



# Tiempos felices

## Chequeos 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 una adivinanza, pero es un buen consejo. Lo que se conoce como *chequeos de rutina* puede ser de gran ayuda para que su hijo se mantenga saludable.

Los chequeos 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 los chequeos 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 pidió 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.



## Buenas noticias sobre sus beneficios odontológicos

Es posible que le sorprenda saber en qué nivel puede afectar la salud de su boca y de sus dientes a todo su cuerpo. Por eso, nos complace informarle que, a partir del 1º de enero de 2019, cubriremos los servicios periodontales por indicación médica para todos nuestros miembros.

### ¿Qué son los servicios periodontales?

**El tratamiento periodontal se usa para tratar la enfermedad de las encías.** La enfermedad de las encías es una afección común que puede empeorar con el tiempo. Puede causar inflamación y dolor de encías. Cuando la enfermedad de las encías es grave, puede causar la pérdida del hueso que sirve de apoyo a los dientes.

**El tratamiento periodontal elimina las bacterias y controla las infecciones en las encías.** Esto es importante para todos los miembros, especialmente para mujeres embarazadas, personas con diabetes y con ciertas afecciones cardíacas y cardiovasculares.

Además de los servicios periodontales, seguirá teniendo la **cobertura de los mismos excelentes beneficios** que siempre ha tenido, que incluyen:

- Toda atención preventiva
- Exámenes odontológicos cada 6 meses
- Rayos X
- Limpiezas cada 6 meses
- Empastes
- Mucho más

¿No ha ido al dentista últimamente? ¡Asegúrese de programar pronto su revisión y limpieza semestral con su dentista! Recuerde, no deberá abonar ningún costo ni copago por los servicios odontológicos cubiertos prestados por un dentista participante.



## Nueva empresa de beneficios odontológicos

A partir del 1º de enero, SKYGEN USA manejará sus beneficios odontológicos. Verá su nombre en su Manual para Miembros y en nuestra búsqueda de proveedores de servicios odontológicos en línea. También verá su nombre en nuestro boletín para miembros.

Si tiene preguntas sobre los beneficios odontológicos, solo tiene que llamarnos al **1-866-638-1232** (relé PA: 7-1-1). Este número está en el reverso de su tarjeta de identificación como miembro de Aetna Better Health.

# La atención odontológica temprana ayuda a que los bebés crezcan con hermosas sonrisas

Su hijo debe ver a un dentista cada seis meses, a partir del primer año (o cuando vea que se asoma su primer diente). Si necesita ayuda para buscar un dentista, póngase en contacto con DentaQuest al **1-888-307-6548**. El número de DentaQuest también se encuentra en el reverso de la tarjeta de identificación de su hijo como miembro de Aetna Better Health.

