

el bienestar y usted

Tu boletín informativo para miembros de Aetna Better Health®

SALUD PARA LA FAMILIA



Tu guía para las consultas de bienestar infantil

Los controles regulares ayudan a que los niños se mantengan sanos. Esta guía explica cuándo programar las consultas y qué puedes esperar.

Las consultas de bienestar infantil son controles de rutina para los niños. Ayudan a que tu hijo crezca y se mantenga en buen camino. Comienzan cuando los bebés tienen unos pocos días de vida. Y continúan hasta que tu hijo cumple 20 años.

En cada consulta, el proveedor revisa a tu hijo de pies a cabeza. También puede administrar vacunas (inyecciones) y realizar pruebas de detección.

Puedes hacer preguntas en cada consulta. Y puedes compartir cualquier cambio en el sueño, el estado de ánimo, la alimentación o la escuela.

Los niños necesitan más consultas durante los primeros tres años. Esto se debe a que los bebés y los niños pequeños se desarrollan muy rápido. Después de eso, la mayoría de los niños van una vez al año.

Consultas de bienestar infantil continúa en la página 2

La atención de tu hijo está cubierta

Las consultas de bienestar infantil están cubiertas sin costo para ti. Todo forma parte del programa de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano y Periódico (EPSDT). Estos son los componentes básicos de EPSDT:

- **Temprano:** Detectar a tiempo los problemas de salud que necesitan atención
- **Periódico:** Hacerse controles de salud regulares
- **Detección:** Revisar el cuerpo, la mente, los dientes, la vista y el oído de tu hijo
- **Diagnóstico:** Pruebas complementarias cuando se detectan problemas o riesgos
- **Tratamiento:** Corregir o mejorar los problemas de salud

El beneficio de EPSDT cubre toda la atención preventiva y médicamente necesaria, sin costo alguno, para los miembros hasta los 21 años. Para obtener más información, consulta el Manual para miembros o llama al Departamento de Servicios para Miembros.



Aetna Better Health®
of Louisiana

¿Tienes preguntas? Visita [AetnaBetterHealth.com/louisiana](https://www.AetnaBetterHealth.com/louisiana)
o llámanos al **1-855-242-0802 (TTY: 711)**

Qué esperar en una consulta de bienestar infantil

Bebés

A los 3 a 5 días, 1 mes, 2 meses, 4 meses, 6 meses y 9 meses

El proveedor de atención primaria (PCP) medirá la cabeza y la estatura de tu bebé en cada consulta. También te preguntará sobre sus horarios de alimentación y sueño. Además, responderá cualquier pregunta que tengas.

Niños pequeños

A los 12 meses, 15 meses, 18 meses, 24 meses

El PCP te preguntará cómo come, duerme y juega tu hijo. Revisará los hitos del desarrollo. ¿Tu hijo ya habla o camina? ¿Le gusta explorar?

Niños

Una vez al año

Los niños aprenden nuevas habilidades rápidamente. El PCP querrá saber si tu hijo puede vestirse solo, por ejemplo. También puede hablar sobre su comportamiento y puede compartir consejos para las rutinas.

Niños en edad escolar

Una vez al año

Es posible que el PCP empiece a tomarle la presión arterial a tu hijo en cada consulta. Querrá hablar contigo y con tu hijo sobre la escuela y las amistades. También puede ayudarte a lidiar con el tiempo que pasa frente a las pantallas y otros temas, como el acoso.

Adolescentes

Una vez al año

A esta edad, es posible que el PCP quiera hablar con tu hijo sin tu presencia durante parte de la consulta. Es posible que le hagan un examen para detectar depresión. Y tú tendrás la oportunidad de hablar con este sobre tus preocupaciones, como la seguridad al conducir, el tabaquismo, el sexo seguro y más.

Nuevas normas de Medicaid a partir del próximo año

A partir del 1 de enero de 2027, es posible que algunos miembros de Louisiana Medicaid tengan que cumplir con nuevas normas para mantener su cobertura. Ciertos miembros deberán informar sobre el tiempo dedicado al trabajo, a la escuela o al voluntariado (aproximadamente 80 horas al mes).

