

el bienestar *y* usted

VIDA SALUDABLE

Refrigerios saludables y económicos que toda su familia querrá probar

Darle a su familia los refrigerios adecuados puede cumplir una doble función: aumentar la energía en el momento y puede mejorar la inmunidad para ayudar a combatir resfríos y la influenza. Pero los refrigerios habituales como las papas fritas envasadas, las galletas y las golosinas pueden ser caros y dañar su salud a largo plazo. En su lugar, pruebe estos refrigerios fáciles que pueden consumir los niños. Son buenos para la salud y amigables con su billetera.



Yogur griego

Es espeso y cremoso, y está repleto de calcio y proteína. Agréguele unos trozos de banana para aportar potasio. También puede agregar bayas (frescas o congeladas) para aportar vitamina C y antioxidantes.



Rodajas de manzana con mantequilla de maní

Juntos aportan grasas saludables, proteína y vitaminas y minerales importantes, como la vitamina E y el potasio.



Un vaso de leche

Un vaso frío (o una taza tibia) es una manera fácil de satisfacer el hambre. Además, está tomando minerales que refuerzan el sistema inmunitario (como calcio) y vitaminas A y D.

¿Necesita más ideas? Pruebe frutos secos, como almendras y nueces picadas. Palomitas de maíz infladas con una pizca de sal. Vegetales cortados en rodajas con hummus. Uvas congeladas. Avena y frutas. Todas las opciones son excelentes.

ES HORA DE RENOVAR

Conozca cómo renovar su cobertura de Medicaid/CHIP en



Demasiado de algo bueno



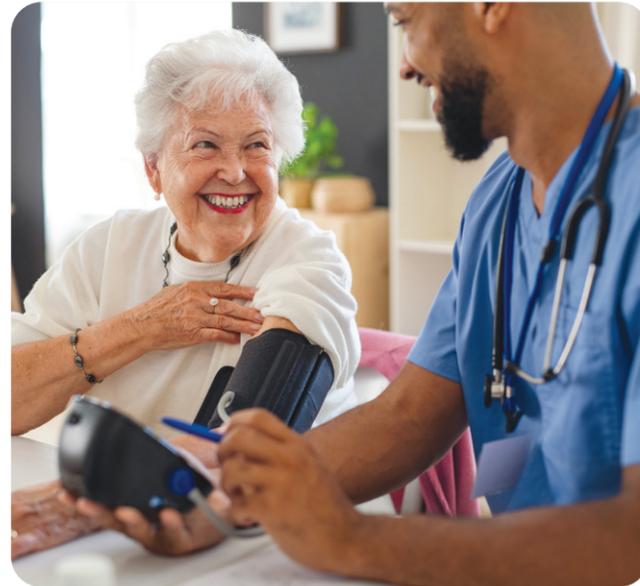
Los antibióticos pueden combatir ciertas enfermedades de manera eficaz. Sin embargo, usarlos muy a menudo puede ser perjudicial.

Es importante saber que los antibióticos no tratan los virus. El resfrío, la influenza, la garganta dolorida y la bronquitis casi siempre son causados por un virus. Es decir que los antibióticos no serán de ayuda. Solo necesita antibióticos para tratar una infección bacteriana.

Su proveedor de cuidado primario puede ayudar a determinar cuál es el tratamiento adecuado para usted.

Aspectos básicos de la enfermedad cardíaca

La enfermedad cardíaca no es una sola afección. Existen muchos tipos, por ejemplo: enfermedad de la arteria coronaria, enfermedad cardíaca congestiva, arritmia, ataque cardíaco y derrame cerebral. Pero estas afecciones tienen muchos síntomas en común. Los exámenes son a menudo los mismos. Si está preocupado por su salud cardíaca, hable con su proveedor de cuidado primario (PCP) sobre la posibilidad de realizarse una de estas pruebas.



Tomografía computarizada

Este examen busca calcio en las arterias, que es un signo de acumulación de placa. Si la prueba muestra que hay acumulación de placa, su médico puede recomendarle medicamentos para disminuir el colesterol.

Prueba de esfuerzo

Esta prueba generalmente consiste en monitorear su corazón mientras usted camina sobre una cinta de correr. Si tiene dolor en el pecho, una prueba de esfuerzo puede ayudar a su PCP a decidir si es un problema cardíaco.

Electrocardiograma

Esta prueba indolora registra la actividad eléctrica del corazón. Usa electrodos que se colocan sobre el pecho.

Angiograma

Si las otras pruebas arrojan resultados anormales, o si tiene síntomas, es posible que le indiquen esta. Muestra el flujo sanguíneo a través de sus venas y arterias para ver si hay obstrucciones.