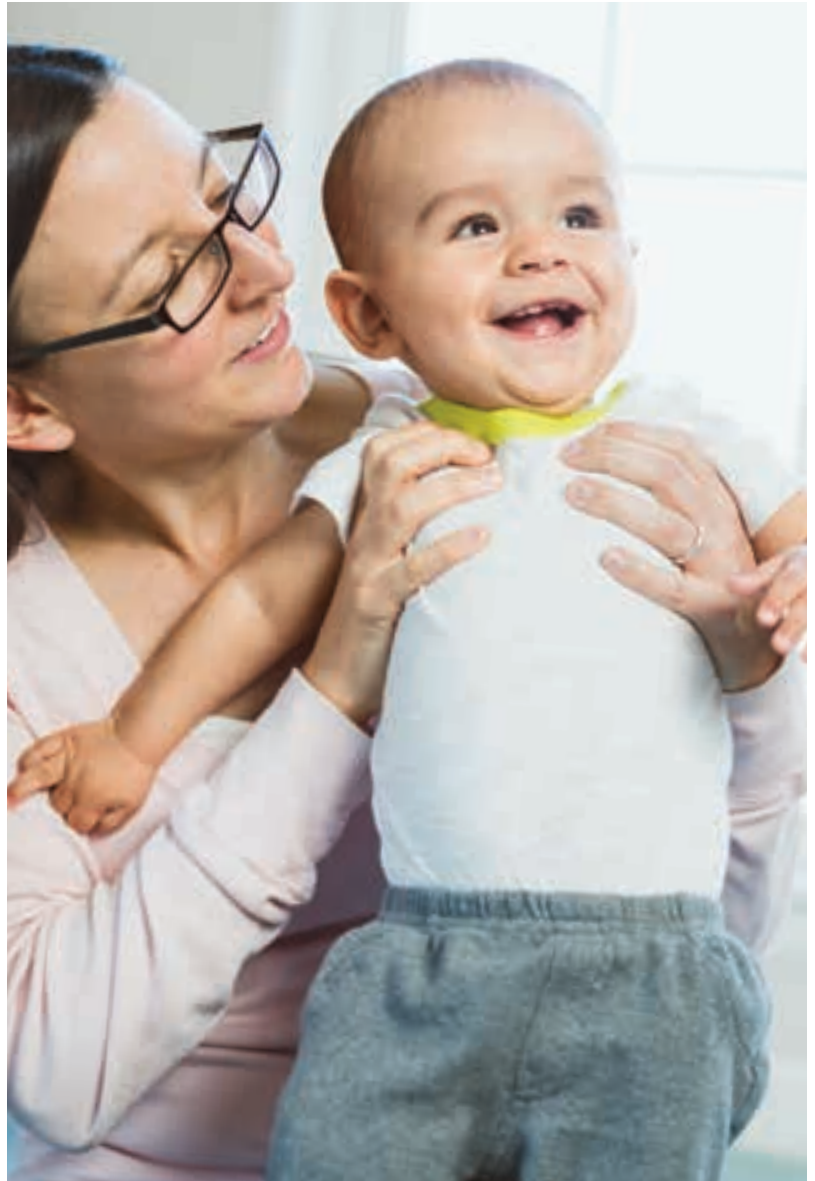
**Biberones:** Las caries dentales en la primera infancia son consecuencia de permitir que los bebés tomen jugo o leche de un biberón durante largos períodos de tiempo. La enfermedad comienza entre el primer año y los 3 años de edad, y causa dolor e infección. Siga estos pasos para prevenir las caries dentales en su hijo:

- No ponga al bebé a dormir con un biberón.
- Si el biberón es el chupete de su bebé, solo póngale agua.
- Solo dele biberón a su bebé durante las comidas.
- Enséñele a su hijo a tomar de una taza tan pronto como sea posible o antes de cumplir su primer año de edad.
- Mantenga la boca de su bebé limpia con una gasa o un cepillo de dientes para bebés después de la alimentación.

**Selladores:** Los selladores pueden proteger los dientes de su hijo. Un sellador es un revestimiento plástico delgado que se aplica a los dientes posteriores. Los selladores protegen los dientes de la placa y los ácidos que los atacan y causan caries. Todos los niños deben colocarse selladores en los dientes posteriores en cuanto salgan. La aplicación de selladores es fácil, no genera dolor y solo lleva unos minutos.

## **Consejos para la consulta odontológica:**

Cumpla con la cita para la consulta odontológica de su hijo. Si no puede llegar, llame al consultorio del dentista para que lo sepan lo antes posible. Comparta con su hijo los motivos para ir al dentista. Y evite usar palabras como “duele” y “dolor” al hablar sobre el dentista.




## **¿Sabía que...?**

La escuela o la guardería de su hijo también pueden ofrecer consultas odontológicas. Para averiguar y registrarse para una consulta odontológica en la escuela, solo llame a Smile Pennsylvania Mobile Dentists al **1-800-409-2563**.



## La consulta odontológica al año de edad


 Hace años, los dentistas recomendaban que los padres programaran la primera consulta odontológica de sus hijos a los 3 años. Eso ha cambiado. La Academia Americana de Odontología Pediátrica (American Academy of Pediatric Dentistry), la Asociación Dental Americana (American Dental Association) y la Asociación Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) ahora recomiendan la primera consulta odontológica de los niños a la edad de 1 año o cuando aparece el primer diente.

