



# Boletín informativo electrónico de Aetna Better Health® of Illinois

## Otoño de 2024

### Esté preparado en esta temporada de gripe

Protéjase y proteja a los demás en esta temporada colocándose una vacuna antigripal.

Colocarse la vacuna antigripal cada año reduce su riesgo de enfermarse de gripe. También protege a los demás. Además, puede

colocarse su vacuna contra la COVID-19 al mismo tiempo si es elegible.

La vacuna antigripal anual está disponible sin costo alguno para todos los miembros de Aetna Better Health® of Illinois.

**[Encuentre un centro para colocarse la vacuna antigripal cerca de usted.](#)**

### Estamos aquí para ayudar

Llame al Departamento de Servicios para Miembros al **[1-866-329-4701 \(TTY: 711\)](tel:1-866-329-4701)** de lunes a viernes, de 08:30 a. m. a 05:00 p. m., para hacer lo siguiente:

- Programar una cita
- Recibir ayuda con sus beneficios
- Organizar un traslado al consultorio del médico



## Cuide su presión arterial

Es importante mantener la presión arterial dentro de un rango saludable. La presión arterial alta aumenta el riesgo de tener un ataque cardíaco y un accidente cerebrovascular.

Si su médico no ha controlado su presión arterial últimamente, es hora de hacerlo. Su médico podrá informarle si sus mediciones están dentro de lo normal. Medir la presión arterial es rápido y se puede realizar en el consultorio del médico. ¿La mejor parte? Aetna Better Health® of Illinois cubre esta prueba para sus miembros.

Si tiene presión arterial alta, pregúntele a su médico acerca de solicitar un tensiómetro digital para usar en casa.

### Más información



## Apoye la salud mental en la adolescencia

Cuando comienzan las clases, es un buen momento para hablar sobre cómo los jóvenes pueden obtener el apoyo que necesitan. Los adolescentes y jóvenes se benefician de tener herramientas que apoyen su bienestar. Estas herramientas también pueden ayudar a desarrollar mejores habilidades para controlar la salud mental.

Aetna Better Health® of Illinois se ha asociado con Soluna para brindar apoyo de salud mental confidencial y personal a nuestros miembros adolescentes. Los miembros de 13 a 17 años pueden descargar la aplicación

Soluna sin costo. Pueden hablar con un asesor profesional, utilizar herramientas interactivas para desestresarse o explorar cuestionarios, videos, foros y más. Es privado, confidencial y anónimo.

Descargue la aplicación de la [App Store](#) o [Google Play](#). O bien, visite [SolunaApp.com/Aetna](https://SolunaApp.com/Aetna).



## Proteja a su adolescente del cáncer

El virus del papiloma humano (VPH) es un virus común que puede causar cánceres en el futuro. **Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)**, aproximadamente 13 millones de estadounidenses, incluidos adolescentes, se infectan con el VPH cada año. Puede proteger a su hijo de estos cánceres con la vacuna contra el VPH. Puede prevenir más del 90% de los cánceres causados por el VPH.

### ¿Qué se recomienda?

Los CDC recomiendan dos dosis de la vacuna contra el VPH entre los 11 y 12 años de edad. La vacunación contra el VPH puede iniciarse a partir de los 9 años. Los niños que reciben la primera dosis antes de cumplir 15 años solo necesitan dos dosis. Los adolescentes que reciben la primera dosis a partir de los 15 años necesitan tres dosis.

### Más información

**La vacuna contra el VPH protege a su hijo antes de que entre en contacto con el virus.**

**Pregúntele al médico de su hijo sobre la posibilidad de colocar la vacuna contra el VPH.**

## Programa de teléfonos inteligentes gratuitos

Como miembro de Aetna Better Health® of Illinois, puede ser elegible para recibir datos mensuales gratuitos, mensajes de texto ilimitados, minutos mensuales gratuitos y un teléfono inteligente gratuito a través de Assurance Wireless.