La mayoría de los miembros no se verán afectados. Muchas personas están exentas, como las mujeres embarazadas, los cuidadores y las personas con discapacidades o necesidades graves de salud.

Si este cambio te afecta, Medicaid se pondrá en contacto contigo. Te avisarán con meses de anticipación para que tengas tiempo de prepararte. También se comunicarán contigo si necesitan más información.

Asegúrate de que tu información de contacto esté actualizada para no perderte avisos importantes.

Visita www.ldh.la.gov/medicaid/work-requirements o llámanos para obtener más información.



Gana recompensas por los controles. Las consultas de bienestar infantil están cubiertas sin costo para ti. Mejor aún, tu hijo puede ganar tarjetas de regalo por completar consultas. Visita AetnaBetterHealth.com/louisiana/rewards-program.html para obtener más información.

Comprende qué es la diabetes

La diabetes es una enfermedad crónica (que dura toda la vida) que afecta la forma en la que el cuerpo utiliza los alimentos para obtener energía. Es común que aproximadamente uno de cada ocho estadounidenses tenga la afección. Y puede afectar a niños y adultos.

No hay cura para la diabetes. Pero hay formas de controlarla. Con la atención adecuada, las personas de todas las edades pueden llevar una vida saludable.

Conoce tu riesgo

Cualquier persona puede desarrollar diabetes. Pero los hábitos saludables, como comer bien, mantenerte activo y tener un peso saludable, pueden reducir tu riesgo.

Los signos de la diabetes pueden ser difíciles de detectar. Es posible que no notes ningún signo. Tu proveedor puede hacerte una prueba para la diabetes. Habla con este sobre tu nivel de riesgo y si deberías hacerte la prueba.

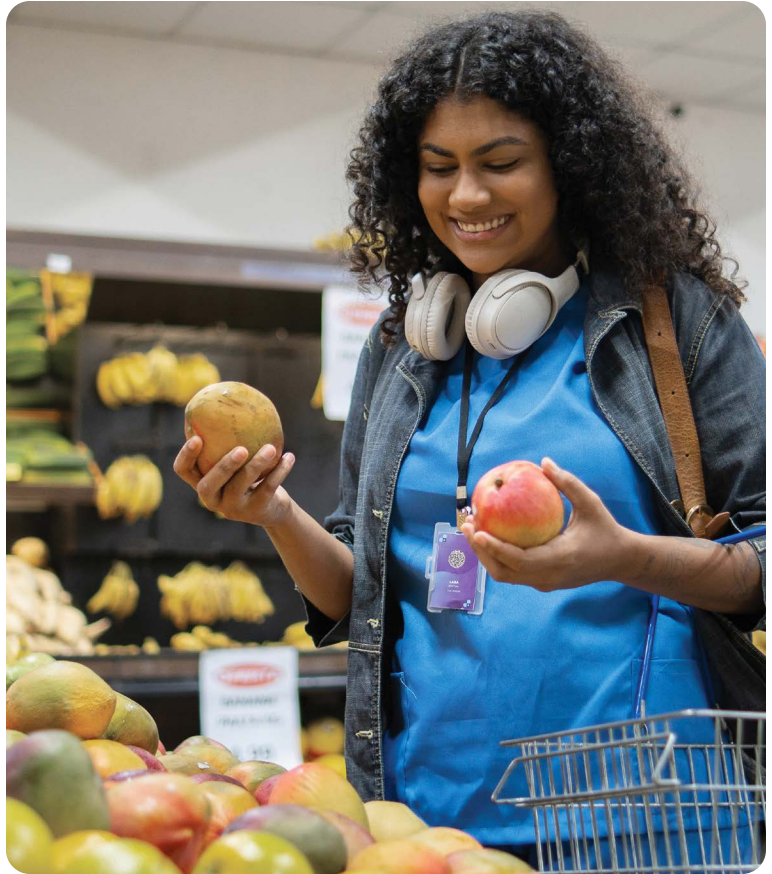
Cómo controlar la diabetes

Tú y tu médico trabajarán juntos para elaborar un plan que funcione para ti. Es posible que te receten medicamentos para ayudarte a controlar el nivel de azúcar en sangre. Las personas con diabetes tipo 1 suelen tomar insulina. También es posible que te receten una estatina para reducir tu riesgo de tener enfermedades cardíacas.

