



Aetna Better Health[®] of Pennsylvania

Boletín para miembros

Verano 2018



Una vida inteligente

Gestione su salud por teléfono



Los miembros con teléfonos inteligentes (tanto iPhone como Android) pueden descargar nuestra aplicación móvil Aetna Better Health. Al usar esta aplicación, puede:

- Encontrar o cambiar su proveedor de atención primaria
- Ver o solicitar una nueva tarjeta de identificación

- Encontrar un proveedor especializado
- Ver sus reclamaciones médicas y de farmacia
- Enviar un mensaje a Servicios para Miembros
- Ver sus beneficios

Puede bajarse la aplicación Aetna Better Health en App Store o Google Play.

Mire nuestro calendario de eventos

Nuestro equipo de alcance comunitario dedica su tiempo en respaldo de muchos eventos comunitarios locales en todo el estado. Nos asociamos con grupos que respaldan nuestros esfuerzos para mejorar la salud de nuestros miembros y todos los habitantes de Pennsylvania.



Encontrará en nuestro sitio web el **calendario de donde estaremos**. Lo único que debe hacer es ir a aetnabetterhealth.com/pa y haga clic en "Events" (Eventos) en el lado derecho de la página de inicio. ¡Esperamos verlo pronto!



Los niños necesitan vacunas para asistir a la escuela pública

Las vacunas, conocidas también como inmunizaciones, salvan vidas. Actúan estimulando al organismo para que produzca proteínas especiales, llamadas anticuerpos. Estos anticuerpos protegen contra enfermedades peligrosas.

Han cambiado los requisitos de inmunización para que los niños asistan a la escuela pública en Pennsylvania.

Los estudiantes de la escuela ahora tienen cinco días desde el primer día de clases para:

1. Recibir todas las vacunas necesarias
2. Haber recibido la primera dosis de una serie de vacunas y estar al día con un cronograma de vacunación por escrito firmado por un proveedor de atención médica
3. Tener exenciones documentadas

Si no le proporciona esta información a la escuela de su hijo antes del quinto día de clases, es posible que no le permitan ingresar a clase al sexto día.

Las vacunas ayudan a proteger a los niños contra 14 enfermedades graves de la infancia, como la tos ferina y el sarampión. Las enfermedades que se pueden prevenir con vacunas pueden ser muy graves, especialmente en niños pequeños.

Asegúrese de que las vacunas sean parte del examen físico de regreso a clases de su hijo.



No espere. Vacune.
Comuníquese con su proveedor de atención médica para asegurarse de que su familia esté al día con las vacunas.

Inicie a sus hijos en un camino saludable para el corazón

Está allí para ayudar a sus hijos con sus tareas y recordarles que se laven los dientes.

Pero, ¿los has ayudado a hacer algo bueno por sus corazones últimamente?

Puede pensar que solo los adultos deben preocuparse por tener un corazón sano. Pero nunca es demasiado temprano para comenzar a establecer un estilo de vida que fomente la salud del corazón de sus hijos también.


Este es el por qué: A pesar de que los niños rara vez tienen enfermedades del corazón, el proceso que las genera en adultos, la acumulación gradual de grasa, colesterol y otras sustancias en las arterias, puede comenzar en la infancia. Esto puede poner a los niños en riesgo de un ataque al corazón o incluso un accidente cerebrovascular cuando crecen.


Y las posibilidades de que eso suceda aumentan cuando los niños desarrollan factores de riesgo de enfermedad cardíaca como obesidad, diabetes tipo 2, colesterol alto o presión arterial alta.





Comparta el amor


¿Por qué no tomarse tiempo este verano para hacer cambios que pueden ayudar a sus hijos, y a toda la familia, a luchar contra las enfermedades del corazón? Intente poner estas sugerencias en práctica:

 **Sirva alimentos saludables.** Las grasas saturadas y las grasas trans pueden aumentar el riesgo de enfermedades del corazón. Cuando haga las compras para su familia, elija alimentos que sean más bajos en grasas saturadas, como carne magra y leche, yogur y queso baja en grasa, y limite los alimentos que tienen grasas trans, como galletas, pasteles, galletas y pizza congelada.

 **Tenga como objetivo servir cinco frutas y verduras** al día y reducir las bebidas endulzadas. Asegúrese de que haya suficientes opciones de alimentos saludables disponibles en el hogar.

 **Invite a sus hijos a la cocina.** Deje que sus hijos le ayuden a preparar comidas saludables. Es una gran manera de enseñarles acerca de las buenas opciones de comida.

 **Fomente el ejercicio.** Los niños que tienen 6 años o más necesitan 60 minutos de actividad diaria. Haga que la actividad sea un asunto de familia. Caminen o hagan paseos en bicicleta; practiquen deportes juntos, o participe en juegos activos y divertidos (hula hula, ¿alguien lo ha hecho?) con sus hijos.

