



Boletín informativo electrónico de Aetna Better Health® of Illinois

Verano 2024

Manténgase fresco este verano

Este verano trajo consigo olas de calor récord. Las ciudades de Illinois han registrado temperaturas consecutivas de más de 90 grados; algo que no se había experimentado en décadas.

El calor extremo puede causar quemaduras de sol, calambres por calor, agotamiento por calor y golpes de calor. Asegurarse de que su temperatura corporal esté regulada es parte de mantenerse saludable. A continuación, se muestran algunas maneras de que usted y su familia se mantengan protegidos durante el calor extremo.

- **Quédese en casa:** Evite el calor durante las horas más calurosas del día. Esto suele ser entre las 11:00 a. m. y las 03:00 p. m. Si no puede evitarlo, tome descansos en la sombra.
- **Busque un refugio fresco:** Asegúrese de que su aire acondicionado esté configurado a una temperatura fresca.

Si no cuenta con aire acondicionado, vaya a su biblioteca local o centro de enfriamiento.

- **Proteja su piel y sus ojos:** Manténgase cubierto y protegido cuando esté bajo el sol. Utilice lentes de sol y ropa ligera y holgada. Evite mirar directamente al sol para evitar daños permanentes. Además, asegúrese de usar protector solar.
- **Cuide a los demás:** Los niños, las mujeres embarazadas, las personas mayores y los animales tienen un mayor riesgo de sufrir problemas relacionados con el sol, como quemaduras de sol, hinchazón excesiva y deshidratación.
- **Manténgase hidratado:** Necesitará más agua de lo habitual mientras duren las temperaturas de las olas de calor. Asegúrese de beber al menos cuatro vasos de agua de 8 onzas entre cada comida.

La salud de los hombres importa

Es menos probable que los hombres consulten a un médico o informen síntomas preocupantes en comparación con las mujeres. Estar al día con los exámenes anuales es fundamental para mantenerse saludable. Los controles anuales ayudan a detectar cualquier problema a tiempo y lo mantendrán al día con su salud.

- **Consultas anuales de bienestar:** Todos los adultos mayores de 21 años deben realizar una consulta de bienestar anual.
- **Vacuna antigripal anual:** Todas las personas mayores de 6 meses deben recibir la vacuna antigripal anual en otoño.
- **Prueba de detección de depresión:** Todas las personas deben realizarse una prueba de detección anual.
- **Prueba de detección de cáncer colorrectal:** Los adultos mayores de 45 años deben realizarse una prueba de detección cada 10 años.
- **Prueba de detección de cáncer de próstata:** Los hombres mayores de 50 años deben realizarse una prueba de detección anual.



Su médico puede decidir si necesita realizarse más pruebas o pruebas de detección.

Los hombres también deben tomar medidas sencillas, como mantenerse al día con las vacunas. Las vacunas recomendadas para los hombres incluyen las siguientes:

- **Tétanos y difteria (Td) o tétanos, difteria y tosferina (Tdap):** Cada 10 años.
- **Gripe:** Todos los años.
- **Herpes zóster:** Dos dosis, a partir de los 50 años, con un intervalo de dos a seis meses.
- **Neumonía:** Una a los 60 años y una más después de los 61 años.
- **COVID-19:** Como lo recomiende su médico.