La enfermedad dental no tiene límite de edad y puede comenzar a atacar los

dientes en cuanto aparecen. Más de 1 de cada 4 niños ha tenido una caries antes de los 4 años, y muchos tienen caries antes de los 2 años. Muchos problemas dentales se pueden prevenir o tratar más fácilmente en las primeras etapas.

La consulta odontológica al año de edad también apunta a educar a los padres y tutores sobre la importancia de la salud bucal y cómo cuidar la boca de sus niños pequeños, y subrayar la importancia de los controles preventivos. Esta intervención temprana también genera confianza entre los dentistas y los padres o cuidadores del niño.




 **Para encontrar un dentista**

**que atienda a niños muy pequeños, primero llame al consultorio y pregunte a qué edad recomiendan un primer chequeo.**

Busque uno que sugiera la edad de 1 año o cuando aparezca el primer diente. También puede pedirle una recomendación a su dentista habitual o visitar el sitio web de la Academia Americana de Odontología Pediátrica en [aapd.org](http://aapd.org), donde podrá hacer clic en "Find a pediatric dentist" (Buscar un dentista pediátrico).

## Maneje su salud por teléfono

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

• Encontrar o cambiar su médico de atención primaria

- Ver o solicitar una nueva tarjeta de identificación
- Encontrar un proveedor especializado
- Ver sus reclamos médicos 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.

# HealthShare Exchange (HSX)

Sus proveedores de atención médica y Aetna Better Health ahora pueden compartir información médica. Esto puede mejorar los resultados en términos de salud.

**P.** *¿Qué es HSX?*

**R.** Es un intercambio de información médica. Ayuda a sus proveedores de atención médica a compartir información sobre su salud de manera más rápida, fácil y segura.

**P.** *¿Dónde está disponible HSX?*

**R.** En Gran Philadelphia, el valle de Delaware, el sureste de Pennsylvania y el sur de New Jersey.

**P.** *¿Por qué los proveedores necesitan compartir mi información?*

**R.** Sus proveedores necesitan esta información para sugerir las próximas pruebas que debe realizarse. Pueden ver sus citas, medicamentos y procedimientos. Esto también puede evitar repetir la misma prueba. Le puede ahorrar tiempo.

**P.** *¿Qué beneficios brinda HSX a mi familia y a mí?*

**R.** Por ejemplo, Aetna Better Health y su médico de atención primaria reciben una alerta rápida si lo hospitalizan. También pueden recibir un valioso documento de resumen de la atención que usted recibe. Esto puede ayudar a coordinar su atención.

**P.** *¿Mi información es privada?*

**R.** Sí, la información es privada y se comparte de manera segura.

No necesita hacer nada para obtener los beneficios del intercambio de información médica. Ya está en marcha. Puede obtener más información en [healthshareexchange.org](http://healthshareexchange.org).<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Incluye información sobre la exclusión voluntaria, si no desea que se comparta su información.

## Su nueva tarjeta de identificación como miembro

Si no ha recibido su nueva tarjeta de identificación, le enviaremos una pronto. ¡Ahora puede ponerse en contacto con nosotros de una manera más fácil! Su tarjeta de identificación como miembro de Aetna Better Health ahora tendrá un número al que puede llamar para hablar sobre cualquiera de sus beneficios. Ese número es **1-866-638-1232** (relé PA: 7-1-1).



# El impacto negativo del tabaco en su cuerpo

Si es fumador, probablemente sepa que debería dejar el hábito. Este es un buen comienzo para dejar de fumar. Saber la verdad sobre cómo el hábito de fumar puede dañar su salud puede ser lo que usted necesite para dejarlo definitivamente.

Un hecho alarmante es que fumar afecta a casi todas las partes de su cuerpo. Eso incluye su:

- **Boca.** Masticar y fumar tabaco mancha los dientes. Pero, lo que es más importante, daña las encías y causa pérdida ósea. Esto genera mal aliento y, eventualmente, la pérdida de dientes. También puede causar cáncer en la boca y la mandíbula.
- **Vías aéreas.** Fumar causa que los tejidos de los pulmones se inflamen. Esto puede ocasionar

trastornos graves, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Fumar también puede causar cáncer en los pulmones, en la garganta y en la boca.