Este programa está disponible solo para una cuenta por hogar. Los hogares separados que viven en la misma dirección son elegibles, incluidos los residentes de refugios para personas sin hogar y hogares de convalecencia. Los residentes con direcciones temporales también son elegibles.

### Más información



## Haga que la detección del cáncer de mama sea una prioridad

Alentamos a nuestros miembros a mantenerse al día con sus pruebas de detección de cáncer de mama. Esta evaluación puede brindar tranquilidad o detectar problemas de salud de forma temprana, cuando son más tratables. Hable con su médico para programar su prueba.

### Eventos comunitarios de *Pamper Me Pink*

Cada octubre, nuestro equipo de extensión comunitaria organiza eventos de concientización sobre el cáncer de mama en todo Illinois. Estos eventos están abiertos a la comunidad e incluyen lo siguiente:

- ✓ Exámenes de salud GRATUITOS
- ✓ Sorteos
- ✓ Educación sobre el cáncer de mama
- ✓ Recursos de bienestar
- ✓ Recursos comunitarios

[Encuentre un evento cerca de usted](#)

### Obtenga recompensas por cuidar su salud

Gane **\$25** en recompensas de Aetna Better Care® al completar una prueba de detección de cáncer de mama elegible.

Duplique su recompensa a **\$50** – si completa su prueba de detección de cáncer de mama antes del 31 de diciembre de 2024.

[Más información](#)



## Servicios de idiomas gratuitos

Aetna Better Health® of Illinois puede proporcionarle información del plan en su idioma preferido. Esto significa que puede solicitar cartas, información sobre beneficios e incluso su manual para miembros en otro idioma. También puede recibirla en otro formato, como audio, letra grande o braille. También proporcionamos intérpretes durante cualquier servicio o consulta médica. Todos estos servicios se le ofrecen sin cargo. Llame al [\*\*1-866-329-4701 \(TTY: 711\)\*\*](tel:1-866-329-4701) si necesita asistencia lingüística.



## Anemia falciforme: De la concientización a la acción

Por Shaan Trotter, funcionario de Equidad en Salud

La anemia falciforme (SCD) es una afección sanguínea que se

transmite de padres a hijos al nacer. Es la enfermedad genética más frecuente. **Según los CDC**, la SCD se da en aproximadamente 1 de cada 365 nacimientos de negros o afroamericanos y en aproximadamente 1 de cada 16,300 nacimientos de hispanoamericanos.

La SCD afecta la proteína que transporta el oxígeno dentro de los glóbulos rojos, llamada hemoglobina. Normalmente, los glóbulos rojos son redondos y blandos. Esto les ayuda a moverse de manera fluida por los vasos sanguíneos. En las personas con SCD, las células privadas de oxígeno se vuelven duras y toman forma de banana. Esta forma hace que las células se adhieran entre sí, lo que bloquea el flujo de sangre y causa episodios de dolor intenso (conocidos como “crisis”), infecciones y accidentes cerebrovasculares.

Los avances en las pruebas de detección, los tratamientos y la atención de los recién nacidos están dando lugar a una mejor calidad y una vida más larga para los pacientes con SCD. Sin embargo, a medida que muchos se convierten en adultos, algunos pacientes enfrentan muchos obstáculos de atención y barreras médicas. Las crisis de dolor no controladas a menudo conducen a visitas a la sala de emergencias, donde los pacientes adultos con SCD pueden ser catalogados erróneamente y

tener retrasos en la atención. El Programa de control de enfermedades de Aetna Better Health® of Illinois puede ayudar.

Nuestros **administradores de atención** ayudan a controlar afecciones crónicas. Si tiene SCD, los administradores de atención pueden enseñarle sobre su salud y compartirle formas de cuidarse. Conocerá los beneficios y también se conectará con recursos locales. Piense en los administradores de atención como sus guías en este proceso.

