

Su boletín informativo de Aetna Better Health® de Illinois

Invierno de 2022

AetnaBetterHealth.com/Illinois-Medicaid

Más beneficios para usted en 2022

Nos entusiasma ofrecer aún más beneficios para que pueda ocuparse de su salud y bienestar.



Membresías GRATUITAS a gimnasios y Weight Watchers

Los miembros elegibles mayores de 18 años pueden obtener membresías todos los meses para los gimnasios participantes. Además, reciben el apoyo de Weight Watchers durante un año.



Cuidado postescolar GRATUITO

Los padres de miembros elegibles de entre 3 y 14 años pueden recibir ayuda con las tarifas del cuidado postescolar en sucursales participantes.



Ropa escolar GRATUITA

Los miembros elegibles que asisten a kínder hasta 8.º grado pueden recibir ropa nueva para la escuela todos los años.



Plan de datos para estudiantes GRATUITO

Los padres de miembros elegibles de entre 7 y 18 años pueden recibir un reembolso por un plan de datos móviles de 1 GB por mes durante un año.*

**Límite del programa piloto de 25,000 miembros*

[Haga clic aquí](#) para obtener más información. O bien, llámenos al **1-866-329-4701 (TTY: 711)**.

Aetna Better Health of Illinois integra la familia de empresas de CVS Health®.



Aetna Better Health® of Illinois

La vacuna contra la COVID-19: su mejor opción para mantenerse saludable

La vacuna es la mejor manera de evitar una enfermedad grave a causa de la COVID-19. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan la vacuna para todos los adultos y niños elegibles. Los niños mayores de 5 años son elegibles para recibir la vacuna contra la COVID-19 de Pfizer. Es una dosis de vacuna diferente a la que reciben los adultos y se administra con una aguja más pequeña.



Un refuerzo adicional

El refuerzo es una dosis adicional (o dosis parcial) de la vacuna para “reforzar” la respuesta inmunitaria a la COVID-19. Los CDC recomiendan el refuerzo de Pfizer o Moderna para las personas que ya recibieron dos dosis de la vacuna de Pfizer o Moderna, o una dosis de la vacuna de Johnson and Johnson. El refuerzo de Pfizer está aprobado para mayores de 16 años. El refuerzo de Moderna está aprobado para mayores de 18 años. El refuerzo no necesariamente tiene que ser la misma vacuna que ya recibió. Si reúne las condiciones para una inyección de refuerzo, se recomienda encarecidamente que la reciba.

[Haga clic aquí](#) para encontrar vacunatorios en su cercanía o llame al **1-833-621-1284** para programar una cita. Hable con su proveedor de atención médica o con un farmacéutico si tiene preguntas sobre las vacunas o los refuerzos contra la COVID-19.

Control anual: el primer paso hacia su versión más saludable

Aetna Better Health® of Illinois quiere que goce de la mejor salud posible. Tener un médico de cabecera, su proveedor de atención médica (PCP), puede ayudarlo a mantenerse saludable o detectar problemas médicos en una etapa temprana.

Su PCP:

- Llega a conocerlo a usted y a su historia clínica.
- Controla cualquier afección médica que tenga.
- Se asegura de que se realice las pruebas y los exámenes pertinentes.
- Trabaja junto a usted en sus opciones de tratamiento.

Llame hoy mismo para programar su visita anual. Si necesita ayuda para encontrar un PCP o para programar una cita, llame a Servicios para miembros al **1-866-329-4701 (TTY: 711)**.



Es el momento de reforzar su salud inmunitaria

Su sistema inmunitario lucha todos los días para que se sienta bien y conserve su salud. Tiene que ser fuerte para combatir enfermedades como un resfrío, una gripe y la COVID-19.

A continuación, enumeramos ciertas cosas que puede hacer para desarrollar un sistema inmunitario fuerte y sano:

Aliméntese mejor. Ningún alimento o nutriente puede evitar que se enferme. No obstante, una dieta saludable y equilibrada es de gran ayuda. Intente consumir al menos cinco porciones de frutas y verduras todos los días.

Duerma bien. Descansar lo suficiente marca una gran diferencia en cómo se siente. Para dormir mejor, evite las siestas largas, limite el consumo de cafeína y apague los aparatos electrónicos.