Si cree que puede estar sufriendo un ataque cardíaco o un derrame cerebral, llame al 911 de inmediato. Obtener ayuda rápidamente puede salvarle la vida y llevar a una mejor recuperación.

Los síntomas de un ataque cardíaco pueden ser, entre otros:

- Dolor u opresión en el pecho.
- Dolor en la mandíbula o el cuello.
- Falta de aire.
- Sudoración, náuseas o mareos.



Conozca los signos de preeclampsia

Durante la gestación, puede sufrir esta afección que hace que suba la presión sanguínea. Puede ser peligrosa tanto para la madre como para el bebé. Durante sus chequeos prenatales, su proveedor de cuidado la examinará para detectar preeclampsia. Llame a su médico de inmediato si experimenta alguno de estos síntomas:

- Dolores de cabeza fuertes.
- Visión borrosa, manchas frente a los ojos o sensibilidad a la luz.
- Náuseas y vómitos.
- Manos y pies hinchados.
- Aumento de peso repentino de más de una libra por día.
- Dolor en la parte superior derecha del estómago.
- Falta de aire.

El secreto para que su familia se mantenga saludable todo el año

Se lo contamos: son las vacunas. Estas pueden ayudar a que su familia se mantenga saludable este invierno, y durante muchas estaciones más. Aquí le contamos sobre seis vacunas que debe tener en cuenta. Visite [Vaccines.gov](https://www.vaccines.gov) para ver una lista completa.

Varicela

Cuándo debe aplicarse la vacuna: Los niños reciben dos dosis: la primera entre los 12 y 15 meses, y la segunda, entre los 4 y los 6 años. Si nunca se vacunó o no tuvo varicela, la necesita ahora mismo.

Difteria, tétanos y tosferina o pertussis (DTaP y Tdap)

Cuándo debe aplicarse la vacuna: Los niños pequeños en general reciben cinco dosis de la vacuna DTaP entre los 2 meses y los 6 años. La Tdap es para niños mayores; la primera dosis se aplica entre los 11 y 12 años. Los adultos necesitan la vacuna cada 10 años. (O con más frecuencia si son mujeres embarazadas).

Influenza (gripe)

Cuándo debe aplicarse la vacuna: Todos los años desde los 6 meses de vida. Aplíquese la vacuna en cuanto esté disponible. Por lo general, es en septiembre u octubre.

Virus del papiloma humano (HPV)

Cuándo debe aplicarse la vacuna: La primera dosis se aplica entre los 11 y los 12 años. Si usted es mayor y no la recibió, hable con su médico. El HPV es una infección de transmisión sexual. Puede causar cáncer cervical y de otros tipos.

Sarampión, paperas y rubéola (MMR)

Cuándo debe aplicarse la vacuna: La primera dosis, entre los 12 y los 15 meses de vida; la segunda dosis, entre los 4 y los 6 años. A veces los adultos necesitan aplicársela de nuevo. Pregúntele al médico si la necesita.

Enfermedad neumocócica

Cuándo debe aplicarse la vacuna: Los bebés, los niños pequeños y los adultos mayores la necesitan. Los niños se aplican 4 dosis: a los 2, a los 4 y a los 6 meses, y entre los 12 y los 15 meses. Los adultos de 65 años o más reciben una dosis.

Más allá de los exámenes físicos

Hágase un examen ahora mismo.

Índice de masa corporal

El índice de masa corporal puede indicar si usted tiene un riesgo alto de padecer enfermedades graves como la diabetes.

Hepatitis C

Los adultos y las mujeres embarazadas deberían hacerse este análisis de sangre.

Infecciones de transmisión sexual

Todas las personas sexualmente activas deberían realizarse exámenes para detectar infecciones de transmisión sexual como HPV, clamidia y gonorrea.

Exámenes para detectar plomo

El envenenamiento por plomo puede ser grave. El médico le indicará al niño un análisis de sangre para detectar plomo.



¿Necesita ayuda con el idioma? Llame al **1-855-221-5656 (TTY: 711)** Hay servicios de interpretación disponibles sin costo durante cualquier servicio o proceso de queja (esto incluye el lenguaje de señas estadounidense y la interpretación oral en tiempo real).

Empiece con el portal para miembros Puede registrarse en [AetnaBetterHealth.com/Kansas](https://www.aetna.com/betterhealth/kansas) o llamarnos al **1-855-221-5656 (TTY: 711)**.

Signos de depresión según la edad

Todos podemos tener depresión. También es un trastorno que responde muy bien al tratamiento. Algunos síntomas varían entre grupos etarios. Necesita saber a qué debe prestar atención:

Niños

- Se sienten más irritables, malhumorados o molestos.
- A menudo se sienten cansados con frecuencia.
- Tienen problemas de concentración en la escuela.
- Se sienten culpables o inútiles.
- Pueden autolesionarse o tener comportamientos autodestructivos.
- Tienen arrebatos de ira o berrinches.

