médico que le recete medicamentos que estén cubiertos por su plan.

Es posible que algunos de los beneficios de su plan de salud ayuden a mantener su salud y la de su familia. Consulte a su médico sobre:

- Mamografías
- Pruebas de Papanicolaou
- Pruebas de la presión arterial
- Análisis de colesterol
- Vacunas, como la vacuna contra la gripe
- Consultas pediátricas de rutina

Hable con su médico sobre las opciones saludables que puede hacer con respecto a la dieta y al ejercicio.

Y recuerde, una de las mejores maneras de aprovechar al máximo su plan de salud es visitar a su médico para que le realice controles periódicos.

Fuente: American Academy of Family Physicians



Un buen momento para pensar en la salud mamaria

Hasta el momento, no existe una forma segura de prevenir el cáncer de mama.

De todas maneras, hay medidas que puede tomar para reducir el riesgo.

¿Una medida clave? Mantenga un peso corporal saludable. Esto resulta incluso más importante a partir de la madurez y en adelante. Este es el motivo:

Después de que la mujer deja de menstruar, la mayor parte de su estrógeno proviene de las células grasas. El estrógeno puede estimular el crecimiento de muchos tumores mamaros. Es por eso que tener un peso demasiado elevado en la edad adulta puede aumentar su riesgo de desarrollar cáncer de mama. Al parecer, esto es especialmente cierto si ese peso adicional se ubica en su cintura.

Existen muchas otras medidas que puede tomar para ayudar a prevenir el cáncer de mama. Estas incluyen las siguientes:

Evite el alcohol. El consumo de alcohol puede aumentar su riesgo de desarrollar cáncer de mama. En realidad, el riesgo aumenta cuanto más bebe.

Muévase más. Es posible que el ejercicio la ayude a reducir el riesgo. Intente realizar 150 minutos de ejercicio

moderado o 75 minutos de ejercicio vigoroso por semana.

Conozca los riesgos de la terapia hormonal. El uso de una terapia hormonal tiene riesgos y beneficios. Hable con su médico para obtener más información.

Detección temprana del cáncer de mama

Es posible que el cáncer de mama se desarrolle de todos modos, incluso con las medidas de prevención que se mencionaron arriba. Por lo tanto, asegúrese de hablar con su médico para que le indique cuándo debe realizarse mamografías.

Las mamografías periódicas pueden ayudar a detectar el cáncer en sus etapas tempranas. La detección temprana del cáncer puede ayudar a brindarle una ventaja con respecto al tratamiento.

Algunas mujeres pueden tener determinados factores de riesgo. Por lo tanto, es posible que deba hablar con su médico para saber es necesario que le realicen pruebas de detección adicionales, como un examen de imágenes por resonancia magnética (IRM).

Fuente: American Cancer Society

No permita que la EPOC lo deprima

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) puede tener muchas víctimas. Esta enfermedad, que afecta sus pulmones, hace que le resulte difícil respirar. Pero también puede hacer que se sienta triste, ansioso/a y tenga miedo.

Estos sentimientos son normales. Y es importante que no los ignore. Si los ignora, pueden hacer que sus otros síntomas empeoren.

Con frecuencia, es bueno hablar con otras personas sobre sus sentimientos. También es importante que hable con su médico al respecto. Este puede hacerle sugerencias que le ayudarán.

A algunas personas les resulta de utilidad:

- Unirse a un grupo de apoyo
- Probar ejercicios de respiración profunda o escuchar música relajante
- Concentrarse en pensamientos que le ayuden a relajarse

Es posible que distintas cosas funcionen mejor para diferentes personas. Así que tómese un tiempo para encontrar la estrategia que funcione mejor para usted. Si algo no funciona, pruebe otra cosa. Será bueno para su salud general.

Fuentes: American College of Chest Physicians; National Heart, Lung, and Blood Institute

La EPOC no desaparece. Por eso es bueno que tenga un médico con quien le resulte fácil hablar. Deberá trabajar de cerca con su médico de manera constante.

Opioides: utilícelos con precaución

Todos los días, aproximadamente 115 personas mueren por sobredosis de opioides en los EE. UU. Y con frecuencia, los opioides recetados por los médicos tienen la culpa.

Estos medicamentos alivian el dolor. Pero también plantean riesgos graves. Puede hacerse adicto a ellos. Y pueden hacer que las personas dejen de respirar. Esto resulta especialmente cierto si los toma en dosis altas.