 **Haga que sus hijos se realicen exámenes médicos.** Junto con la evaluación de la salud en general, un médico puede verificar el peso, la presión arterial y el colesterol de un niño. Asegúrese de que todos los adultos de la familia se realicen exámenes también.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; American Heart Association; UptoDate

Nuestra red de proveedores continúa creciendo para servirle

Más proveedores significan más opciones

Nos complace poder informarle sobre los nuevos proveedores en nuestra red. Este crecimiento significa más opciones para su familia. Hemos agregado proveedores en áreas específicas en todo el estado. Tendrá incluso más opciones de proveedores de atención primaria (PCP) y especialistas en estas áreas.

Mire la lista a la derecha.



¿Necesita ayuda para encontrar un proveedor dentro de la red? Lo único que tiene que hacer es visitar nuestro sitio web aetnabetterhealth.com/pa/find-provider o llame a Servicios para Miembros al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-866-638-1232** (relé PA: 7-1-1).

Área de Lehigh Valley y Hazleton:

- Lehigh Valley Hospital
- Lehigh Valley Hospital – Hazleton
- Lehigh Valley Hospital – Muhlenberg
- Lehigh Valley Physician Group

Parte central norte de Pennsylvania:

UPMC Cole, incluidos los siguientes centros regionales de salud:

- Bowman Health Center
- Central Potter Health Center
- Eldred Health Center
- Emporium Health Center
- Galeton Health Center
- Northern Potter Health Center
- Port Allegany Community Health Center
- UPMC Cole Shinglehouse Health Center
- Westfield Health Center

UPMC Susquehanna, incluidos los siguientes hospitales:

- UPMC Susquehanna Divine Providence
- UPMC Susquehanna Lock Haven
- UPMC Susquehanna Muncy
- UPMC Susquehanna Soldiers and Sailors
- UPMC Susquehanna Sunbury
- UPMC Williamsport

Área de Philadelphia:

Mercy Health System, incluidos los siguientes hospitales:

- Mercy Fitzgerald Hospital
- Mercy Philadelphia Hospital
- Nazareth Hospital
- St. Mary Medical Center
- St. Mary Rehab Hospital

Parte central sur de Pennsylvania:

- **Penn State Health** St. Joseph
- **WellSpan** Good Samaritan Hospital

West Virginia:

- **Weirton** Medical Center

Visitas de rutina: Una idea saludable

P: ¿Por qué debe llevar a un niño sano a ver al médico?

R: Para ayudar a que se sienta bien.


Parece un acertijo, pero es un buen consejo. Lo que se conoce como *visitas de rutina* puede ser de gran ayuda para que su hijo se mantenga saludable.

Las visitas de rutina son exámenes médicos periódicos. Por lo general, la frecuencia con que se llevan a cabo depende de la edad de un niño. Su médico querrá ver a su bebé aproximadamente todos los meses por un tiempo. Para un niño mayor, los exámenes médicos anuales pueden ser suficientes.

A continuación se detallan tres razones por las cuales las visitas de rutina son una buena idea:

1. Estos exámenes médicos le permiten a su médico ver qué tan bien está creciendo su hijo.
2. Son una buena manera de asegurarse de que su hijo esté al día con las vacunas.
3. Le dan la oportunidad de hablar con su médico sobre cualquier cosa que tenga en mente. Eso es más difícil si hizo una cita porque su hijo está enfermo.

Fuente: American Academy of Pediatrics

 **CONSEJO DE SALUD:** Escriba las preguntas a medida que le aparezcan en la mente. Lleve esa lista a la próxima cita médica de su hijo.





El otoño es el momento de vacunarse contra la gripe

Su vacuna contra la gripe es un beneficio cubierto

Es fácil vacunarse contra la gripe

Solo debe llamar a su proveedor de atención primaria (PCP). Es posible que el personal de enfermería del consultorio de su PCP lo vacune contra la

gripe. También puede visitar aetnabetterhealth.com/pa para obtener una lista de farmacias minoristas en nuestra red. Antes de ir, asegúrese de que la farmacia local esté vacunando contra la gripe.

Es posible que también necesite vacunarse contra la neumonía

Puede estar en riesgo de que se complique su cuadro de gripe si:

- Tiene más de 65 años
- Tiene una afección crónica como asma, diabetes o enfermedad pulmonar

Pregúntele a su médico acerca de si debe recibir una vacuna contra la neumonía que lo cubrirá de por vida. Le dará protección adicional durante la temporada de gripe.