Adolescentes

- Les va mal en la escuela.
- A menudo están inquietos o molestos.
- Reaccionan de forma exagerada a las críticas.
- Les falta energía, motivación o entusiasmo.
- Consumen alcohol o drogas.
- Tienen baja autoestima.
- No cuidan su apariencia.

Adultos

- A menudo se muestran molestos, frustrados o enojados.
- Pierden el interés en los amigos o cultivar pasatiempos.
- Tienen dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones.
- Los adultos mayores también pueden sentirse ansiosos, confundidos, indefensos o llorar con facilidad.

- Se sienten inquietos o perezosos.
- Se sienten inútiles o muy culpables.

Madres recientes (conocida como “depresión posparto”)

- Se sienten agobiadas o “vacías”.
- Muestran indiferencia hacia el bebé.
- Tienen ataques de pánico.
- Están cansadas.
- Pierden el interés en las actividades.
- Dudan de sí mismas y sienten culpa o enojo.
- Experimentan cambios en los patrones de sueño o alimentación.

¿Detecta estas señales en usted o en un ser querido? Consulte con su proveedor de cuidado primario para buscar ayuda. Puede remitirlo a un proveedor del cuidado de la salud mental.



La depresión y la ansiedad en cifras

- ✓ **1 de cada 5 estadounidenses** tendrá depresión en su vida.
- ✓ **1 de cada 4 estadounidenses** ha tenido depresión grave en los últimos seis meses.
- ✓ **Casi 1/3 de los estadounidenses** ha tenido síntomas de ansiedad.
- ✓ **16 millones de adultos estadounidenses** tuvieron al menos 1 episodio de depresión grave en el último año.

Cómo cuidar la salud mental en momentos difíciles

¿Sufre depresión, ansiedad u otros problemas de salud mental? **Aetna Better Health® of Kansas** está a su disposición.

Menos de la mitad de las personas que tienen problemas de salud mental buscan ayuda. “En este país, hay demasiado estigma asociado a las enfermedades mentales”, dice Murali Rao, MD. Es psiquiatra de Chicago. “Se consideran una debilidad, y nada más alejado de la realidad”.

Aetna Better Health® of Kansas cubre el apoyo para la salud mental. Y es sencillo tener acceso.

Autoevaluación: ¿Necesito hacer un tratamiento?

Puede usar una de nuestras herramientas en línea para hacerse un control de salud mental en casa.

Cómo ayudar a un amigo o un ser querido que lo necesita

En Aetna ofrecemos una guía en línea que lo ayudará a identificar señales de advertencia del malestar psíquico. Esa podría ser la diferencia para un ser querido entre buscar ayuda o ignorar el problema.

Los beneficios del asesoramiento y la terapia

Hay distintos tipos de terapias. La terapia conversacional puede ayudar a tratar, por ejemplo, el dolor y los pensamientos y emociones negativos. Y puede funcionar sin medicamentos.

¿Qué es un administrador de cuidado de salud emocional y psicológica?

Funciona de la siguiente manera: usted plantea las preocupaciones acerca de su salud mental al proveedor de cuidado primario. Él le informa estos problemas a un administrador de cuidado de salud emocional y psicológica.

La mayoría de los medicamentos son recetados por médicos. El administrador de cuidado hablará con un psiquiatra para primero asegurarse de que los medicamentos son necesarios. Hay un administrador de cuidado en cada centro de cuidado primario. Y tienen cobertura de los planes de Aetna Medicaid.

Formas impensadas de recuperarse y mantenerse saludable

Cuidar su salud mental hasta puede ser divertido. Existen otras formas de tratamiento sin médicos ni hospitales. Entre ellas se incluyen las terapias artística, con mascotas, con música e incluso de masajes.

Consulte el sitio web de **Aetna Better Health** en aetnabetterhealth.com/kansas/ para averiguar qué servicios de terapia alternativa tiene a su disposición.

Aetna Better Health

Obtenga cobertura de salud mental.



Realice una autoevaluación de Aetna

Hágase la **prueba para saber si tiene ansiedad**, la **prueba para saber si tiene depresión** y la **prueba MindCheck para saber cómo se siente**. Le brindan una descripción general de su salud mental y emocional. Y lo guiarán hacia los próximos pasos para buscar ayuda.



Busque un proveedor de salud mental

Llame al número de teléfono que figura al dorso de su tarjeta de identificación de miembro para que puedan ayudarlo a encontrar un proveedor.



