

el bienestar y usted

Tu boletín informativo para miembros de Aetna Better Health®

VIDA SALUDABLE

LA-26-03-26 MEMEM 2516

Tu plan Aetna Better Health más fácil

Estamos aquí para apoyarte, ya sea que necesites un chequeo de rutina, ayuda para manejar una afección o respuestas sobre tus beneficios. Descubre lo que tienes disponible para que sepas a dónde acudir para recibir atención y apoyo. Consulta esta información en línea en [AetnaBetterHealth.com/education/louisiana-info](https://www.aetnabetterhealth.com/education/louisiana-info)



✓ Consulta tu Manual para miembros

Es tu fuente de información principal sobre el plan. Incluye todo lo que necesitas saber, incluido lo siguiente:

- Lo que cubre tu plan
- Cómo obtener atención
- Cómo presentar un reclamo, una queja o una apelación
- Cómo tomamos decisiones sobre tu atención
- Programas y beneficios especiales para ayudarte a mantenerte saludable

Puedes consultar tu manual en línea en [AetnaBetterHealth.com/louisiana/member-materials-forms.html](https://www.aetnabetterhealth.com/louisiana/member-materials-forms.html)

¿Prefieres recibir una copia impresa? Llama al Departamento de Servicios para Miembros al **1-855-242-0802 (TTY: 711)** para que te envíen una por correo. Avísanos si lo necesitas en otro idioma, con una fuente más grande o en otros formatos.

✓ Conoce tus derechos

Como miembro de Aetna Better Health®, tienes ciertos derechos y responsabilidades.

Visita [AetnaBetterHealth.com/louisiana/medicaid-rights-responsibilities.html](https://www.aetnabetterhealth.com/louisiana/medicaid-rights-responsibilities.html) para obtener una lista completa.

✓ Obtén asistencia lingüística

Ofrecemos servicios lingüísticos sin costo alguno para usted. Eso incluye servicios de interpretación en cualquier idioma (incluido el lenguaje de señas). También puedes solicitar materiales escritos en cualquier idioma. También ofrecemos materiales en otros formatos, como letra grande, audio o formatos electrónicos accesibles.

Visita [AetnaBetterHealth.com/louisiana/notice-of-non-discrimination.html](https://www.aetnabetterhealth.com/louisiana/notice-of-non-discrimination.html) o llama al Departamento de Servicios para Miembros para obtener ayuda.

Conoce tus beneficios y opciones de atención

Ya sea que estés manejando una afección o simplemente tratando de mantenerse saludable, contamos con programas y beneficios que pueden ayudarte. Visita nuestro sitio web para obtener más información sobre lo siguiente:

- Tus beneficios de farmacia
- Nuestros programas de manejo de la salud de la población
- Cómo tomamos decisiones sobre tu atención
- Las pautas que siguen nuestros proveedores
- Lo que estamos haciendo para mejorar nuestros servicios



Aetna Better Health®
of Louisiana

¿Tienes preguntas? Visita [AetnaBetterHealth.com/louisiana](https://www.aetnabetterhealth.com/louisiana) o llama al Departamento de Servicios para Miembros al **1-855-242-0802 (TTY: 711)**

Encuentra al proveedor de atención primaria adecuado

Un proveedor de atención primaria (PCP) es tu médico principal para chequeos y atención. A continuación, te explicamos por qué es importante contar con el PCP adecuado y cómo elegir uno.

1 Es un aliado de confianza en la salud

Debes sentirte cómodo al hacerle cualquier pregunta a tu PCP. No existen las preocupaciones insignificantes ni las preguntas tontas. Tu PCP conoce tus antecedentes médicos y puede ayudarte a obtener la atención que necesitas.

2 Puede ayudarte a controlar una afección crónica

Si tu o tu hijo tienen una afección a largo plazo, como asma, diabetes o presión arterial alta, tu PCP puede ayudarte. Trabaja con tus otros proveedores para ayudarte a crear y seguir tu plan de atención.

3 Pueden ayudar a prevenir problemas de salud

Tu PCP no solo te trata cuando estás enfermo, sino que te ayuda a mantenerte saludable. Los chequeos regulares y las pruebas de detección pueden identificar problemas de forma temprana, antes de que te sientas enfermo.