¿Desea formular alguna consulta? Solo debe llamar a Servicios para Miembros al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o **1-866-638-1232** (relé PA: 7-1-1) o vaya a aetnabetterhealth.com/pa.

¿Sabía que...?

Cada adulto y niño de seis meses de edad o más necesita vacunarse contra la gripe todos los años. ¿Por qué? El virus de la gripe siempre está cambiando. Si se vacunó contra la gripe el año pasado, no lo protegerá este año.

Obtenga acceso en línea a muchos servicios de CVS Pharmacy



Ahora los miembros de Aetna Better Health pueden acceder a la información de beneficios farmacéuticos en línea. Simplemente inicie sesión en el portal de CVS.

A continuación, le mostramos cómo:


1. Acceda al portal web seguro para miembros en: <https://medicaid.aetna.com/MWP/login>.
2. Inicie sesión o regístrese.
3. Seleccione "Pharmacy Services" (Servicios de farmacia) en "Tasks" (Tareas) en la parte inferior de su página de inicio.
4. Haga clic en CVS.
5. Se lo enviará al sitio web de CVS Pharmacy.

Una vez que esté allí, puede:

- Gestionar resurtidos u obtener ayuda con una receta nueva
- Conocer los costos de medicamentos
- Obtener información sobre medicamentos, como las interacciones medicamentosas
- Configurar pedidos por correo de medicamentos
- Encontrar una farmacia en la red y mucho más

¡Pruébalo hoy! Estará contento de haberlo hecho.

La odontología preventiva es para todos, en especial para los niños

 La odontología preventiva implica realizar controles regulares cada seis meses para que su hijo tenga una hermosa sonrisa. Debe comenzar con consultas odontológicas periódicas ante la aparición del primer diente de su hijo o al año de edad.

La odontología preventiva para los niños incluye:

- Consultar al odontólogo cada seis meses
- Cepillarse los dientes
- Usar hilo dental
- Usar flúor
- Usar selladores
- Consumir una alimentación adecuada

Desde hace mucho tiempo, los odontólogos afirman que tener una boca saludable lo ayuda a tener un organismo saludable.



Llame a DentaQuest hoy al 1-888-307-6548 (relé PA: 7-1-1) para programar la consulta odontológica de su hijo.

Los niños con bocas saludables:

- Mastican con mayor facilidad
- Aprenden a hablar claramente
- Tienen una mejor salud en general
- Se sienten cómodos con su aspecto

Cuanto antes su hijo comience a ver al odontólogo, más fácil será ayudarlo a que no tenga caries.



Sus derechos y responsabilidades

Como miembro de Aetna Better Health, usted posee derechos y responsabilidades específicos. Puede obtener una copia completa de sus derechos y responsabilidades en cualquier momento. Siga estas indicaciones:

- Visite aetnabetterhealth.com/pa
- Llame a Servicios para Miembros
- Consulte su manual para miembros



Para más información sobre derechos y responsabilidades, solo debe llamar a Servicios para Miembros al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o **1-866-638-1232** (relé PA: 7-1-1) Aetna Better Health no toma ninguna medida en contra de los miembros que ejercen sus derechos.

Su inhalador de rescate **Llévelo donde vaya**

Esto es algo que siempre necesita tener a mano: su medicamento para alivio rápido del asma o inhalador de rescate.

Este medicamento puede detener los síntomas y ataques de asma. Funciona rápidamente para relajar los músculos tensos de los pulmones y ayudarlo a respirar mejor de nuevo.

Existen diferentes tipos de medicamentos de alivio rápido. Uno se llama albuterol. Su médico puede ayudarlo a decidir cuál es el adecuado.

Conozca su inhalador

Es importante que use su medicamento de alivio rápido de la manera correcta. Pídale a su médico o miembro del personal de enfermería que le muestren cómo hacerlo.

Y sepa cuándo usar su inhalador. Funciona mejor cuando comienza a tener síntomas de asma, como tos o dificultad para respirar. Algunas personas necesitan usar su inhalador antes de hacer ejercicio también. Esto ayuda a prevenir los síntomas del asma durante la actividad.

Si descubre que usa su inhalador más de dos veces a la semana, dígaselo a su médico. Esto podría significar que necesita un cambio en su plan de tratamiento del asma.

Finalmente, no se olvide de llevar su inhalador cuando viaje.

Fuentes: American College of Asthma, Allergy & Immunology; National Institutes of Health



Visite el sitio web del National Heart, Lung, and Blood Institute para obtener más información sobre el asma: nhlbi.nih.gov/health. Haga clic en "Asthma" (Asma).



Contáctenos

a través del número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-866-638-1232** (relé PA: 7-1-1).