- **Corazón.** Fumar daña las células que recubren los vasos sanguíneos y el corazón. Puede aumentar el riesgo de formación de coágulos sanguíneos, que causan ataques cardíacos. Fumar también puede contribuir a un aneurisma aórtico abdominal, que es el debilitamiento de la arteria principal cerca del estómago.
- **Otros vasos sanguíneos.** El daño a las paredes de los vasos puede hacer que se estrechen, lo que restringe el flujo de sangre a los riñones, el estómago, los brazos, las piernas y los pies. Esto puede ocasionar varios problemas, que incluyen el dolor y la gangrena.
- **Cerebro.** Los coágulos sanguíneos que se forman en las arterias dañadas pueden viajar a su cerebro y causar derrames cerebrales que pueden ocasionarle la muerte.
- **Huesos y tendones.** Fumar aumenta el riesgo de padecer osteoporosis o fracturas. Las lesiones por sobrecarga, como la tendinitis, y las lesiones traumáticas, como los esguinces, también son más probables entre los fumadores.

- **Sistema inmunológico.** Los fumadores tienen menor cantidad de algunos tipos de células que destruyen gérmenes, en comparación con aquellos que no fuman. Esto deja su cuerpo más vulnerable a las infecciones.

Fumar también puede causar cáncer de páncreas, riñones, cuello uterino, estómago y de la sangre. Y fumar aumenta el riesgo de enfermedades oculares y problemas dentales.

Las mujeres fumadoras tienden a tener más complicaciones con el embarazo. Entre ellas, podemos mencionar nacimientos prematuros, bebés con bajo peso al nacer y mortinatos (bebés que nacen muertos). Y sus bebés son más propensos a morir por el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) que los bebés cuyas madres no fuman.

## Revierta los riesgos

Hay otra lista que es mucho más alentadora: la de los beneficios de dejar de fumar. Léala, junto con la guía de la Sociedad Americana contra el Cáncer (American Cancer Society) para dejar de fumar, en [morehealth.org/quit4good](https://www.morehealth.org/quit4good).

*Fuente adicional: American Academy of Orthopaedic Surgeons*



**Cuando deja de fumar, los riesgos que corre su salud disminuyen de inmediato.** Y continúan disminuyendo con el tiempo. Una línea telefónica para dejar de fumar también puede ayudarlo a dejar el hábito para siempre. Llame al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**.



## Beneficios de dejar de fumar

Cuando deja de fumar

### Después de 20 minutos

la presión arterial y el ritmo cardíaco se **reducen**.



### Entre 2 semanas a 3 meses después

el riesgo de ataque cardíaco **disminuye** y los pulmones funcionan mejor.



### Después de 1 año

el riesgo excesivo de tener una enfermedad cardíaca disminuye **a la mitad** del riesgo de un fumador actual.



### Después de 5 años

el riesgo de derrame cerebral puede disminuir aproximadamente al mismo nivel que el de un **no fumador**.



### Después de 15 años

el riesgo de enfermedad cardíaca es similar al de un **no fumador**.



### Después de 12 horas

el **balance** del monóxido de carbono y del oxígeno en el torrente sanguíneo ha vuelto a la normalidad.



### Entre 1 a 9 meses después

los problemas respiratorios han comenzado a **disminuir**.



### Entre 1 a 9 meses después

el riesgo de derrame cerebral **se reduce**.



### Después de 10 meses

el riesgo de morir por cáncer de pulmón disminuye a aproximadamente **el 50%** del riesgo de un fumador actual.