¿Cómo puede mantenerse seguro? Si su médico le aconseja que utilice opioides:

- **Pregunte qué alternativas tiene.** Consulte si hay otras maneras de aliviar su dolor. Es posible que haya medicamentos menos riesgosos que puedan ayudarle. También podrían servirle determinados ejercicios o fisioterapia.
- **Sea honesto.** Informe a su médico si ha hecho un uso indebido del alcohol u otras drogas (como también si fue adicto). En ese caso, los opioides serían muy riesgosos para usted.
- **Hable claramente sobre otros medicamentos.** Informe también a su médico sobre todos los medicamentos que toma. Es peligroso utilizar algunos medicamentos en conjunto con opioides.
- **Tómelos exactamente como se los recetaron.** No tome dosis más altas ni adicionales si todavía siente dolor. En estos casos, llame al médico.
- **Proteja también la seguridad de los demás.** Nunca comparta opioides. Y guárdelos fuera del alcance de niños curiosos, desde aquellos que recién comienzan a caminar hasta adolescentes. Incluso es posible que desee considerar el uso de un armario con llave para sus medicamentos.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Food and Drug Administration



Cuando el consumo de alcohol se convierte en un problema

¿Le preocupa estar perdiendo el control de su consumo de alcohol?

No es necesario que sea muy dependiente del alcohol para que tenga un problema. Si el alcohol provoca dificultades en cualquier área de su vida, es un problema. Por ejemplo, usted o alguien que conoce podría tener un problema con el alcohol si advirtió alguno de estos indicios durante el año pasado. Usted (o un ser querido):

- Bebió más de lo que había planificado.

- Intentó reducir el consumo de alcohol o dejar de beber pero no pudo hacerlo.
- Pasó mucho tiempo bebiendo o con resaca.
- Descubrió que la bebida o la resaca interferían con su vida en el hogar, con la familia o con el trabajo.
- Tuvo una fuerte necesidad de beber.
- Continuó bebiendo incluso si esto le causaba problemas.
- Evitó otras cosas para poder beber.
- Antes o después de beber, estuvo en situaciones que podrían haber tenido resultados perjudiciales, como conducir un automóvil o tener relaciones sexuales sin protección.
- Continuó bebiendo aunque esto hacía que se sintiera mal.
- Necesitó beber más para lograr el mismo efecto.
- Tuvo síntomas de abstinencia al encontrarse sobrio. Esto puede incluir sensaciones como temblores, sudoración o náuseas, o ver cosas que no están ahí.

El tratamiento ayuda

El tratamiento puede ayudar a las personas a dejar de beber. Las opciones pueden incluir asesoramiento, medicamentos y grupos de apoyo.

Entonces, si considera que usted o uno de sus seres queridos tiene un problema con la bebida, busque ayuda. El médico de atención primaria es un buen punto de partida.

Fuente: National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

La anatomía del consumo de tabaco

De qué manera el tabaco afecta su cuerpo

Si es fumador, es probable que sepa que debe dejar de fumar. Ese es un buen punto de partida para hacerlo.

Pero necesita un motivo poderoso para dejar el hábito para siempre. Saber la verdad sobre el daño que fumar le hace a su salud puede ser todo lo que necesita.

Es un hecho que fumar es malo casi para todas las partes del cuerpo. Aquí le mostramos algunas de las partes que se dañan cuando fuma.

Vías aéreas. Cuando fuma, los tejidos blandos de sus pulmones se inflaman. Esto puede provocar trastornos graves. Uno de ellos es la enfermedad pulmonar obstructiva crónica. El consumo de tabaco también puede provocarle cáncer en:

- Los pulmones
- La garganta
- La boca

El corazón. El consumo de tabaco daña el revestimiento celular de los vasos sanguíneos y el corazón. Puede aumentar el riesgo de coágulos que provocan ataques cardíacos.

El consumo de tabaco también puede colaborar para causar un aneurisma aórtico abdominal. Esto ocurre cuando la arteria más



grande cerca del estómago se debilita.

Otros vasos sanguíneos.

El daño al revestimiento de los vasos puede provocar que estos se estrechen. Eso significa que no fluye suficiente sangre a:

- Los riñones
- El estómago
- Los brazos, las piernas y los pies

Esto puede provocar problemas como dolor y gangrena.

Cerebro. Los coágulos de sangre que se forman en las arterias dañadas pueden viajar hasta el cerebro. Esto puede provocar un accidente cerebrovascular que podría ser mortal.

Huesos y tendones. El consumo de tabaco genera un riesgo de osteoporosis tanto en hombres como en mujeres. Esto ocurre cuando los huesos se debilitan y tienen más probabilidades de romperse.