4 Puede guiarte en tu atención médica

La atención médica puede resultar confusa. Tu PCP te ayuda a que la entiendas más fácilmente. Puede ayudarte de las siguientes maneras:

- Remitiéndote a otros médicos cuando sea necesario
- Ayudándote a entender los resultados de tus pruebas
- Asegurándose de que todas las partes de tu atención funcionen en conjunto

5 Brinda una atención integral

Tu PCP se preocupa por todos los aspectos de tu salud. Puede ayudarte con lo siguiente:

- Salud mental
- Opciones de alimentos saludables
- Hacer ejercicio
- Tus objetivos de bienestar

Incluso puede ayudarte a obtener apoyo para temas como vivienda, cuidado infantil, acceso a alimentos y más.

¿No tienes un PCP o deseas uno nuevo? Busca en nuestro directorio de proveedores en línea en [AetnaBetterHealth.com/louisiana/find-provider](https://www.aetna.com/better-health/louisiana/find-provider). O llama al Departamento de Servicios para Miembros para obtener ayuda.

Aprovecha al máximo tu chequeo

Estas visitas son una oportunidad para hablar abiertamente con tu proveedor, hacer preguntas y mantenerte al tanto de tu salud. A continuación, te presentamos algunas maneras sencillas de aprovechar al máximo tu cita.

Anota tus preguntas

Es fácil olvidar lo que deseas preguntar durante la visita. Tener tu lista de preguntas a mano te ayuda a cubrir todo lo que tienes en mente.

Conoce tus antecedentes médicos familiares

Toma nota de cualquier afección que hayan tenido tus padres, abuelos o hermanos. Esto ayudará a tu PCP a decidir qué pruebas de detección podrías necesitar y cuándo.

Busca apoyo

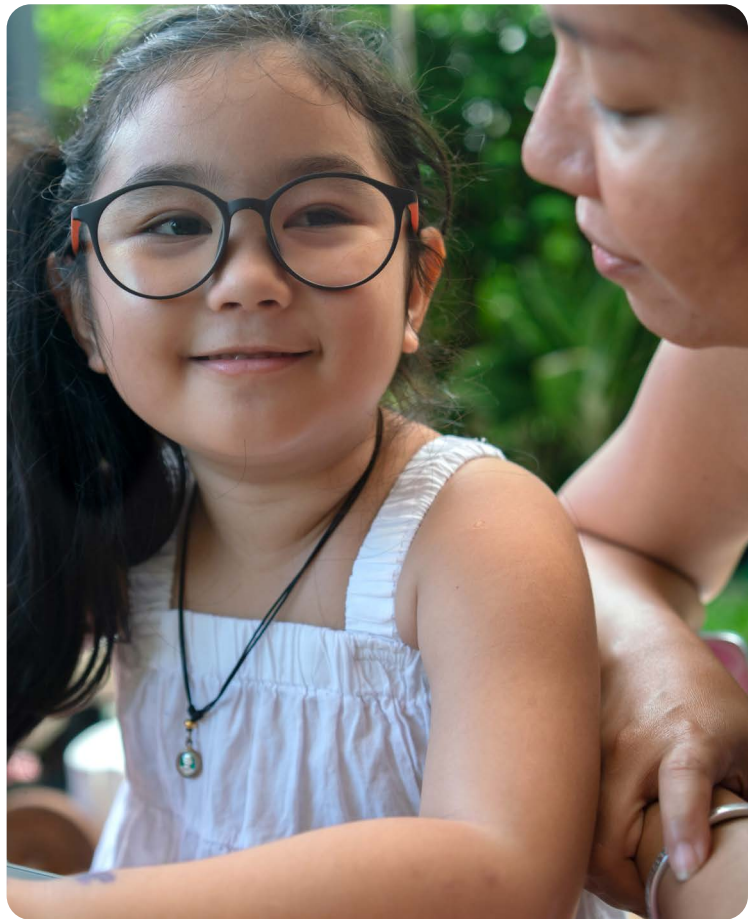
Tu PCP está ahí para ayudar, no para juzgar. Ser honesto y dar detalles le ayudará a brindarte una mejor atención.

Utiliza la tecnología

Los portales para pacientes pueden ayudarte a llevar un registro de tus últimas visitas al médico, consultar los resultados de laboratorios y solicitar resurtidos de los medicamentos con receta. También puedes pedirle a tu médico que te entregue un plan de atención posterior a la visita en formato papel.

Ayuda a tranquilizar a los niños

Explícales por qué van al médico y qué ocurrirá durante la visita. Involúcralos en la consulta pensando juntos en preguntas que quieren hacerle al médico.



¿Cuándo debo hacerme un chequeo?