Tú también juegas un papel importante en el control diario de la diabetes.

Tu PCP puede remitirte a un programa de apoyo y educación para el autocontrol de la diabetes (DSMES). Aprenderás las habilidades que necesitas para vivir bien con la diabetes.

Controlar tu nivel de azúcar en sangre todos los días es clave para mantenerte saludable. Con el tiempo, el nivel alto de azúcar en sangre puede dañar el corazón, los ojos, los riñones, los nervios y más. Las pruebas de detección regulares pueden ayudar a detectar estos problemas a tiempo, cuando son más fáciles de tratar.



Controles clave para la diabetes

Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en sangre pueden dañar los ojos, los riñones, el corazón y los nervios. Si tienes diabetes, habla con tu proveedor sobre estas pruebas y cualquier otra que puedas necesitar:

- **Prueba de A1C:** Comprueba tu nivel promedio de azúcar en sangre durante varios meses
- **Examen de la vista:** Para detectar daños en la retina
- **Pruebas renales:** Para asegurarte de que los riñones funcionan como deberían
- **Prueba de colesterol:** Para evaluar el riesgo de enfermedad cardíaca
- **Revisión de los pies:** Para detectar si hay daño nervioso

Obtén ayuda para controlar la diabetes. Nuestros administradores de atención pueden ayudarte a controlar la diabetes u otras afecciones crónicas. Pueden ayudarte a coordinar tu atención, responder tus preguntas y conectarte con recursos útiles. Llámanos para conocer más.

Previene estos problemas comunes de salud bucal

El cuidado de la boca es una parte clave de tu salud general. Los hábitos diarios y las consultas regulares al dentista pueden ayudarte a prevenir estos problemas comunes de salud bucal.

Sigue acudiendo a tus consultas dentales



Los bebés deben ver a un dentista tan pronto como les salga el primer diente, o antes de su primer cumpleaños.

Los niños y los adultos deben ir al dentista cada seis meses para una limpieza y control de rutina. Es posible que algunas personas necesiten ir con más frecuencia según su salud.

Caries

Qué es	Quién corre riesgo	Cómo prevenir
Las caries son agujeros en los dientes. Se producen cuando el azúcar y los gérmenes dañan el diente. Son dolorosas y pueden provocar infecciones.	Los bebés, los niños pequeños y los adolescentes tienden a tener más caries. Pero los adultos también pueden tenerlas.	Usa hilo dental y cepíllate los dientes todos los días con pasta dental con flúor. Pregunta sobre los selladores dentales para niños. Pueden proteger los nuevos dientes permanentes.

Gingivitis

Qué es	Quién corre riesgo	Cómo prevenir
La gingivitis es causada por la placa (una película pegajosa de gérmenes) en los dientes. Puede dañar los huesos que sostienen los dientes e incluso extenderse a otras partes del cuerpo.	Fumadores, personas con diabetes y personas que no se cepillan los dientes ni usan hilo dental a diario.	Cepíllate los dientes y usa hilo dental todos los días. Hazte limpiezas regulares en el dentista.

Pérdida de dientes

Qué es	Quién corre riesgo	Cómo prevenir
La gingivitis, las caries o los accidentes pueden hacer que los adultos pierdan dientes. Perder un diente puede dificultar la alimentación y el habla.	Adultos mayores y personas que no reciben atención dental regular.	Cepíllate los dientes y usa hilo dental todos los días. Consulta a un dentista para controles y limpiezas periódicas.

Boca seca

Qué es	Quién corre riesgo	Cómo prevenir
La saliva protege los dientes y la boca de los gérmenes dañinos. Algunos medicamentos o afecciones de salud pueden hacer que tu boca produzca menos saliva. No beber suficiente agua también puede causar boca seca.	Adultos mayores y adultos que toman ciertos medicamentos.	Bebe sorbos de agua con frecuencia. Trata de masticar chicle sin azúcar. Un enjuague bucal especial también podría ayudar.