## ¿Está pensando en usar cigarrillos electrónicos? Piénselo otra vez

El uso de cigarrillos electrónicos puede parecer inofensivo. Pero está lejos de eso. Algunas cosas que debe saber antes de probarlos:

- **Los cigarrillos electrónicos contienen nicotina.** Esa es la sustancia química adictiva que genera que las personas fumen.
- **La gran cantidad de nicotina en los cartuchos de los cigarrillos electrónicos representa un peligro de envenenamiento.** Eso es algo en lo que debe pensar si pasa tiempo con niños alrededor.
- **Es más probable que los adolescentes que prueban los cigarrillos electrónicos consuman tabaco más adelante.** De hecho, los cigarrillos electrónicos ahora son la forma de consumo de tabaco más usada entre los jóvenes de los EE. UU.
- **Algunos estudios sugieren que los cigarrillos electrónicos pueden ser menos dañinos para los fumadores que los cigarrillos tradicionales cuando se usan como reemplazo total.** Pero otros estudios han indicado que tanto el vapor de los cigarrillos electrónicos como los dispositivos mismos pueden contener sustancias químicas perjudiciales.

Los cigarrillos electrónicos siguen siendo un hábito arriesgado y no son la mejor manera de dejar de fumar, si ese es su objetivo.

Fuentes: American Lung Association; National Institute on Drug Abuse; U.S. Food and Drug Administration

 Hable con su médico si quiere dejar de fumar. Puede orientarlo a usar productos que han demostrado ser útiles.

Fuentes: American Cancer Society; American Lung Association; Centers for Disease Control and Prevention



# Resultados de HEDIS® 2018

HEDIS son las siglas en inglés de Datos e Información sobre la Eficacia de la Atención Médica. Se trata de un conjunto de mediciones de desempeño, desarrollado por el Comité Nacional de Aseguramiento de la Calidad, que le permite evaluar nuestro desempeño. Sabemos que contar con un buen acceso a la atención médica y recibir atención en forma oportuna lo ayuda a conservar su salud en el mejor estado posible.

CAHPS son las siglas en inglés de Encuesta de Evaluación de los Consumidores de Planes de Salud. Los miembros pueden calificar los servicios recibidos por el plan de

salud en forma anual. Usamos esta información para evaluar si los procesos de nuestro plan permiten brindar servicios que cumplan con sus necesidades.

Estamos comprometidos a mejorar la atención y la satisfacción de nuestros miembros. Por favor, llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación como miembro o al **1-866-638-1232** (relé PA: 7-1-1) si desea formular alguna pregunta o necesita ayuda para encontrar un médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) o un especialista.

A continuación, se detallan algunos de los resultados de la atención brindada en 2017.

Medición de calidad HEDIS	Descripción	Calificación
Consultas odontológicas anuales	Miembros de entre 2 y 21 años que realizaron al menos una consulta odontológica	<b>57.88%</b>
Chequeos de rutina de adolescentes	Miembros de entre 12 y 21 años que realizaron al menos un chequeo de rutina	<b>47.93%</b>
Vacunación infantil	Miembros de 2 años de edad que recibieron las vacunas recomendadas	<b>70.56%</b>
Vacunación de adolescentes	Miembros de 13 años de edad que recibieron las vacunas recomendadas	<b>30.17%</b>
Diabetes: HbA1c > 9	Miembros con diabetes cuyo nivel de HbA1c es mayor que 9 (menos es mejor)	<b>38.86%</b>
Control de la presión arterial (PA) alta	Miembros con presión arterial alta cuya PA es inferior a 140/90	<b>60.83%</b>
Frecuencia de la atención prenatal	Miembros embarazadas que realizaron la cantidad recomendada de consultas prenatales antes del parto	<b>64.96%</b>
Atención prenatal durante el primer trimestre	Miembros embarazadas que realizaron una consulta prenatal en el primer trimestre o dentro de los 42 días de haberse afiliado	<b>82.00%</b>
Uso de la sala de emergencias	Miembros que utilizan la sala de emergencias para recibir atención que podrían haber recibido de su médico de atención primaria	<b>66.33%</b>

