

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 los niños a mantenerse sanos. Esta guía explica cuándo programar las consultas y qué esperar.

Las consultas de bienestar infantil son controles de rutina para los niños. Ayudan a tu hijo a crecer y a mantener una buena salud. Comienzan cuando los bebés tienen unos pocos días de vida. Y continúan hasta que tu hijo cumpla 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.

Las consultas de bienestar infantil continúan en la página 2.

La atención de tu hijo tiene cobertura

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

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

¿Tienes preguntas?

Visita es.AetnaBetterHealth.com/oklahoma
o llámanos al **1-844-365-4385 (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, 9 meses

El proveedor de atención primaria (PCP) medirá la cabeza y la estatura de tu bebé en cada consulta. También te preguntará sobre el horario de alimentación y sueño. Además, responderá las preguntas que tengas.

Niños de 1 a 3 años aproximadamente

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

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

Niños pequeños

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 el comportamiento y puede compartir consejos para las rutinas.

Niños en edad escolar

Una vez al año

Es posible que el PCP comience a controlar la presión arterial del niño en cada consulta. Es posible que quiera hablar contigo y 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.

Obtén más consejos para una vida saludable

Nuestra biblioteca de salud y bienestar está repleta de información para ayudarte a sentirte lo mejor posible. Revísalo en **[AetnaBetterHealth.com/education/es](https://www.aetna.com/betterhealth/education/es)**.

Adolescentes

Una vez al año

A esta edad, es posible que, en alguna parte de la consulta, el PCP quiera hablar a solas con tu hijo. También puede hacer una prueba de detección de depresión. Y tendrás la oportunidad de hablar con el PCP sobre tus inquietudes, como la seguridad al conducir, el consumo de tabaco, el sexo seguro y más.



Obtén recompensas por controles. Las consultas de bienestar infantil tienen cobertura sin costo alguno. Mejor aún, tu hijo puede ganar tarjetas de regalo por asistir a las consultas. Visita **[es.AetnaBetterHealth.com/oklahoma/rewards-program.html](https://www.aetna.com/betterhealth/oklahoma/rewards-program.html)** para obtener más información.

Entender la diabetes

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

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

Conoce tu riesgo

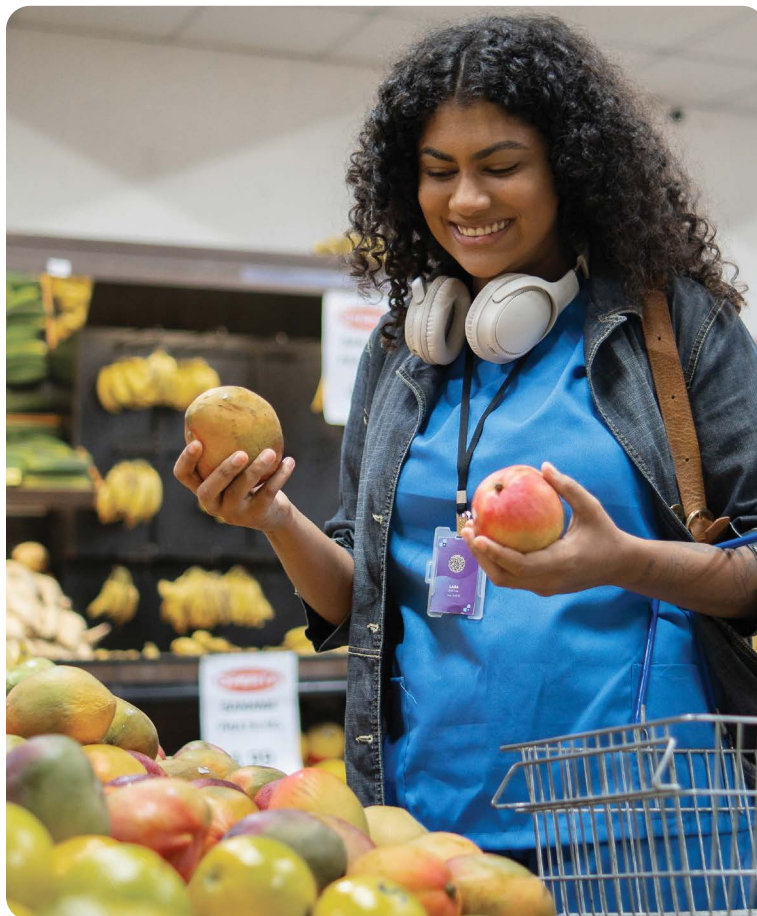
Cualquier persona puede desarrollar diabetes. Pero los hábitos saludables, como comer sano, mantenerse activo y mantener un peso saludable, pueden reducir el riesgo.

Los signos de diabetes pueden ser difíciles de detectar. Es posible que no notes ningún signo. El proveedor puede hacerte una prueba de diabetes. Habla con él sobre tu nivel de riesgo y si debes 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 ayudar a controlar el nivel de azúcar en la sangre. Las personas con diabetes tipo 1 generalmente se administran insulina. También pueden recetarte estatinas para reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. Tú también juegas un papel importante en el control diario de la diabetes. El proveedor puede remitirte a un programa de educación para el autocontrol de la diabetes (DSME). Aprenderás las habilidades que necesitas para vivir bien con diabetes.

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



Controles clave de la diabetes

Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en la 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 están aquí para ayudarte. Además, puedes ganar recompensas y obtener \$50 al mes para alimentos saludables cuando completes las pruebas de detección de la diabetes. Llámanos o visita es.AetnaBetterHealth.com/oklahoma/rewards-program.html para obtener más información.

Ponles fin a 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 ayudar a prevenir estos problemas comunes de salud bucal.