Controle el estrés. Todos lidiamos con el estrés. Sin embargo, el estrés constante puede afectar su sistema inmunitario de manera negativa. El yoga es una excelente manera de disminuir el estrés. Muchas comunidades ofrecen clases gratuitas o a bajo costo para principiantes.

Manténgase activo. Hay muchas maneras de mantenerse activo: camine, barra la acera, baile en su casa. La actividad física regular puede acelerar sus niveles de energía, mejorar su estado de ánimo y fortalecer su salud inmunitaria.

Reciba los nutrientes adecuados. La vitamina D ayuda al sistema inmunitario a combatir bacterias y virus. La vitamina D proviene del sol, por lo tanto, intente salir al aire libre a tomar sol y aire fresco. Hable con su médico sobre las maneras de asegurar sus niveles de vitamina D dentro del rango saludable.

Deje de fumar. El tabaco dificulta la lucha del cuerpo contra las infecciones y las enfermedades. Cuanto antes deje el hábito, más pronto se recuperará su sistema inmunitario.

Prepárese para un embarazo saludable

Enero es el mes de prevención de anomalías congénitas. Los niños con anomalías congénitas y sus familias a menudo se enfrentan a desafíos únicos y, a veces, complejos. Muchos niños que viven con anomalías congénitas pueden hacer lo mismo que otros niños, solo que tal vez tengan un aspecto un poco diferente o puede que les lleve un poco más de tiempo.

De acuerdo con los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC), las anomalías congénitas más comunes en los EE. UU. son las siguientes:

- síndrome de Down
- labio leporino (con o sin paladar hendido)
- defecto septal atrioventricular (orificio en el corazón)

Sabemos que no todas las anomalías congénitas pueden prevenirse. No obstante, se pueden mejorar las probabilidades de tener un bebé saludable si se esfuerza al máximo para mantenerse saludable antes y durante el embarazo.



Consejos de salud para usted y su bebé:

- Tome 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días.
- Hable con su médico antes de comenzar a tomar o dejar de tomar cualquier medicamento.
- Mantenga sus vacunas al día, incluida la antigripal.
- No consuma alcohol, tabaco, marihuana ni ninguna otra droga.

Historia de éxito de un miembro contada por un administrador de atención

Hace poco tuve una visita domiciliaria con un miembro... ¡Al fin pudimos vernos en persona! Debido a la COVID-19, como profesional comunitario de la salud (CHW), pasé de trabajar in situ y de manera presencial a trabajar desde mi casa y hablar con los miembros por teléfono. Extrañé mucho encontrarme con los miembros y no veía la hora de relacionarme en persona.

Anna* tiene varios problemas de salud complejos. Hace poco se sometió a una mastectomía doble y, en agosto, aún se estaba recuperando de la COVID-19. Tenía un plan de atención administrado diferente y, cuando se volvió a suscribir a Aetna Better Health® of Illinois, su PCP asignado no admitía pacientes nuevos. Anna se atiende con especialistas de nuestra red, pero no podía encontrar un PCP nuevo.

El poder de una visita domiciliaria

El día de mi visita domiciliaria hacía un calor inusual para principios de diciembre en Illinois, de modo que me encontré con Anna en la puerta principal. Nuestra visita duró tres horas. Anna me contó que su camino en la atención médica había sido largo, duro y agotador. Contó que, a veces, siente que a nadie le importan de verdad sus problemas de salud. Habló sobre la lucha de su madre contra el cáncer y el dolor que sintió tras su muerte. Conocí la historia de su esposo y la de su familia.

Anna manifestó lo bien que se sintió al hablar y que la escuchan. Me sentí enormemente agradecido de volver al trabajo in situ. La experiencia en persona no puede igualarse por teléfono o video.

Sigo trabajando con Anna para encontrar el PCP adecuado. Además, seguiré en contacto con ella durante el tiempo que sea necesario. Quiero ayudar a Anna a obtener buenos resultados de atención médica que mejoren su calidad de vida.

**Se cambió el nombre para proteger la privacidad del paciente.*

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

Junto con nuestros socios comunitarios, ayudamos a marcar una diferencia para las personas con inseguridad alimentaria durante las vacaciones.