Los adultos deben hacerse un chequeo al menos una vez al año.

Los niños necesitan chequeos, llamados visitas de control del niño sano, con mayor frecuencia según la edad. Esto es lo que los expertos recomiendan para los más pequeños:

- **Los bebés menores de 1 año** deben ver a su PCP a los 3-5 días, al mes, a los 2 meses, 4 meses, 6 meses y 9 meses.
- **Los niños de 1 a 3 años** deben ver a su médico a los 12 meses (1 año), a los 15 meses, a los 18 meses, a los 24 meses (2 años) y a los 30 meses.
- **Los niños de 3 años en adelante** deben ver a su médico una vez al año.



Simplifica los controles con tu pasaporte de miembro.

Lleva un control de tu información de salud, como tus médicos, visitas y medicamentos, todo en un solo lugar. Descarga tu pasaporte de miembro de forma gratuita en go.aetna.com/4qQgTwF

Pruebas de detección de salud simplificadas

Las pruebas de detección de salud periódicas son fundamentales para detectar problemas de salud en una fase temprana, antes de que empieces a sentirte mal. Aprovecha las pruebas de detección cubiertas para mantenerte a ti y a tu familia saludables.



PRUEBA DE DETECCIÓN	QUIÉNES LO NECESITAN	CUÁNDO REALIZARLO
✓ Presión arterial	Todos los adultos	Cada 3 a 5 años para adultos menores de 40 años Todos los años para adultos mayores de 40 años
✓ Colesterol	Todos los adultos	Cada 4 a 6 años o con mayor frecuencia si es necesario
✓ Diabetes	Adultos de entre 35 y 70 años con sobrepeso u obesidad	Pregúntale a tu médico
✓ ITS/VIH	Todos los adultos sexualmente activos y las mujeres embarazadas	Pregúntale a tu médico
✓ Cáncer de mama	Mujeres de entre 45 y 74 años (o antes si se encuentra en grupo de alto riesgo)	Cada 2 años
✓ Cáncer de cuello de útero	Mujeres de entre 21 a 65 años	Cada 3 a 5 años
✓ Cáncer colorrectal	Adultos de entre 45 y 75 años (o antes si se encuentra en grupo de alto riesgo)	Cada 1 a 3 años para los análisis de heces que se realizan en casa Cada 10 años para una colonoscopia
✓ Consultas de bienestar infantil	Todos los niños	1 mes, 2 meses, 4 meses, 6 meses, 9 meses, 12 meses, 15 meses, 18 meses, 24 meses, 30 meses y, a partir de entonces, una vez al año
✓ Prueba de detección de plomo	Niños menores de 3 años	Todos los niños deben ser examinados a los 12 y a los 24 meses de edad
✓ Examen dental	Todas las personas	Cada 6 meses
✓ Examen de la vista	Todas las personas	Al menos una vez entre los 3 y los 5 años, luego según recomendaciones en el caso de los niños Cada 2 años (o con mayor frecuencia) para los adultos mayores de 18 años

Gana recompensas por realizarte pruebas de detección. La atención preventiva no tiene ningún costo adicional para ti. Mejor aún, te recompensamos por tomar medidas como controles y pruebas de detección. Visita [AetnaBetterHealth.com/louisiana/rewards-program.html](https://www.aetna.com/betterhealth/louisiana/rewards-program.html) para obtener más información.



Cambios simples en la alimentación para un corazón más saludable

Tu corazón trabaja arduamente por ti. Cuidalo con estos consejos para armar un plato saludable para el corazón.

Llena la mitad de tu plato con frutas y verduras

Las verduras de hoja verde como la espinaca y las frutas como las bayas ayudan a mantener la salud del corazón y a combatir la inflamación.

Elige cereales integrales

El arroz integral, la avena y el pan integral contienen más fibra. La fibra puede ayudar a reducir el colesterol.

Elige proteínas magras

Los pescados, como el salmón, contienen grasas saludables que benefician al corazón. El pollo y el pavo tienen menos grasa saturada.

Consumo comidas sin carne

Comer más comidas de origen vegetal puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón. Agrega una o más comidas vegetarianas a tu menú semanal.

Elija productos lácteos bajos en grasa

Elija versiones sin grasa o bajas en grasa de leche, queso y yogur. Tienen menos grasa saturada, lo que puede aumentar el colesterol malo.

Cocina con aceites saludables para el corazón

Use aceites, como el de oliva o canola, en lugar de mantequilla o manteca. Los aceites contienen grasas saludables que pueden ayudar a reducir el colesterol malo.