Cómo proteger a tu hijo del plomo en casa

El plomo es un metal que se encuentra en algunas casas antiguas, tuberías de agua, el suelo y otros productos de uso cotidiano.

Incluso pequeñas cantidades pueden dañar el cerebro, el crecimiento y el aprendizaje de un niño. Pero estas medidas pueden ayudar a mantener a tus hijos a salvo.

Haz que revisen tu casa. ¿Tu casa fue construida antes de 1978? Si es así, puede contener pintura a base de plomo. Ponte en contacto con el Departamento de Salud local para que la revisen en busca de plomo. O bien, habla con el propietario de la vivienda sobre el plomo.

Repara la pintura descascarada o partida. Contrata a un profesional certificado en plomo para que repare la pintura de forma segura. Cubre la pintura descascarada con cinta adhesiva o papel adhesivo hasta que se completen las reparaciones.

Limpia el polvo con frecuencia. El plomo puede propagarse en el polvo. Limpia los pisos y los antepechos de las ventanas con frecuencia. Usa un trapeador húmedo o un trapo para recoger el polvo.

Ten cuidado con el plomo en el agua. Deja correr el agua del grifo unos minutos antes de usarla. Usa agua fría del grifo para beber, cocinar y preparar la leche maternizada.

Presta atención a dónde juega tu hijo. El suelo cerca de las casas antiguas puede contener plomo. Evita que los niños jueguen en la tierra y lávalas las manos con frecuencia. Mantén los felpudos afuera de tu casa. Y quítate los zapatos en la puerta para evitar llevar tierra al interior.

Prueba de detección de plomo

Es posible que no notes los signos de envenenamiento por plomo de inmediato. Pero un simple análisis de sangre puede verificar los niveles de plomo en la sangre de tu hijo.

Los niños con Medicaid deben hacerse la prueba a los 12 y a los 24 meses. Los niños de 2 a 6 años deben hacerse la prueba si nunca se la han hecho. Pregúntale al médico de tu hijo sobre las pruebas de plomo o la posible exposición.

¿Necesitas un proveedor? Visita [AetnaBetterHealth.com/louisiana/find-provider](https://www.aetna.com/betterhealth/louisiana/find-provider) para buscar en nuestro directorio de proveedores. Puedes encontrar opciones de telesalud, especialistas y más. Queremos que te sea lo más fácil posible recibir la atención que necesitas. Llámanos si necesitas ayuda.

Cómo saber si tu hijo sufre acoso

El acoso puede afectar a cualquier niño, a cualquier edad. Aprende a detectar las señales de advertencia y cómo apoyar a tu hijo.



El acoso puede adoptar muchas formas. Puede ser físico, como golpear o empujar. O puede ser verbal o social. Esto puede incluir burlarse o excluir a alguien. El acoso también puede ocurrir en línea, a menudo sin que los adultos se den cuenta.

Los niños no siempre le dicen a alguien cuando están sufriendo acoso. Por eso, conocer las señales de advertencia puede ayudarte a intervenir temprano.

Señales de acoso en niños pequeños

- Moretones, cortes o lesiones sin explicación
- Objetos “perdidos” o dañados
- Miedo a ir a la escuela o a tomar el autobús
- Dolores de cabeza o de estómago con frecuencia
- Pedir ayuda para cosas que antes hacían solos

Señales de acoso en niños más grandes

- Estar más irritable o retraído en casa
- Cambiar de manera repentina en los grupos de amigos o dejar de tener contacto con ciertos amigos
- Dejar de hacer actividades que antes disfrutaba
- Tener baja autoestima
- Tener malas calificaciones o más problemas en la escuela
- Cambiar los hábitos alimenticios, como saltarse comidas o comer en exceso
- Pasar mucho más o mucho menos tiempo en el teléfono o en línea

Ten en cuenta que es posible que tu hijo no muestre señales claras de estar sufriendo acoso. Habla con él a menudo, incluso cuando todo parezca “estar bien”.