Mantente al día con las consultas dentales



Los bebés deben consultar a un dentista tan pronto como aparezca su primer diente, o antes de su primer cumpleaños.

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

Caries

¿Qué es?	¿Quién corre riesgo?	Formas de prevención
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?	Formas de prevención
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?	Formas de prevención
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?	Formas de prevención
La saliva protege los dientes y la boca de los gérmenes dañinos. Algunos medicamentos o afecciones médicas pueden hacer que la boca produzca menos saliva. No beber suficiente agua también puede causar sequedad en la boca.	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 ser útil.



Cómo proteger a tu hijo del plomo en el hogar

El plomo es un metal que se encuentra en algunas casas antiguas, en las tuberías de agua, en el suelo y en otros elementos cotidianos.

Incluso pequeñas cantidades pueden dañar el cerebro, el crecimiento y el aprendizaje de un niño. Pero estos pasos pueden ayudar a mantener a tus hijos seguros.

Haz que revisen tu casa. ¿Tu casa se construyó antes de 1978? Si es así, puede contener pintura a base de plomo. Comunícate con tu departamento de salud local para hacer una prueba de plomo. O pregúntale al propietario de la vivienda sobre el plomo.

Repara la pintura descascarada o partida. Contrata a un profesional certificado en plomo para reparar la pintura de manera 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 alféizares 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. La tierra cerca de las casas viejas puede contener plomo. Evita que los niños jueguen en la tierra y lávalas las manos con frecuencia. Mantén felpudos fuera de la 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 SoonerSelect 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.

Mantente conectado. Es posible que califiques para un plan de teléfono inteligente o inalámbrico sin costo. Úsalo para hablar, enviar mensajes de texto y acceder a aplicaciones útiles. Tu teléfono es seguro y privado. Llámanos o visita es.AetnaBetterHealth.com/oklahoma/extra-benefits.html para obtener más información.

Cómo saber si tu hijo es víctima de 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 tomar muchas formas. Puede ser físico, como golpear o empujar. O puede ser verbal o social. Puede incluir burlarse o dejar a alguien fuera. El acoso también puede ocurrir en línea, por lo general, sin que los adultos lo adviertan.

Los niños no siempre le dicen a alguien cuando son víctimas de acoso. Es por eso que conocer las señales de advertencia puede ayudarte a intervenir de manera temprana.

Señales de acoso en niños pequeños

- Moretones, cortes o lesiones sin explicación
- Elementos “perdidos” o dañados
- Miedo de ir a la escuela o viajar en autobús
- Dolores de cabeza o de estómago frecuentes
- Pedir ayuda con cosas que solían hacer por su cuenta

Señales de acoso en niños mayores

- Estar más irritables o retraídos en el hogar
- Cambiar de manera repentina los grupos de amigos o dejar de tener contacto con ciertos amigos
- Dejar de hacer actividades que solían disfrutar
- 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 es víctima de acoso

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

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. Tomar notas sobre lo que está sucediendo y cuándo puede resultar útil.

Busca ayuda de inmediato si tu hijo alguna vez habla de lastimarse a sí mismo, sentir desesperanza o 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 puedes hablar por chat en **chat.988lifeline.org** en cualquier momento.

Obtén ayuda en una crisis. La Línea 988 de prevención del suicidio y crisis ofrece asesoramiento privado y apoyo emocional sin costo. 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 hay que saber sobre el trastorno por consumo 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 abuso de sustancias puede cambiar la forma de pensar, sentir y comportarse. No todas las personas 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.

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.



Aetna Better Health® of Oklahoma

Aviso de no discriminación

Aetna Better Health of Oklahoma 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 Better Health:

- Brinda ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
 - o Intérpretes de lengua de señas calificados
 - o 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:
 - o Intérpretes calificados
 - o 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 Better Health 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
P.O. Box 818001
Cleveland, OH 44181-8001

Teléfono: **1-888-234-7358** (TTY **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:

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

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Este aviso está disponible en el sitio web de Aetna Better Health:

<https://es.aetnabetterhealth.com/oklahoma/index.html>.

Aetna Better Health 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.

ENGLISH: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1 844-365-4385** (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 1 844-365-4385 (TTY: 711).

TRADITIONAL 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 1 844-365-4385 (TTY: 711)。

KOREAN: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.
1 844-365-4385 (TTY: 711).

GERMAN: ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: **1 844-365-4385** (TTY: 711).

Arabic: ملاحظة: إذا كنت تتحدث العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم (711: TTY) 1 844-365-4385.

HMONG: LUS CEEV: Yog tias koj hais Lus Hmoob, ces yuav muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau **1 844-365-4385** (TTY: 711).

TAGALOG: PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1 844-365-4385** (TTY: 711).

FRENCH: ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1 844-365-4385** (TTY: 711).

LAO: ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ຈະມີການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໂທຫາເບີ 1 844-365-4385 (TTY: 711).

THAI: เรียน: ถ้าคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร 1 844-365-4385 (TTY: 711).

[illegible]

Farsi: توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با شماره (711: TTY) 1 844-365-4385 تماس بگیرید.

Urdu خبردار: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کو زبان کی مدد کی خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔ کال کریں
1 844-365-4385 (TTY: 711)

BURMESE: မြန်မာ - သတိ - သင်မြန်မာစကားပြောဆိုပါက သင့်ထံ ဘာသာစကား ကူညီပံ့ပိုးရေး ဝန်ဆောင်မှုမားကို အခမ ပေးဆောင်သားပါမည်။ သင် အိုင်ဒီကတ်၏ကောဘာကံရံ နံပါတ် သို့မဟုတ် **1 844-365-4385 (TTY: 711)** သို့ ခေါ်ဆိုပါ။