CAHPS: Satisfacción del miembro	Descripción	Calificación
¿Cómo calificaría a su plan de salud?	Miembros adultos que estuvieron completamente satisfechos y muy satisfechos	<b>69.26%</b>
¿Cómo calificaría a su médico personal?	Miembros adultos que estuvieron completamente satisfechos y muy satisfechos	<b>73.46%</b>
¿Cómo calificaría a su especialista?	Miembros adultos que estuvieron completamente satisfechos y muy satisfechos	<b>77.78%</b>
¿Cómo calificaría a su plan de salud?	Miembros menores de edad que estuvieron completamente satisfechos y muy satisfechos	<b>80.90%</b>
¿Cómo calificaría a su médico personal?	Miembros menores de edad que estuvieron completamente satisfechos y muy satisfechos	<b>89.53%</b>
¿Cómo calificaría a su especialista?	Miembros menores de edad que estuvieron completamente satisfechos y muy satisfechos	<b>88.37%</b>





## Ayuda para hombres víctimas de violencia por parte de sus parejas

La violencia doméstica puede sucederle a cualquiera. Con frecuencia, las personas no creen que los hombres puedan ser víctimas de violencia. Algunos hombres lo son y es probable que no busquen atención médica u otra ayuda para enfrentar la violencia. Esto puede ser porque sienten que no debería sucederles. Pueden sentir vergüenza o miedo. Es posible que crean que no hay ayuda para ellos. Las víctimas también pueden tener problemas como adicciones, depresión,

problemas físicos o de salud que les imposibilitan hacer frente a la violencia. Hay médicos y programas de atención a las víctimas de violencia doméstica que ofrecen ayuda.

Es muy probable que a los hombres se les enseñe, desde niños, a no mostrar o no sentir emociones. Algunos pueden no saber que están siendo víctimas de violencia<sup>1</sup>. Los tipos de violencia pueden ser:

- Que los culpen por todos los problemas
- Que les controlen el dinero, la comida o el tiempo



**Para encontrar** el programa de atención a las víctimas de violencia doméstica más cercano a usted, visite **pcadv.org** y haga clic en "Find Help" (Buscar ayuda) o utilice el mapa "Find Help" (Buscar ayuda) en la página de inicio.

**Para comunicarse** con la Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica, llame al **1-800-799-SAFE** (7233). Para el servicio de TTY llame al **1-800-787-3224**.

- Que los insulten
- Que los aislen de la familia o amigos
- Que los aislen del trabajo
- Que los golpeen o estrangulen
- Que les hagan tener relaciones sexuales cuando no quieren o sin protección

A los hombres con parejas del mismo sexo es posible que les digan:

- Que no son realmente homosexuales
- Que los hombres son naturalmente violentos
- Que nadie los ayudará
- Que les dirán a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo<sup>2</sup>

Si es víctima de violencia no es su culpa. Es común que los violentos nieguen que lo son. Pueden culpar a la víctima por la violencia. Si necesita ayuda, busque un programa de atención a las víctimas de violencia doméstica cerca de

usted en el enlace a continuación. Ayudarán a cualquier persona que sea víctima de violencia. Esto incluye a un hombre con una pareja mujer, una pareja hombre, transexual o que se identifique de cualquier otra manera.

<sup>1</sup>La Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica. *Los hombres también pueden ser víctimas de violencia.*

**thehotline.org/2014/07/22/men-can-be-victims-of-abuse-too**

<sup>2</sup>Fundación Mayo para la Educación y la Investigación Médica (Mayo Foundation for Medical Education and Research). *Violencia doméstica contra los hombres: conozca los indicios.* **mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/domestic-violence-against-men/art-20045149**

# Cinco hechos para ayudar a combatir la obesidad infantil

La obesidad infantil es un problema grave. Para ayudar a un niño con sobrepeso a ser sano, es necesario que conozca algunos hechos. Comience con estos cinco:



1. Ni los padres ni el niño tienen la culpa. Los niños aumentan de peso por muchas razones. Céntrese en las soluciones, no en la culpa.



2. No hay una solución rápida. Las dietas que prometen resultados rápidos pueden ser peligrosas. Un pediatra puede ayudarle a diseñar un plan para la pérdida de peso segura y duradera.