Qué hacer si tu hijo sufre acoso

Empieza por escuchar. Hazle saber que no es su culpa y que te alegra que te lo haya contado. Sentirse validado y apoyado puede ayudar a tu hijo a abrirse.

Haz preguntas con delicadeza. Evita apresurarte a arreglar todo de inmediato. Algunos niños quieren consejos. Otros solo quieren hablar.

También puedes tomar medidas. Si el acoso está ocurriendo en la escuela, comunícate con el personal de la escuela. Pregunta qué harán a continuación. Puede ser útil tomar notas sobre lo que está pasando y cuándo.

Busca ayuda de inmediato si tu hijo alguna vez habla de hacerse daño, de sentirse desesperanzado o de querer desaparecer.

Ponte en contacto con un proveedor de atención médica o con el consejero escolar. También puedes llamar o enviar un mensaje de texto al **988**, o comunícate por chat en **chat.988lifeline.org** en cualquier momento.

Obtén ayuda en una crisis. La Línea de prevención del suicidio y crisis al 988 ofrece asesoramiento privado y sin costo y apoyo emocional. Llama o envía un mensaje de texto al **988** o habla por chat en **988lifeline.org** para obtener ayuda. Puedes obtener ayuda durante las 24 horas, los 7 días de la semana.

Lo que debes saber sobre el trastorno por abuso de sustancias

Muchas personas tienen problemas con el consumo de alcohol o drogas. Aprende a reconocer los signos y cómo buscar ayuda.

El trastorno por abuso de sustancias (SUD) es una afección médica. No es un fracaso personal ni una falta de fuerza de voluntad.

El SUD cambia la forma en que funciona el cerebro. Hace que te resulte difícil controlar el consumo de alcohol o drogas, incluso cuando te causa daño. Con la atención y el apoyo adecuados, las personas pueden recuperarse.

Conoce los signos y las opciones de tratamiento. Luego, da el siguiente paso.

Signos del trastorno por abuso de sustancias

El uso de sustancias ilícitas puede cambiar la forma en que las personas piensan, sienten y se comportan. No todos muestran los mismos signos, pero los más comunes incluyen los siguientes:

- Querer consumir alcohol o drogas todos los días o varias veces al día
- Necesitar más cantidad de la droga para sentir el mismo efecto
- Pensar en consumir o en drogarte la mayor parte del tiempo
- Gastar dinero que no tienes en alcohol o drogas
- Hacer cosas riesgosas, como manejar drogado o robar
- Seguir consumiendo incluso cuando causa problemas con la familia, los amigos o los compañeros de trabajo
- Perder interés en las actividades que disfrutabas
- Faltar a la escuela o al trabajo, o tener problemas en tu empleo
- Cambios en la salud, como falta de energía o cambios de peso



Si notas varios de estos signos, tal vez sea hora de hablar con un proveedor de atención médica.

Cómo recibir tratamiento

El trastorno por abuso de sustancias es una enfermedad. Por lo general, las personas no pueden dejarlo por sí solas sin ayuda. El tratamiento ayuda, sobre todo si se empieza pronto.

Psicoterapia: El asesoramiento puede ser individual o en grupo. Un terapeuta puede ayudarte a lo siguiente:

- Identificar desencadenantes
- Entender tu abuso de sustancias
- Aprender maneras saludables de sobrellevar la situación

Medicamentos: Algunos medicamentos pueden reducir las ansias y aliviar los síntomas de abstinencia. Eso puede ayudar a reducir las posibilidades de recaer.

Tratamiento asistido por medicamentos (MAT): El MAT combina medicamentos y asesoramiento.

Tu proveedor puede orientarte en tu atención. Si alguna vez terminas en la sala de emergencias (ER) por una sobredosis o una crisis de salud mental, llama a tu proveedor. Lo mejor es que lo veas dentro de la primera semana. Así, este podrá ayudarte a planificar los siguientes pasos y comenzar tu atención continua.



Después de una emergencia de salud mental: Por qué es importante la atención de seguimiento

Ya sea que te haya pasado a ti o a tu hijo, ya superaste la parte más difícil. Ahora hablemos de lo que viene después.