Los administradores de atención pueden ayudarle con lo siguiente:

- Encontrar un médico de atención primaria
- Programar citas
- Conseguir traslados a su médico, farmacia u hospital
- Obtener servicios médicos y dentales, suministros y equipos
- Proporcionarle materiales educativos
- Recibir los servicios que necesita

A medida que se desarrollan nuevos medicamentos y tratamientos, es posible que las personas no sepan qué hay disponible para ellas o por qué son importantes las pruebas genéticas. La educación del paciente es la única manera de prevenir el uso inadecuado de medicamentos y los daños al paciente. Los retrasos también pueden dar lugar a problemas más graves.

continúa en la página siguiente

Nuestro **equipo de administración de la atención** puede ayudarle a diseñar un plan de atención personalizado solo para usted. Le ayudarán a comprender mejor sus síntomas y trabajarán con otras agencias para asegurarse de que reciba la atención que necesita. Al mantenerlo informado, el equipo de administración de la atención puede ayudarlo a convertirse en un defensor de su propia atención.

El Programa de administración de la atención se ofrece sin costo para nuestros miembros. Si le interesa, llámenos al **1-866-329-4701 (TTY:711)**. Solicite hablar con el equipo de administración de la atención y dé el primer paso hacia su versión más saludable.

Juntos, podemos garantizar que todos en nuestra comunidad tengan el conocimiento y los recursos que necesitan para vivir una vida saludable y plena.



## Deje de fumar

Quizás usted o alguien que conoce ya intentó dejar de fumar, pero no tuvo mucho éxito. Está bien si lo hace. El proceso para dejar de fumar es diferente en cada persona.

Si necesita ayuda para dejar el hábito, aquí tiene tres formas de encontrar apoyo:

1. **Hable con su médico.** Su médico puede ofrecerle recursos y medicamentos para ayudarlo a dejar de fumar. Su médico puede ayudarlo a elegir lo que sea adecuado para usted.
2. **Llame a una línea gratuita para dejar de fumar.** Hable con expertos que pueden ayudarlo a planificar de qué manera dejar el hábito. Llame al [1-866-QUIT-YES \(1-877-784-8937\)](tel:1-866-QUIT-YES) para obtener recursos para dejar de fumar.
3. **Únase a un programa para dejar de fumar.** La Sociedad Americana contra el Cáncer tiene un programa por correo electrónico para ayudarlo a dejar de fumar. Únase al Programa [empoderados para dejar de fumar](#) para obtener herramientas y apoyo en su bandeja de entrada.

Dejar de fumar es difícil, pero, con ayuda, puede dejar de fumar para siempre.

[Obtenga más información sobre los beneficios de dejar de fumar.](#)



### Comparta su opinión

Nuestro Comité de Asesoramiento de Miembros reúne a miembros, proveedores y representantes del plan para mejorar nuestros servicios. Para unirse a una reunión del Comité de Asesoramiento de Miembros, llame al [1-866-329-4701 \(TTY: 711\)](tel:1-866-329-4701).

También puede compartir su opinión mediante nuestro Consejo de Liderazgo Familiar. Las reuniones tienen lugar varias veces al año y nos ayudan a mejorar la coordinación de la atención de los niños con necesidades de salud conductual. Puede encontrar información sobre las próximas reuniones del consejo en nuestra página [Noticias y eventos](#).

## Acceda a su plan en el portal para miembros

Puede aprovechar mucho más su plan de salud si crea una cuenta en su [portal para miembros](#). Inicie sesión para administrar sus beneficios y sus objetivos de salud desde cualquier lugar. Consulte recursos de salud, envíenos preguntas y más.