Este boletín se publica como un servicio a la comunidad para los amigos y miembros de Aetna Better Health, 2000 Market St., Suite 850, Philadelphia, PA 19103. Esta es información general de salud y no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que usted recibe de su proveedor. Siempre consúltele a este sobre sus necesidades de atención médica. Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

2018 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

PA-18-05-02

Nondiscrimination Notice

Aetna complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex gender, gender identity or expression, or sexual orientation.

Aetna does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex gender, gender identity or expression, or sexual orientation.

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)

Aetna provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, call Aetna at **1-800-385-4104** (PA Relay: **711**).

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, creed, religious affiliation, ancestry, sex gender, gender identity or expression, or sexual orientation, you can file a complaint with:

Aetna Better Health
ATTN: Complaints and Grievances Department
2000 Market Street, Suite 850
Philadelphia, PA 19103
1-866-638-1232, PA Relay: 711

The Bureau of Equal Opportunity,
Room 223, Health and Welfare Building,
P.O. Box 2675,
Harrisburg, PA 17105-2675,
Phone: (717) 787-1127, PA Relay: 711,
Fax: (717) 772-4366, or
Email: RA-PWBEOAO@pa.gov

You can file a complaint in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a complaint, Aetna and the Bureau of Equal Opportunity are 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, DC 20201,
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD).

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

Multi-language Interpreter Services

ENGLISH: ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-385-4104** (PA Relay: **711**).

SPANISH: ATENCIÓN: Si usted habla español, los servicios de ayuda de idioma, sin ningún costo, están disponibles para usted. Llamar al **1-800-385-4104** (PA Relay: **711**).

RUSSIAN: ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите на русском языке, Вам предлагаются бесплатные переводческие услуги. Позвоните по номеру **1-800-385-4104** (PA Relay: **711**).

CHINESE: 注意: 如果您说普通话, 您可以免费获得语言帮助。请致电 **1-800-385-4104** (听障专线: **711**)。

VIETNAMESE: LƯU Ý: Nếu quý vị nói [Tiếng Việt], chúng tôi sẽ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Gọi số **1-800-385-4104** (PA Relay: **711**).

ARABIC:

1-800-385-4104 يرجى الانتباه: إذا كنت تتكلم العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجاناً. اتصل بالرقم **1-800-385-4104** (إذا كنت تعاني من الصمم أو ضعف السمع فاتصل بخدمات الربط PA Relay على الرقم: **711**)

NEPALI: ध्यान दिनुहोस्: तपाईं नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंका लागि निःशुल्क रूपमा भाषा सहायता सेवाहरू उपलब्ध छन्। **1-800-385-4104** मा फोन गर्नुहोस् (PA Relay: **711**)

KOREAN: 주의: 한국어를 사용하실 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-385-4104**(PA 중계 서비스: **711**)번으로 연락해 주십시오.

MON KHMER: ត្រូវចងចាំ: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ សេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនលោកអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ ដូចហៅទូរស័ព្ទមកលេខ **1-800-385-4104** (PA Relay: **711**)។

FRENCH: ATTENTION: si vous parlez Français, vous pouvez bénéficier gratuitement des services d'assistance linguistique. Appelez le **1-800-385-4104** (PA Relay: **711**).

BURMESE: ဂရုပြုရန် - သင်သည် မြန်မာဘာသာစကားကိုပြောဆိုပါက ဘာသာ စကားဆိုရာ အကူအညီပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို သင့်အနေဖြင့် အခမဲ့ရရှိနိုင်ပါသည်။ **1-800-385-4104** (PA ရိုလေး - **711**) ကို ခေါ်ဆိုပါ။

FRENCH CREOLE: ATANSYON: Si ou pale Kreyòl Ayisyen, wap jwenn sèvis asistans pou lang, gratis, ki disponib. Rele nan **1-800-385-4104** (Sèvis Relè PA: **711**).

PORTUGUESE: ATENÇÃO: se falar Português, os serviços gratuitos de assistência linguística estão disponíveis para você. Ligue para **1-800-385-4104** (PA Ramal: **711**).

BENGALI: মন দিয়ে দেখুন: আপনি যদি বাংলা বলেন, আপনার জন্য বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। ফোন করুন **1-800-385-4104** (পিএ রিলে: **711**)।

ALBANIAN: VINI RE: Nëse flisni shqip, shërbime të ndihmës gjuhësore janë në dispozicionin tuaj, pa ndonjë pagesë. Telefononi **1-800-385-4104** (Personat me problem në dëgjim, PA Relay: **711**).

GUJARATI: ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો તો ભાષાકીય સેવાઓ વિના મૂલ્યે તમને ઉપલબ્ધ છે. કૉલ કરો **1-800-385-4104** (PA રિલે: **711**).