Si tu hijo fue atendido en la ER por un problema de salud mental, no estás solo. Esta es una de las situaciones más difíciles por las que puede pasar un padre. La buena noticia es que lo que hagas en los próximos días puede marcar una verdadera diferencia.

El siguiente paso más importante

Programa una consulta de seguimiento con el médico de tu hijo en los 7 días siguientes a que regreses a casa. Aunque tu hijo parezca estar bien, no esperes. Las señales de advertencia pueden reaparecer rápidamente. La atención temprana puede evitar otra crisis antes de que ocurra.

Cómo ayuda la atención de seguimiento

Consultar al médico poco después de una visita a la ER puede ayudar a tu hijo de la siguiente manera:

- Sentirse más seguro y apoyado
- Manejar las emociones intensas o el estrés
- Disminuir la probabilidad de volver a la ER
- Volver a la vida cotidiana, como la escuela y el tiempo en familia

Lo que puedes hacer ahora mismo

- Llama hoy mismo al médico de tu hijo para programar una consulta
- Presta atención a cambios en el estado de ánimo, el sueño, la alimentación o el comportamiento
- Asegúrate de que tu hijo tome los medicamentos que el médico indicó
- Anota las preguntas antes de la consulta para estar preparado

¿Necesitas ayuda para programar una cita?

Llama al número del Departamento de Servicios para Miembros que se encuentra en tu tarjeta del plan de salud. Un administrador de atención puede ayudarte a encontrar un doctor y programar una cita rápidamente.

Si hay otra emergencia

Si tu hijo está en peligro, llama al **911** o llama o envía un mensaje de texto al **988**. Es gratis, confidencial y está disponible durante las 24 horas, los 7 días de la semana.

Ya superaste un momento difícil. La ayuda sigue aquí y es posible recuperarse.

No omitas dosis

Es importante que tomes tus medicamentos según lo indicado. Factores como la dosis, la hora del día o si lo tomas con comida (o en ayunas) influyen en la eficacia de tu medicamento.

Pero, en ocasiones, puede ser difícil acordarse de tomar las píldoras o resurtir las recetas.

Aquí encontrarás algunos obstáculos habituales e ideas para superarlos.

✓ Costo

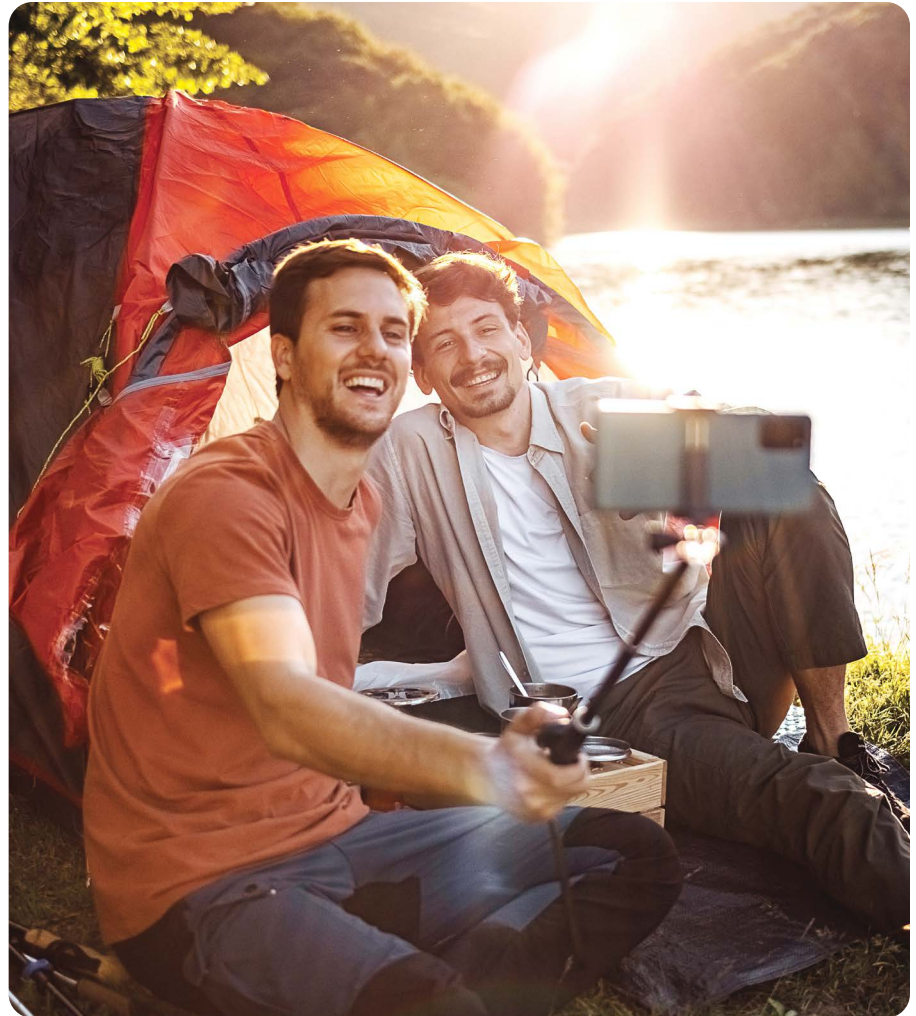
El precio de los medicamentos puede aumentar. Sin embargo, existen formas de hacer que sean más asequibles. Pregunta a tu proveedor o farmacéutico sobre alternativas más baratas, versiones genéricas o programas de descuento. Es posible que haya otros recursos que puedan ser de ayuda. Llama a tu administrador de atención o al Departamento de Servicios para Miembros si tienes dificultades para pagar tus medicamentos.