Sus beneficios pueden ayudar a detectar problemas a tiempo

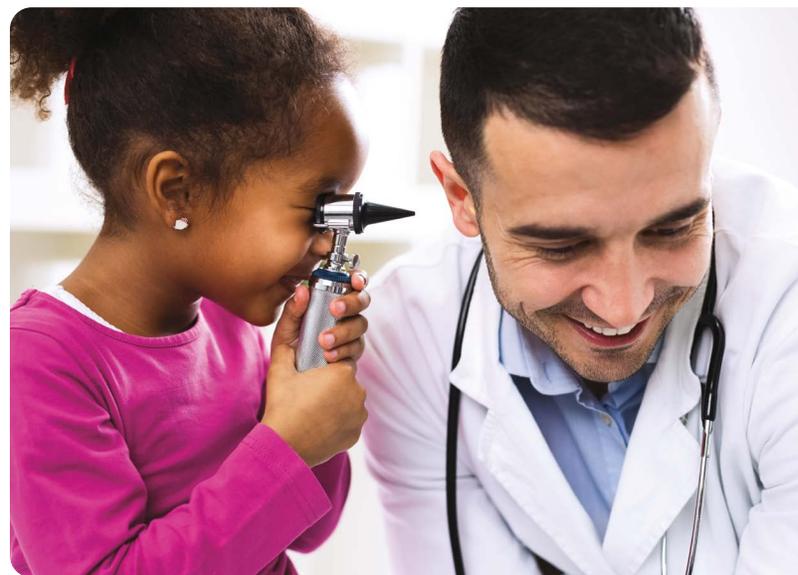
El programa Detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (EPSDT) le ayuda a usted y a sus seres queridos, de 21 años o menos, a recibir atención.

El programa EPSDT cubre consultas preventivas de salud y bienestar, como citas con el médico y el dentista, sin costo para usted. Además, cubre el tratamiento de cualquier problema detectado durante la consulta.

El programa EPSDT incluye lo siguiente:

- Controles médicos
- Examen físico general y evaluación del crecimiento y desarrollo de su hijo
- Evaluación de la salud mental/conductual de su hijo
- Evaluación de la nutrición de su hijo
- Pruebas de laboratorio, incluida la prueba de detección de plomo
- Vacunas, cuando sean necesarias
- Exámenes de la vista, diagnóstico y tratamiento, incluidos los anteojos
- Exámenes y servicios de audición, diagnóstico y tratamiento, incluidos los audífonos
- Remisiones a otros servicios médicamente necesarios
- Servicios dentales, que incluyen el tratamiento para el dolor y las infecciones, la restauración de los dientes y el mantenimiento de la salud dental
- Tratamiento médicamente necesario de cualquier problema que se detecte durante una consulta de bienestar infantil (algunos de estos servicios pueden requerir autorización previa)

Puede obtener más información sobre los beneficios de EPSDT en el [Manual para miembros](#) o llamar al Departamento de Servicios para Miembros al **1-866-329-4701 (TTY: 711)** para hacer preguntas.



Gane recompensas de Aetna Better Care®

Puede ganar recompensas por realizar acciones saludables, como exámenes anuales, chequeos de bienestar y mucho más. Utilice sus recompensas para ayudar a pagar los productos de uso cotidiano. Obtenga más información en [AetnaBetterHealth.com/Illinois-Medicaid/rewards-program](https://www.aetna.com/bettercare/illinois-medicaid/rewards-program).

Obtenga recompensas por realizarse pruebas de detección de cáncer

Los miembros elegibles pueden recibir hasta \$100 por realizarse una prueba de detección de cáncer de cuello de útero y de cáncer de mama entre el 1 de enero de 2024 y el 31 de octubre de 2024 a través de las recompensas de Aetna Better Care®.

A continuación, averigüe si califica:

Prueba de detección de cáncer de cuello de útero: las mujeres de entre 21 y 64 años que se realicen una prueba de Papanicolaou pueden ganar esta recompensa de \$50 una vez cada 3 años o las mujeres de entre 30 y 64 años que se realicen una prueba de VPH o una prueba conjunta de VPH/Papanicolaou pueden ganar esta recompensa una vez cada 5 años.

Prueba de detección de cáncer de mama: Las mujeres de entre 50 y 74 años pueden recibir \$50 por las pruebas de detección realizadas. Esta recompensa puede obtenerse una vez cada 2 años.

Llame al Departamento de Servicios para Miembros al [1-866-329-4701 \(TTY: 711\)](tel:1-866-329-4701) si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para programar una cita.

Obtenga más información en [AetnaBetterHealth.com/Illinois-Medicaid/rewards-program](https://www.aetna.com/bettercare/illinois-medicaid/rewards-program).