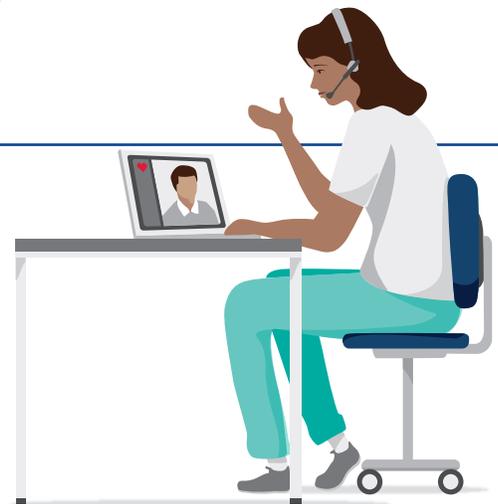
Utilice la aplicación Aetna Better Health® para llevar su plan de salud a donde vaya. Descargue la aplicación de la [App Store](#) o [Google Play](#).

## Manténgase informado

¿Desea que le enviemos información importante por teléfono, mensaje de texto o correo electrónico? Recibirá publicaciones con novedades sobre los beneficios del plan, el programa de recompensas, las oportunidades de ahorro, y las aplicaciones y los servicios nuevos.

Solo envíe **SIGN UP** (INSCRIBIRSE) al **72138**.

Pueden aplicarse tarifas de mensaje y datos. La frecuencia de los mensajes varía. No se requiere su consentimiento y puede cancelar su suscripción en cualquier momento.



## Su privacidad es importante

Aetna Better Health® of Illinois se compromete a proteger la privacidad de nuestros miembros. La ley nos exige mantener la privacidad de su información de salud. Y trabajamos para brindar una experiencia segura y protegida para nuestros miembros. Obtenga más información sobre nuestro compromiso con su privacidad.

[Sus derechos de privacidad](#)



**Comuníquese con nosotros por redes sociales.**

### Aviso de no discriminación

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

Aetna hace lo siguiente:

- Brinda ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
  - Intérpretes de lengua de señas calificados
  - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y otros formatos)
- Brinda servicios de idiomas gratuitos a las personas cuya lengua materna no es el inglés, como los siguientes:
  - Intérpretes calificados
  - Información escrita en otros idiomas

Si necesita un intérprete calificado, información escrita en otros formatos, servicios de traducción u otros servicios, llame al número que aparece en su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104**.

Si considera que Aetna no le proporcionó estos servicios o lo discriminó de alguna otra manera por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante nuestro coordinador de Derechos Civiles:

Dirección:                      Attn: Civil Rights Coordinator  
P.O. Box 818001  
Cleveland, OH 44181-8001

Teléfono:                      **1-888-234-7358 (TTY: 711)**

Correo electrónico: **MedicaidCRCoordinator@aetna.com**

Puede presentar una queja en persona, por correo postal o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, nuestro coordinador de derechos civiles está disponible para brindarle ayuda.

También puede presentar un reclamo sobre derechos civiles 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**, **1-800-537-7697 (TDD)**. Los formularios de reclamos están disponibles en **<https://www.hhs.gov/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf>**.



**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**).

**Polish:** UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **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**)。

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

**Tagalog:** PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

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

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

**Gujarati:** સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિઃશુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

**Urdu:** کریں اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کو زبان کی مدد کی خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔ کال کریں: **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. Gọi số **1-800-385-4104** (TTY: **711**).

**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**).

**Hindi:** ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। **1-800-385-4104** (TTY: **711**) पर कॉल करें।

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

**Greek:** ΠΡΟΣΟΧΗ: Αν μιλάτε ελληνικά, στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε **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**).

Aetna es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna). Hable primero con su médico para saber si esto es lo correcto para usted.

©2024 Aetna Inc.

[AetnaBetterHealth.com/Illinois-Medicaid](https://www.aetna.com/better-health/illinois-medicaid)

3999457-02-01



**HealthChoice  
Illinois**

Illinois Department of  
Healthcare and Family Services

 **aetna**

**Aetna Better Health<sup>®</sup>  
of Illinois**