Los fumadores también tienen un mayor riesgo de sufrir:

- Lesiones por uso excesivo, como tendinitis
- Lesiones traumáticas, como torceduras

Sistema inmunológico. Los fumadores tienen menores cantidades de algunos tipos de células que destruyen los gérmenes, en comparación con los no fumadores. Eso hace que sean más vulnerables a las infecciones.

Además, el consumo de tabaco puede provocar cáncer en:

- El páncreas
- Los riñones
- El cuello del útero
- El estómago
- La sangre (leucemia)

Además, fumar eleva el riesgo de desarrollar enfermedades oculares y problemas dentales.

Las mujeres que fuman suelen tener más problemas con el embarazo. Estas incluyen las siguientes:

- Nacimientos prematuros
- Bebés con bajo peso al nacer
- Partos de niños muertos

También es más probable que sus bebés mueran por síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) que aquellos de madres no fumadoras.

Modifique sus riesgos

Por el lado bueno, dejar de fumar tiene muchos beneficios. Estos se enumeran en **morehealth.org/quit4good**. Allí, también encontrará una guía que le ayudará a dejar de fumar.

¿Por qué esperar? Si deja de fumar ahora, sus riesgos para la salud también comienzan a reducirse ahora. Y seguirán reduciéndose, independientemente del tiempo durante el cual haya fumado.

Una línea de ayuda para dejar de fumar también puede ayudarle a dejar de fumar para siempre. Llame al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**.

Fuentes: American Academy of Orthopaedic Surgeons; Centers for Disease Control and Prevention

Robots en el quirófano

¿Desea obtener información sobre la cirugía robótica?

¿Ha escuchado hablar sobre la cirugía robótica? Se está volviendo más común. Este procedimiento de alta tecnología ahora se utiliza para cirugías como reemplazos de cadera y cirugías del corazón.

Pero, ¿de qué se trata exactamente? ¿Y de qué no? Su nombre sugiere que hay robots que realizan la cirugía. Pero eso no es así. Los médicos realizan la cirugía. Y ese apenas es solo uno de los diversos hechos importantes que debe conocer sobre la cirugía robótica. Aquí tiene algunos más.

Detrás de escena

Durante la cirugía robótica, el cirujano se sienta en una estación computarizada y controla los brazos del robot. Una cámara diminuta le muestra al cirujano una imagen tridimensional aumentada mientras se realiza la cirugía.

Los brazos robóticos realizan los mismos movimientos que las manos del cirujano. Eso significa que el cirujano está en control.

Cortes diminutos, grandes beneficios

La cirugía robótica es similar a la cirugía laparoscópica. Es una forma de trabajar a través de incisiones pequeñas. Para ambos procedimientos, los cirujanos usan varios cortes pequeños. Es mucho

mejor que un corte grande. Este enfoque permite:

- Una curación más rápida
- Menos dolor y sangrado
- Menor cantidad de riesgos de infección
- Internaciones hospitalarias más cortas
- Cicatrices más pequeñas

Hable siempre con su médico sobre los riesgos y los beneficios de cualquier cirugía. La cirugía robótica no es la

elección correcta en todos los casos. Pero si es correcta para usted, puede tener muchos beneficios.

Fuentes: Agency for Healthcare Research and Quality; American College of Obstetricians and Gynecologists; National Institutes of Health; U.S. Food and Drug Administration



Contáctenos  Aetna Better Health® of California
10260 Meanley Drive
San Diego, CA 92131



Servicios para Miembros: **1-855-772-9076 (TTY: 711)**
24 horas al día, los 7 días de la semana
aetnabetterhealth.com/california



Here For You es una publicación al servicio de la comunidad para amigos y miembros de Aetna Better Health® of California. Esta es información general de salud y no debe sustituir el consejo o la atención que reciba de su proveedor. Siempre pregúntele a su proveedor acerca de sus propias necesidades de atención médica. Las fotos y las ilustraciones pueden incluir modelos.



AETNA BETTER HEALTH® OF CALIFORNIA

Aviso de no discriminación

La discriminación es ilegal. Aetna Better Health of California cumple con las leyes federales de derechos civiles. Aetna Better Health of California no discrimina, excluye a las personas ni las trata de manera diferente por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Aetna Better Health of California brinda lo siguiente:

- Ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para ayudarlos a comunicarse mejor, tales como los siguientes:
 - Intérpretes de lenguaje de señas calificados
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios de idiomas gratuitos a las personas cuya lengua materna no sea inglés, tales como los siguientes:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con Aetna Better Health of California durante las 24 horas, los 7 días de la semana llamando al **1-855-772-9076**. O bien, si tiene problemas auditivos o del habla, llame al número **TTY 711**.