✓ No sabes por qué necesitas el medicamento

¡El conocimiento es poder! Pídele a tu proveedor o farmacéutico que te explique cómo funciona tu medicamento y por qué te ayuda. Y recuerda lo siguiente: Incluso si no te sientes mal, no tomar tus medicamentos puede causarte problemas. Piensa que es como cepillarte los dientes. Lo haces todos los días para prevenir las caries, aunque no te duelan los dientes.

✓ Tienes demasiados medicamentos

Empieza por revisar todos tus medicamentos con tu PCP al



menos una vez al año. Tal vez puedas reducir la cantidad que necesitas.

A continuación, busca una herramienta que te ayude a organizar tus medicamentos. Los organizadores de píldoras son baratos y fáciles de usar.

Para una solución de alta tecnología, busca aplicaciones telefónicas. Puedes registrar todos tus medicamentos y configurar alarmas u otros recordatorios cuando llegue el momento de tomar una dosis.

✓ Te preocupan los efectos secundarios

Es cierto, los medicamentos pueden causar efectos

secundarios. Pero no todo el mundo los experimenta. Y muchos efectos secundarios son leves y fáciles de manejar. Habla con tu proveedor o farmacéutico sobre qué puedes esperar y qué hacer si te sientes mal. A veces, la solución puede ser tan sencilla como recetarte un medicamento diferente que te funcione mejor.

Independientemente de los obstáculos que tengas, tu equipo de atención puede ayudarte a superarlos. Pregúntale a tu PCP o llámanos. Estamos aquí para ayudarte a mantenerte sano y seguir por el buen camino.



Formas positivas de hablar sobre el peso

Hablar con tu hijo sobre su peso puede ser complicado. Quieres ayudarlo a estar sano, pero no quieres herir sus sentimientos.

Aquí te damos algunos consejos para fomentar hábitos saludables sin que se sienta avergonzado ni culpable.

Enfócate en la salud, no en el peso

La salud es más que un número en la balanza. Trata de no enfocarte en el peso o la talla. En cambio, habla de hábitos saludables como los siguientes:

- Comer una variedad de alimentos
- Mover el cuerpo de formas divertidas
- Dormir lo suficiente

Haz cambios en familia

A los niños les va mejor cuando se sienten apoyados. Intenta que los hábitos saludables sean parte de la vida diaria de todos.