Sazona con prudencia

Usa hierbas y especias en lugar de sal. El exceso de sal puede elevar la presión arterial.



Estamos en tu comunidad. Participa en eventos gratuitos como ferias de empleo, ferias de salud, festivales familiares y mucho más. Revisa nuestro calendario de eventos en [AetnaBetterHealth.com/louisiana/news-events.html](https://www.aetna.com/better-health/louisiana/news-events.html).

Planificación familiar para todas las personas

La planificación familiar hace más que prevenir o preparar el embarazo. Incluye atención de rutina que ayuda a proteger tu cuerpo y a respaldar tu salud ahora y en el futuro. Esto es lo que debes saber.

La planificación familiar significa recibir atención para tu salud reproductiva. Incluso si no deseas tener hijos ahora, o nunca, esta atención sigue siendo importante. La planificación familiar te ayuda a lo siguiente:

- Aprender sobre tu cuerpo
- Prevenir el embarazo
- Prepararse para el embarazo
- Practicar sexo seguro
- Prevenir o tratar las infecciones de transmisión sexual (ITS)

Una visita de planificación familiar puede incluir lo siguiente:

- Hablar sobre tu salud y tus planes para el futuro
- Un examen de bienestar de la mujer y otras pruebas de detección
- Aprender sobre métodos anticonceptivos y elegir el que mejor funcione para ti
- Ayuda con la infertilidad o para quedar embarazada
- Pruebas de detección y prevención de ITS
- Remisiones a otros servicios de atención si los necesitas

No necesitas una remisión para consultar a un proveedor de planificación familiar. Puedes acudir a cualquier proveedor en quien confíes y con quien te sientas en confianza. Esto incluye proveedores dentro o fuera de la red.

Los servicios de planificación familiar están a tu disposición para ayudarte a tomar las mejores decisiones para ti.



¿Estás embarazada o intentando quedar embarazada?

Visita [AetnaBetterHealth.com/louisiana/pregnancy-care.html](https://www.aetna.com/better-health/louisiana/pregnancy-care.html) para obtener más información sobre beneficios adicionales y atención durante el embarazo.



Toma el control de tu salud sexual

Las ITS son comunes y pueden afectar a cualquier persona. Las pruebas y la prevención te ayudan a cuidar tu salud y tu futuro.

Las ITS pueden transmitirse de una persona a otra durante el contacto sexual. Algunas ITS también pueden propagarse al compartir agujas.

La buena noticia es que muchas ITS son tratables. Especialmente cuando se encuentran temprano.

Conozca los signos

Las ITS pueden presentar diferentes síntomas. A continuación, se indican algunos de los más comunes a los que debes prestar atención:

- Dolor o ardor al orinar
- Llagas, bultos o erupciones alrededor de los genitales
- Cambios en el flujo del pene o la vagina (puedes notar un

olor fuerte o un cambio en el color o la cantidad del flujo)

- Picazón o dolor en los genitales
- Dolor durante las relaciones sexuales
- Dolor en la parte baja del abdomen

No todas las personas con una ITS tienen síntomas. Las pruebas son la única forma de saberlo con certeza.

Hazte pruebas

Las pruebas de detección de ITS están cubiertas por tu plan de salud. Pregunta a tu proveedor sobre cómo hacerte las pruebas. Especialmente si tienes una nueva pareja o más de una pareja o si presentas algún síntoma.

Las pruebas también son importantes durante el embarazo. Las ITS pueden causar problemas durante el embarazo y pueden transmitirse al bebé durante el parto. Si obtienes un resultado positivo para una ITS, tu proveedor puede tratarla para mantenerlo a ti y a tu bebé seguros.

Las ITS son comunes, pero hay ayuda disponible. Hacerse pruebas y recibir tratamiento son pasos que puede tomar por ti, tu pareja y tu familia. Tu proveedor está disponible para responder preguntas y ayudarte a obtener la atención que necesitas.

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](tel: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: **[1-888-234-7358](tel:1-888-234-7358)** (TTY **[711](tel:711)**)

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

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: Departamento de Salud y Servicios Sociales de Estados Unidos, 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, **[1-800-368-1019](tel:1-800-368-1019)**, **[1-800-537-7697](tel: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 مجانًا، 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: ເພື່ອເຂົ້າເຖິງການບໍລິການພາສາໂດຍບເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆແກ່ທ່ານ, 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**.