Recompensas adicionales para miembros embarazadas

¿Está embarazada? Nuestras miembros embarazadas pueden ganar hasta \$120 por asistir a citas regulares y completar formularios a través de las recompensas de Aetna Better Care®. Las recompensas se obtienen haciendo cosas como las siguientes:

- ✓ Completar y enviarnos su formulario de notificación sobre embarazo (NOP)
- ✓ Completar una prueba de detección de riesgos para la salud (HRS)
- ✓ Completar una visita prenatal oportuna
- ✓ Completar una consulta posparto oportuna

Obtenga más información en [AetnaBetterHealth.com/Illinois-Medicaid/rewards-program](https://www.aetna.com/bettercare/illinois-medicaid/rewards-program). Visite el portal para miembros en [AetnaBetterHealth.com/Illinois-Medicaid/member-portal](https://www.aetna.com/bettercare/illinois-medicaid/member-portal) para completar los formularios de NOP y HRS.

Recordatorios de regreso a la escuela

El verano es el momento perfecto para asegurarse de que su hijo esté al día con sus vacunas para el próximo año escolar. El médico de su hijo puede decirle qué vacunas son necesarias para su edad. Si un niño está atrasado con las vacunas, su médico puede ayudarlo a ponerse al día.

Estas son algunas vacunas que se recomiendan para los niños antes de empezar la escuela:

- Difteria, tos ferina, tétanos (DPT)
- Haemophilus influenzae de tipo B (Hib)
- Sarampión
- Paperas
- Rubéola
- Polio
- Varicela

Los miembros de Aetna Better Health® of Illinois cuentan con la cobertura de una consulta anual de bienestar infantil. En estas visitas, es oportuno preguntarle al médico de su hijo qué vacunas necesita antes de empezar la escuela. También puede hablar sobre cualquier inquietud que tenga sobre la salud o el desarrollo de su hijo.

Si necesita ayuda para encontrar un médico, llame al Departamento de Servicios para Miembros al [1-866-329-4701 \(TTY: 711\)](tel:1-866-329-4701).

Uniformes gratuitos para niños

¿Sabía que los miembros elegibles, desde el jardín de infantes hasta el 12.º grado, pueden obtener un vale para el uniforme escolar a través de tiendas minoristas en línea seleccionadas? Para calificar, necesita lo siguiente:

- ✓ Completar una prueba de detección de riesgos para la salud
- ✓ Realizar una consulta anual de bienestar
- ✓ Estar al día con todas las vacunas

Visite nuestra página [What's Covered \(¿Qué está cubierto?\)](#) para obtener más información sobre este programa y las recompensas adicionales que podría recibir.





Apoyo a la salud conductual de nuestros miembros del colectivo LGBTQI+

Las investigaciones demuestran que los miembros de la comunidad de lesbianas, gais, bisexuales, transgénero, queer, intersexuales, asexuales y de dos espíritus (LGBTQI+) enfrentan desafíos y barreras únicas en materia de atención médica. Estas experiencias pueden

tener un efecto negativo en su salud mental. Según la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, los miembros de la comunidad LGBTQI+ tienen más del doble de probabilidades que las personas heterosexuales de desarrollar una afección de salud mental a lo largo de su vida.

Aetna Better Health® of Illinois brinda acceso a recursos de salud mental a todos nuestros miembros, diseñados para ayudar en cualquier etapa de la vida.

Caminos al éxito: un programa para miembros menores de 21 años con necesidades de salud conductual complejas. Los servicios incluyen lo siguiente:

- Apoyo y coordinación de la atención, incluidas reuniones del equipo para el niño y la familia
- Apoyo entre pares para familias
- Asesoramiento en el hogar
- Servicios de cuidados paliativos
- Servicios de mentoría

Moodfit – una aplicación para miembros de 13 años en adelante que proporciona herramientas personalizadas para ayudar a controlar el bienestar mental. Los usuarios aprenden a hacer lo siguiente:

- Reducir el estrés
- Luchar contra la procrastinación
- Utilizar técnicas de relajación
- ¡Y mucho más!