3. Los niños no superan simplemente los problemas de peso cuando crecen. Las fases aceleradas de crecimiento raramente solucionan los problemas de peso. Se necesitan cambios en los hábitos alimenticios y de ejercicio para frenar el aumento de peso.



4. Las tablas de altura y peso se aplican a todos los niños. Cualquier niño que se encuentre fuera del rango normal de peso se considera que tiene sobrepeso. Tener "huesos grandes" no cambia esto.



5. Un niño pesado no necesita más comida que un niño promedio. Las porciones más grandes se suman a los problemas de peso de un niño. Dele a un niño la cantidad de comida que necesita para mantenerse en un peso saludable.



**Hable con el pediatra de su hijo sobre el tamaño adecuado de las porciones y cualquier inquietud que tenga sobre su peso. Encontrará mucha ayuda y recursos.**

*Fuente: American Academy of Pediatrics*

## Por qué WIC trabaja para usted: Obesidad infantil

La obesidad infantil es un problema nacional. Uno de cada seis niños de entre 2 y 19 años es obeso.<sup>1</sup> La obesidad aumenta el riesgo de problemas de salud crónicos como el asma, problemas óseos y articulares, y diabetes tipo 2. Los niños que

son obesos durante su infancia también tienen más probabilidades de serlo en la edad adulta y tienen mayores riesgos de diversos cánceres y enfermedades cardíacas.<sup>2</sup> WIC puede ayudar a las familias a proteger la

salud de los niños. WIC puede lograr un cambio al suministrarles alimentos más saludables, como frutas, verduras y granos integrales<sup>2</sup> a familias de bajos ingresos. Usted puede marcar una

diferencia en la vida de su hijo. No espere, ¡su familia puede beneficiarse ahora del programa WIC!

Para ver si reúne los requisitos para el Programa WIC o para pedir una cita, visite **pawic.com** o llame al **1-800-WIC-WINS (1-800-942-9467)**.

<sup>1</sup>[cdc.gov/obesity/childhood](http://cdc.gov/obesity/childhood)

<sup>2</sup>[cdc.gov/obesity/childhood/causes.html](http://cdc.gov/obesity/childhood/causes.html)

El WIC de Pennsylvania es financiado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, o USDA). Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en la prestación de servicios.



# ¿Qué es el envenenamiento por plomo?

La exposición al plomo puede causar muchos problemas de salud en los niños. Puede dañar sus cuerpos y sus cerebros, y generar problemas con los siguientes aspectos:

- El aprendizaje
- El comportamiento
- El crecimiento

Un simple análisis de sangre puede medir el nivel de plomo en la sangre de su hijo. Esta es la única forma de saber si su hijo ha estado expuesto al plomo.

## ¿Cómo se realiza el análisis?

Se extrae una pequeña cantidad de sangre del brazo, dedo o talón de su hijo. Algunas veces, se toma sangre de una vena del brazo (llamada prueba de sangre venosa). Sin embargo, en los niños se usa con más frecuencia la prueba de "punción del dedo". Está aprobada por los Centros para el

Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, o CDC). Esta prueba está disponible para su hijo sin que usted deba pagar nada.

## ¿Cuáles son los efectos del envenenamiento por plomo?

Los signos de envenenamiento por plomo no siempre son fáciles de distinguir. La mayoría de los niños han tenido algún contacto con el plomo en pintura vieja, tierra, tuberías u otra fuente. Incluso niveles muy bajos de plomo pueden afectar el desarrollo cerebral, el crecimiento y la audición de un niño. Un análisis de plomo en sangre detectará niveles demasiado elevados. Existe tratamiento para los niveles elevados de plomo en sangre. Hay recursos y organizaciones cerca de usted que pueden ayudar.





