



Prosperar



[Es.AetnaBetterHealth.com/California](https://www.aetna.com/better-health/california)

Aetna Better Health® of California

Programas para una mejor salud.

Aetna Better Health of California aplica un enfoque personal en la atención médica. Queremos asegurarnos de que usted tenga lo que necesita. A continuación se incluyen diferentes programas que pueden ser útiles.

Los programas son:

Manejo de afecciones crónicas.

Para problemas médicos como la depresión, la presión arterial alta y más.

Adultos sanos. Trabaja con usted para garantizar que las pruebas de salud estén al día y se realicen en el momento adecuado.

Niños saludables. Ofrece pruebas médicas de rutina y puntuales para niños y adolescentes y educación sobre bienestar.

Prevención de la diabetes. Un nuevo programa de cambio de estilo de vida para reducir los riesgos de la diabetes tipo 2.

Health Homes. Ofrece servicios médicos y de salud mental.

Para obtener más información o saber si puede formar parte de alguno de los programas, llame al equipo de atención al **1-855-772-9076 (TTY: 711)**. Si acepta iniciar un programa, puede interrumpirlo en cualquier momento.

Información en otros idiomas y formatos.

¿Sabía que puede obtener copias de los materiales para miembros en otros idiomas o formatos, como Braille, letra de imprenta grande o audio? Proporcionamos estos materiales sin costo. Para solicitar uno, llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros al **1-855-772-9076 (TTY: 711)**.

Verano 2021

86.22.306.1-SU 7/21

¿Tiene depresión?

Muchos de nosotros nos sentimos tristes o desanimados de vez en cuando, pero ¿se ha dado cuenta de que las cosas que solía disfrutar ya no le hacen feliz? ¿Se pone a llorar con mucha facilidad? Pueden ser signos de depresión. La depresión se puede reconocer si usted tiene estos sentimientos durante períodos prolongados, y si ya no tiene la energía o la motivación para realizar actividades regulares y cosas que solía disfrutar.

Si tiene depresión, no está solo. La depresión se puede tratar. Con apoyo psicológico o medicamentos — o con las dos cosas — puede sentirse mejor. Cada tratamiento es diferente y puede durar hasta 3 a 6 meses o más tiempo en el caso de algunas personas. Su proveedor puede trabajar con usted para desarrollar un plan y brindarle herramientas para ayudarle a manejar la depresión.

Es posible que sienta náuseas, cansancio, sequedad de boca o visión borrosa después de tomar la medicación prescrita. Informe a su médico sobre cualquier efecto secundario, pero continúe con su medicamento hasta que su médico le indique que deje de tomarlo.

 Hable con su médico o llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros si tiene alguna pregunta. Puede llamar al **1-855-772-9076** (TTY: 711) para obtener ayuda.



Cubrimos el transporte.

 ¿Sabía que puede obtener transporte sin costo para viajar desde y hacia una cita médica o para servicios relacionados con sus beneficios de Medi-Cal? Para obtener más información o solicitar servicios de transporte, llame a Aetna Better Health of California al **1-855-772-9076** (TTY: 711) al menos tres días antes de su cita — o llame lo antes posible cuando tenga una cita urgente. Tenga a mano su tarjeta de identificación de miembro cuando llame.

¿Necesita ayuda? Nuestro equipo de atención está aquí para ayudarle.

Tenemos un equipo de atención que puede ayudarle con sus necesidades de atención médica. Este equipo puede ayudar a cuidar aspectos como el embarazo, la salud mental, la diabetes y más.

El equipo puede brindarle mucha ayuda o solo una pequeña ayuda. La ayuda se brinda trabajando con su médico y otras personas para contribuir a mejorar su salud.

Si trabaja con el equipo de atención, aprenderá cosas como la forma en que puede ayudar el equipo de atención, cómo poner fin a la ayuda del equipo de atención y cómo utilizar los servicios. También recibirá documentos con información sobre su salud y mucho más.



Para trabajar con el equipo de atención, usted, su médico o la persona que lo cuida pueden llamar al **1-855-772-9076 (TTY: 711)**.

¿Sabía que su medicamento para el dolor puede ser perjudicial para usted?

Los medicamentos que le administra su médico para el dolor pueden ser tan perjudiciales para usted como las drogas ilícitas. Se llaman opioides. Los opioides se encuentran en la adormidera. Se utilizan para el dolor grave a corto plazo.

Para que usted y su familia se mantengan seguros frente a los peligros de los opioides:

- Utilícelos solo según las indicaciones
- Guarde correctamente los medicamentos
- Hable con su médico sobre otras opciones

Contamos con un Programa de Manejo de Opioides que puede ayudarle a controlar o interrumpir el uso de opioides. Nuestro equipo de manejo de la atención le ayudará a comunicarse con otros médicos que pueden ayudarle a comprender la causa de su dolor. Ellos pueden ofrecer otras opciones de medicamentos y más. Puede inscribirse o cancelar su inscripción en el programa en cualquier momento. No deje de tomar ningún medicamento sin consultar primero a su médico.

 Si usted o alguien a quien usted conoce desea más información o ayuda con el uso de los opioides, llame al **1-855-772-9076 (TTY: 711)** y pida hablar con un administrador de atención.



¡Esta temporada, una vacuna contra la gripe es más importante que nunca!

Vacunarse contra la gripe es muy importante para protegerse a usted, a su familia y a su comunidad de la gripe. Una vacuna contra la gripe esta temporada también puede ayudar a reducir la carga de nuestro sistema de atención médica. Puede ayudar a ahorrar recursos médicos para la asistencia de los pacientes con COVID-19.

La gripe es contagiosa. Así que esté preparado. Vacúnese tan pronto como la vacuna esté disponible este otoño. La vacuna

es la mejor manera de prevenir la gripe. Con raras excepciones, todas las personas desde los 6 meses de vida en adelante necesitan una vacuna anual contra la gripe.

5 cosas que debe saber

1. La gripe puede provocar síntomas molestos y hacer que faltemos al trabajo o a la escuela. Hace que algunas personas se enfermen gravemente. Cada año, las complicaciones de la gripe

tienen como resultado estadías en el hospital e incluso muertes.

2. Los virus tienden a cambiar cada temporada de gripe. Los científicos revisan las vacunas contra la gripe de los EE. UU. anualmente para asegurarse de que coincidan mejor con los virus que están circulando ese año.
3. Las vacunas contra la gripe tienen un historial de seguridad sólido. Las vacunas no pueden hacer que contraiga la gripe. Y los efectos secundarios graves son muy infrecuentes.
4. ¿Inyección o aerosol? Puede elegir lo que prefiera. Las vacunas contra la gripe están disponibles en forma de inyecciones o como aerosoles nasales. El aerosol es únicamente para personas saludables de 2 a 49 años de edad que no estén embarazadas.
5. Puede recibir la vacuna contra la gripe sin costo alguno. Hable con su médico o llame a Servicios para Miembros al **1-855-772-9076 (TTY: 711)** para encontrar un lugar cercano.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



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
Es.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. Se revisó la exactitud de este contenido en septiembre de 2020. Las fotos y las ilustraciones pueden incluir modelos.

2021 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

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 ayudarlas a comunicarse mejor, tales como los siguientes:
 - Intérpretes de lengua de señas calificados
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y 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 **TTY 711**.

Cómo interponer 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 interponer 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 **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 una oficina de Aetna Better Health of California e indique que quiere interponer una queja.

De manera electrónica: visite el sitio web de Aetna Better Health of California, **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 reclamos 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>**.