Pyx Health® – diseñada para ayudar a los adultos jóvenes y mayores a reducir la soledad y mejorar la salud, esta aplicación lo conecta con recursos en tiempo real y tiene herramientas para satisfacer las necesidades de salud mental, social y física.

Su administrador de casos o proveedor de atención médica puede responder a sus preguntas o ayudarlo con el formulario de IM+CANS. También, puede llamar al Departamento de Servicios para Miembros al **1-866-329-4701 (TTY: 711)**.



Somos parte de su comunidad

Nuestro equipo de extensión comunitaria organiza eventos en todo el estado, todos los meses. Compartimos recursos de salud, información y más con los asistentes.

Acompañe a Aetna Better Health® of Illinois en un próximo evento en su área. Averigüe dónde estaremos en nuestra página [News and Events \(Noticias y eventos\)](#).

Seguridad al usar la parrilla en verano

El verano es la mejor época para preparar una deliciosa comida a la parrilla. Pero es importante estar seguro. Según la Asociación Nacional de Protección contra el Fuego, más de 10,000 incendios domésticos, en promedio, son causados por el uso de la parrilla cada año. Siga los siguientes consejos para mantener a usted y a su familia seguros:

- Nunca deje la parrilla desatendida mientras cocina.
- Siempre abra la tapa de la parrilla de gas antes de encenderla.
- No utilice líquido inflamable sobre las brasas encendidas.
- Nunca haga parrilladas en interiores, ya sea en una casa, una caravana, una tienda ni en ningún área cerrada.
- Mantenga a los niños y las mascotas a una distancia de, al menos, 3 pies de la parrilla en todo momento.
- No se incline sobre la parrilla al encenderla o cocinar.
- Mantenga la parrilla alejada de la casa, la terraza, las ramas de los árboles o cualquier cosa que pueda incendiarse.
- Utilice los utensilios de mango largo especialmente diseñados para cocinar a la parrilla para ayudar a mantener seguro al cocinero.
- No deje alimentos perecederos al sol.

Servicios de idiomas gratuitos

Para ayudar a sus miembros, Aetna Better Health® of Illinois puede brindarle cualquier información que necesite en español o en cualquier otro idioma que prefiera. Esto significa que puede solicitar cartas, información sobre beneficios e incluso su manual para miembros en otro idioma. También puede obtener esta información en un formato diferente, como letra grande, braille y lenguaje de señas. Además, podemos conseguirle un intérprete en su idioma si necesita ayuda. Todos estos servicios se le ofrecen sin cargo.

Si necesita ayuda en otro idioma, llame al [1-866-329-4701 \(TTY: 711\)](tel:1-866-329-4701) Puede solicitar que le envíen materiales por correo postal o correo electrónico, como su manual para miembros o su lista de medicamentos preferidos (PDL). Además, puede imprimir algunos de estos materiales a través de nuestro sitio web en AetnaBetterHealth.com/Illinois-Medicaid.

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 de [News and Events \(Noticias y eventos\)](#).

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.

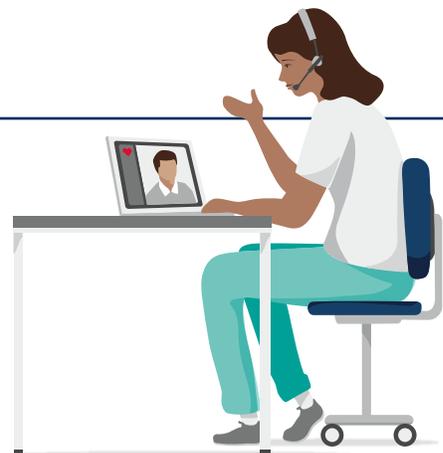
Solo envíe **SIGN UP** por mensaje de texto al **72138**.

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.

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 realizar lo siguiente:

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



Comuníquese con nosotros por redes sociales.

Aetna Better Health® of Illinois

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 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 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)

3642741-02-01



**HealthChoice
Illinois**

Illinois Department of
Healthcare and Family Services



**Aetna Better Health®
of Illinois**