Pueden hacer lo siguiente:

- Cocinar juntos
- Dejar que tu hijo planee las comidas y elija los alimentos en el supermercado
- Salir a caminar o jugar en familia

Cuida tus palabras

Las palabras pueden tener un gran impacto. Evita llamar a los alimentos “buenos” o “malos”. Trata de no prohibir ningún alimento. Todos los alimentos pueden formar parte de una dieta saludable.

Habla de cómo los diferentes alimentos contribuyen al

bienestar. Por ejemplo: “Las zanahorias nos ayudan a cuidar los ojos” o “Las proteínas ayudan a que nuestros músculos crezcan”. Y está bien disfrutar de los bocadillos. La comida también tiene que ver con la alegría y la conexión.

Da el ejemplo

Los niños observan lo que hacen y dicen los adultos. Habla con cariño de ti mismo y de todo lo que tu cuerpo hace por ti. Tratarlo con amor ayudará a que tu hijo se sienta seguro y querido, tal como es.

Y recuerda que el cuerpo de los niños cambia a medida que crecen. Si te preocupa el peso de tu hijo, habla con su médico. Este puede controlar su salud general, que es lo más importante.

Aviso de no discriminación

Aetna Better Health of Louisiana cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Aetna no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, estado de salud o necesidad de servicios de atención médica.

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 necesitas un intérprete calificado, información escrita en otros formatos, servicios de traducción u otros servicios, llama al número que aparece en tu tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104**.

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

Dirección:	Attn: Civil Rights Coordinator PO Box 818001 Cleveland, OH 44181-8001
Teléfono:	<u>1-888-234-7358</u> (TTY <u>711</u>)
Correo electrónico:	<u>MedicaidCRCoordinator@aetna.com</u>

Puedes presentar una queja en persona, por correo postal o correo electrónico. Si necesitas ayuda para presentar una queja, nuestro coordinador de Derechos Civiles está disponible para brindarte ayuda.

También puedes 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, puedes 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 se encuentran disponibles en **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

Este aviso está disponible en el sitio web de Aetna Better Health:
AetnaBetterHealth.com/Louisiana.

Aetna es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías subsidiarias de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales.

Multi-language Interpreter Services

TTY: 711

ENGLISH: To access language services at no cost to you, call **1-800-385-4104**.

SPANISH: Para acceder a los servicios de idiomas sin costo, llame al **1-800-385-4104**.

FRENCH: Afin d'accéder aux services langagiers sans frais, composez le **1-800-385-4104**.

VIETNAMESE: Nếu quý vị muốn sử dụng miễn phí các dịch vụ ngôn ngữ, hãy gọi tới số **1-800-385-4104**.

CHINESE: 如欲使用免費語言服務，請致電 **1-800-385-4104**.

ARABIC: للحصول على خدمات اللغة مجاناً، اتصل على **1-800-385-4104**.

TAGALOG: Upang ma-access ang mga serbisyo sa wika nang wala kang babayaran, tumawag sa **1-800-385-4104**.

KOREAN: 무료로 언어 서비스를 이용하려면 **1-800-385-4104** 번으로 전화하세요

PORTUGUESE: Ligue para **1-800-385-4104** para receber assistência linguística gratuita.

LAOTIAN: ເພື່ອເຂົ້າເຖິງການບໍລິການພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆແກ່ທ່ານ, ໃຫ້ໂທຫາ **1-800-385-4104**.

JAPANESE: 無料の言語サービスをご利用いただくには、**1-800-385-4104** にお電話ください。

URDU: بلاقیمت زبان سے متعلقہ خدمات حاصل کرنے کے لیے، **1-800-385-4101** پر بات کریں۔

GERMAN: Um kostenlos auf Sprachdienste zuzugreifen, rufen Sie **1-800-385-4104** an.

PERSIAN: برای دسترسی به خدمات زبان به طور رایگان، با شماره **1-800-385-4104** تماس بگیرید.

RUSSIAN: Чтобы получить бесплатные языковые услуги, позвоните по номеру **1-800-385-4104**.

THAI: หากท่านต้องการเข้าถึงการบริการทางด้านภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย โปรดโทร **1-800-385-4104**.