Visite el sitio web de Aetna

Visite aetnabetterhealth.com/kansas/ para averiguar qué terapias alternativas están disponibles.



Esté atento al correo de KanCare Recibirá una carta que indica que tiene que enviar información a KanCare y completar una renovación. Si le piden enviar algo, responda antes de la fecha límite que le indican.

Nondiscrimination Notice

Aetna complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or gender/gender identity. Aetna does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability or gender/gender identity.

Aetna:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need a qualified interpreter, written information in other formats, translation or other services, call the number on your ID card or **1-800-385-4104**.

If you believe that Aetna has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability or gender/gender identity, you can file a grievance with our Civil Rights Coordinator at:

Address: Attn: Civil Rights Coordinator
 4500 East Cotton Center Boulevard
 Phoenix, AZ 85040
 Telephone: **1-888-234-7358 (TTY: 711)**
 Email: MedicaidCRCoordinator@aetna.com

You can file a grievance in person or by mail or email. If you need help filing a grievance, our Civil Rights Coordinator is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: 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).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Aetna is the brand name used for products and services provided by one or more of the Aetna group of subsidiary companies, including Aetna Life Insurance Company, and its affiliates.

TTY:711

Multi-language Interpreter Services (Kansas)

English	To access language services at no cost to you, call the number on your ID card.
Spanish	Para acceder a los servicios lingüísticos sin costo alguno, llame al número que figura en su tarjeta de identificación.
Vietnamese	Để sử dụng các dịch vụ ngôn ngữ miễn phí, vui lòng gọi số điện thoại ghi trên thẻ ID của quý vị.
Chinese Traditional	如欲使用免費語言服務，請撥打您健康保險卡上所列的電話號碼
German	Um auf den für Sie kostenlosen Sprachservice auf Deutsch zuzugreifen, rufen Sie die Nummer auf Ihrer ID-Karte an.
Korean	무료 다국어 서비스를 이용하려면 보험 ID 카드에 수록된 번호로 전화해 주십시오.
Lao	ເພື່ອເຂົ້າເຖິງບໍລິການພາສາທີ່ບໍ່ສອຄ່າ, ໃຫ້ໂທຫາເບີໂທຢູ່ໃນບັດປະຈຳຕົວຂອງທ່ານ.
Arabic	للحصول على الخدمات اللغوية دون أي تكلفة، الرجاء الاتصال على الرقم الموجود على بطاقة اشتراكك.
Tagalog	Upang ma-access ang mga serbisyo sa wika nang walang bayad, tawagan ang numero sa iyong ID card.
Burmese	သင့်အနေဖြင့် အခကြေးငွေ မပေးရပဲ ဘာသာစကားဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်ရန်၊ သင့် ID ကတ်ပေါ်တွင်ရှိသော ဖုန်းနံပါတ်အား ခေါ်ဆိုပါ။
French	Pour accéder gratuitement aux services linguistiques, veuillez composer le numéro indiqué sur votre carte d'assurance santé.
Japanese	無料の言語サービスは、IDカードにある番号にお電話ください。
Russian	Для того чтобы бесплатно получить помощь переводчика, позвоните по телефону, приведенному на вашей идентификационной карте.
Hmong	Yuav kom tau kev pab txhais lus tsis muaj nqi them rau koj, hu tus naj npawb ntawm koj daim npav ID.
Persian Farsi	برای دسترسی به خدمات زبان به طور رایگان، با شماره قید شده روی کارت شناسایی خود تماس بگیرید.
Swahili	Kupata huduma za lugha bila malipo kwako, piga nambari iliyo kwenye kadi yako ya kitambulisho.



Aetna Better Health® of Kansas
9401 Indian Creek Parkway, Suite 1300
Overland Park, KS 66210

<Recipient's Name>
<Mailing Address>

2536191-12-01-FA-SP (9/23)

VIDA SALUDABLE

Maneras fáciles de poner a toda la familia en movimiento

¿Una manera divertida de ayudar al cuerpo a luchar contra las enfermedades que se puede hacer a diario? La actividad física. Además, es una gran oportunidad de pasar tiempo juntos como familia. Pruebe estas tres ideas gratuitas de bienestar físico que son buenas para todas las edades:

- ✓ Pasee al perro y convierta esta acción en una actividad familiar.
- ✓ Juegue a “que no se caiga” con una pelota o un globo.
- ✓ Juegue al básquetbol o a la mancha.
- ✓ Ponga música para un pequeño baile.

Haga actividades como estas al menos tres veces por día. Así, hará la suficiente actividad para mantenerse saludable.



Esté atento al correo de KanCare Recibirá una carta que indica que tiene que enviar información a KanCare y completar una renovación. Si le piden enviar algo, responda antes de la fecha límite que le indican.