Cómo presentar una queja

Si usted cree que Aetna Better Health of California no le ha proporcionado estos servicios o si se sintió discriminado de otra forma por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede

interponer una queja ante Aetna Better Health of California. Puede presentar una queja por teléfono, por escrito, en persona o de manera electrónica:

Por teléfono: comuníquese con Aetna Better Health of California durante las 24 horas, los 7 días de la semana llamando al

1-855-772-9076. O bien, si tiene problemas auditivos o del habla, llame al número **TTY 711**.

Por escrito: complete un formulario de reclamo o escriba una carta y envíela a la siguiente dirección:

Aetna Better Health of California

10260 Meanley Drive

San Diego, CA 92131

En persona: visite el consultorio de su médico o Aetna Better Health of California e indique que quiere presentar una queja.

De manera electrónica: Visite el sitio web de Aetna Better Health of California en **aetnabetterhealth.com/california**

Oficina de Derechos Civiles

Además puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos por teléfono, por escrito o de manera electrónica:

Por teléfono: llame al **1-800-368-1019**. Si tiene problemas auditivos o del habla, llame al número **TTY/TDD 1-800-537-7697**.

Por escrito: complete un formulario de reclamo o envíe una carta a la siguiente dirección:

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue, SW

Room 509F, HHH Building

Washington, D.C. 20201

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

De manera electrónica: Visite el portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**.

Multi-language Interpreter Services

ENGLISH: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

SPANISH: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o 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。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或 **1-800-385-4104** (TTY: **711**)。

VIETNAMESE: CHÚ Ý: nếu bạn nói tiếng việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi số có ở mặt sau thẻ id của bạn hoặc **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

TAGALOG: PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng wikang Tagalog, mayroon kang magagamit na mga libreng serbisyo para sa tulong sa wika. Tumawag sa numero na nasa likod ng iyong ID card o sa **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

KOREAN: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 귀하의 ID 카드 뒷면에 있는 번호로나 **1-800-385-4104** (TTY: **711**) 번으로 연락해 주십시오.

ARMENIAN: Ուշադրություն: Եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվակազմի անվճար ծառայություններ: Ձանգահարե՛ք ձեր ID քարտի հետևի վրայ գտնվող հեռախոսահամարով կամ **1-800-385-4104** (TTY (հեռախոսի)՝ **711**):

PERSIAN: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، به صورت رایگان می توانید به خدمات کمک زبانی دسترسی داشته باشید. با شماره درج شده در پشت کارت شناسایی یا با شماره **1-800-385-4104** (TTY: **711**) تماس بگیرید.

RUSSIAN: ВНИМАНИЕ: если вы говорите на русском языке, вам могут предоставить бесплатные услуги перевода. Позвоните по номеру, указанному на обратной стороне вашей идентификационной карточки, или по номеру **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

JAPANESE: 注意事項:日本語をお話になる方は、無料で言語サポートのサービスをご利用いただけます。IDカード裏面の電話番号、または**1-800-385-4104** (TTY: **711**)までご連絡ください。

ARABIC: ملحوظة: إذا كنت تتحدث باللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل على الرقم الموجود خلف بطاقتك الشخصية أو على **1-800-385-4104** (للصم والبكم: **711**)

PANJABI: ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਆਪਣੇ ID ਕਾਰਡ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ ਜਾਂ **1-800-385-4104** (TTY: **711**) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

MON KHMER: ប្រយ័ត្ន: ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយភាសាដោយមិនគិតល្អល គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ ទៅលេខនៅខាងក្រោយនៃ អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ (ID Card) របស់អ្នក ឬ **1-800-385-4104** (TTY: **711**) ។

HMONG: LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau tus nab npawb xov tooj nyob rau sab qab ntawm koj daim ID lossis **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

HINDI: ध्यान दें: यदि आप हिंदी भाषा बोलते हैं तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएं नि:शुल्क उपलब्ध हैं। अपने आईडी कार्ड के पृष्ठ भाग में दिए गए नम्बर अथवा **1-800-385-4104** (TTY: **711**) पर कॉल करें।

THAI: ข้อควรระวัง: ถ้าคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทรติดต่อหมายเลขที่อยู่ด้านหลังบัตร ID ของคุณ หรือหมายเลข **1-800-385-4104** (TTY: **711**)