3,000 COMIDAS

entregadas en la región sur de Illinois con Heaven's Kitchen

1,625 COMIDAS

distribuidas a lo largo de Chicago y Joliet

1,000 COMIDAS

distribuidas en Palentine y Des Plaines con United Way

200 VALES PARA PAVOS

repartidos en Peoria con Heartland Health



Aetna Better Health® of Illinois

Queremos saber acerca de usted

Expresese en un comité de miembros

Aetna Better Health® of Illinois sabe que usted es el que mejor conoce sus necesidades de atención médica. Lo invitamos a unirse a uno o a los dos comités de miembros que tenemos: el **Consejo asesor de miembros (Member Advisory Council, MAC)** y el **Comité de Competencia Cultural (CCC) de Aetna Better Health**. Están compuestos por miembros, familiares de miembros, proveedores y representantes de planes de salud. Se reúnen para:

- Compartir ideas.
- Hablar sobre las cosas que están funcionando.
- Analizar los aspectos que pueden mejorarse.

Como miembro del comité, podrá fomentar cambios positivos en la atención médica. Para participar, llame al Equipo de Calidad al **1-833-216-7279 (TTY: 711)**.

Realice la encuesta de CAHPS®

Nuestro objetivo es ser el mejor plan posible para usted. Revisamos los datos de la encuesta de la Evaluación del consumidor de los sistemas y proveedores de atención médica (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, CAHPS) para conocer su satisfacción con la atención que recibe y con nosotros como plan de salud. Sus comentarios nos indican qué estamos haciendo bien y en qué áreas debemos mejorar.

Su opinión es importante

La primavera pasada, más de 650 miembros contestaron las encuestas. Indicaron que debemos seguir mejorando nuestro servicio general y la atención que reciben nuestros miembros.

Volveremos a enviar la encuesta de CAHPS a partir de febrero. Si la recibe por correo postal, complétela.

Manténgase conectado

Todos los meses, Aetna Better Health® of Illinois presenta eventos virtuales y seminarios web para los miembros. Si le gustaría participar o asistir a cualquiera de nuestros eventos, [haga clic aquí](#) para visitar nuestro sitio web. No olvide volver todos los meses para estar al tanto de los sucesos en su área.

¿Prefiere que le enviemos información importante por teléfono, mensaje de texto o correo electrónico? Recibirá actualizaciones de marketing sobre beneficios del plan, programa de recompensas, oportunidades de ahorro, y aplicaciones y servicios nuevos. Solo tiene que enviar un mensaje de texto que diga **SIGN UP** (suscripción) al **85886**. Pueden aplicarse tarifas de datos y mensajes. La frecuencia de los mensajes varía. No se requiere su consentimiento y puede optar por cancelar la suscripción en cualquier momento.



También puede escanear este código con su teléfono para suscribirse.



Aetna Better Health® of Illinois

Aviso de no discriminación

Aetna cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o género. Aetna no excluye a personas ni las trata diferente por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o género.

Aetna:

- Proporciona ayudas y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen eficazmente con nosotros, como por ejemplo:
 - intérpretes de lenguaje de señas calificados;
 - información por escrito en otros formatos (tipografía agrandada, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios lingüísticos gratuitos a personas cuyo idioma principal no es el inglés, como por ejemplo:
 - intérpretes calificados;
 - información por escrito en otros idiomas.

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

Si cree que Aetna no proporcionó estos servicios o discriminó de algún modo por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o género, puede presentar una queja ante su Coordinador de Derechos Civiles en:

Dirección: Para la atención de: Coordinador de Derechos Civiles
4500 East Cotton Center Boulevard
Phoenix, AZ 85040

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

Correo electrónico: MedicaidCRCoordinator@aetna.com

Puede presentar una queja en persona, por correo postal o por correo electrónico. Si necesita asistencia para presentar una queja, nuestro Coordinador de Derechos Civiles está disponible para ayudarlo.

Además, puede presentar una demanda de derecho civil ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, de manera electrónica a través del portal de demandas de esta oficina en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal a la siguiente dirección o por teléfono al siguiente número: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

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

931601-01-01



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 નિ:શુલ્ક 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 خیردار: **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**).