## Cómo identificar la fuente de plomo en el hogar


En el caso de los niños a los que se les identificó un nivel elevado de plomo en la sangre, el médico de su hijo puede pedir una investigación de plomo ambiental (ELI, por sus siglas en inglés) en su hogar para encontrar

las fuentes de plomo. Una ELI puede realizar cualquiera o todos los procedimientos detallados a continuación:

- Evaluar todas las superficies pintadas
- Formular consultas sobre los hábitos del niño
- Hacer recomendaciones para eliminar las fuentes de plomo en el hogar

 **Asegúrese de formular cualquier consulta** al proveedor de atención médica de su hijo si tiene le preocupa la intoxicación por plomo o los resultados de los análisis de plomo en sangre de su hijo.

 **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 consúltelo 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-18-08-03



## 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:** ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ សេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនលោកអ្នក ដោយឥតគិតថ្លៃ។ សូមហៅទូរស័ព្ទមកលេខ **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 စကားဆိုင်ရာ 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 জনস্ব 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**).



# Happy times

## Well-child visits: A healthy idea

**Q: Why take a healthy child to see the doctor?**

**A: To help keep him or her feeling well.**

It has the ring of a riddle, but it's good advice. What are called *well-child visits* can go a long way toward helping your child stay healthy.

Well-child visits are regular checkups. How often they occur usually depends on a child's age. Your doctor will want to see your baby every month or

so for a while. For an older child, yearly checkups may be enough.

Here are three reasons why well-child visits are a good idea:

1. These checkups let your doctor see how well your child is growing.
2. They are a good way to make sure your child is up-to-date on vaccinations.
3. They give you a chance to talk with your doctor about anything that's on your mind. That's hard to do if you made an appointment because your child is sick.

*Source: American Academy of Pediatrics*



**HEALTH TIP:** Write down questions as you think of them. Take that list with you to your child's next appointment.





## Good news about your dental benefits

You may be surprised to know how much the health of your mouth and teeth can affect your whole body. That's why we're pleased to tell you that beginning Jan. 1, 2019, we will cover medically necessary periodontal services for all our members.

### What are periodontal services?

**Periodontal treatment is used to treat gum disease.** Gum disease is a common condition that can get worse over time. It can cause swollen and painful gums. When gum disease is severe, it can cause loss of the bone that supports the teeth.

**Periodontal treatment gets rid of bacteria and controls infection in the gums.** This is important for all members, especially for pregnant

members, members with diabetes, and members with certain heart and cardiovascular conditions.

In addition to periodontal services, you will still have the **same great covered benefits** you have always had, including:

- All preventive care
- Dental checkups every 6 months
- X-rays
- Cleanings every 6 months
- Fillings
- Much more

Haven't been to the dentist lately? Be sure to schedule your 6-month dental checkup and cleaning with your dentist soon! Remember, there are no costs or copayments for covered dental services by a participating dentist.



## New dental benefits company

Starting Jan. 1, SKYGEN USA will handle your dental benefits. You will see their name in your member handbook and in our online dental provider search. You will also see their name in our member newsletter.

If you have dental benefit questions, just give us a call at **1-866-638-1232** (PA Relay: 7-1-1). This number is on the back of your Aetna Better Health member ID card.

# Early dental care helps babies grow beautiful smiles

Your child should see a dentist every six months, starting at age 1 (or when you see the first tooth). If you need help finding a dentist, contact DentaQuest at **1-888-307-6548**. DentaQuest's number is also on the back of your child's Aetna Better Health ID card.

**Baby bottles:** Early childhood tooth decay (cavities) is caused by letting infants drink from a bottle of juice or milk for long periods of time. Disease begins between 1 and 3 years of age and causes pain and infection. Follow these steps to prevent tooth decay in your child:

- Don't put your baby to bed with a bottle.
- If a bottle is your baby's pacifier, use only water in the bottle.
- Only give your baby a bottle during meals.
- Teach your child to drink from a cup as soon as possible, or by 1 year of age.
- Keep your baby's mouth clean by using gauze or a baby toothbrush after feeding.

**Sealants:** Sealants can protect your child's teeth. A sealant is a thin plastic coating that is placed on the back teeth. Sealants protect teeth from plaque and acids that attack the teeth and cause cavities. All children should have sealants placed on the back teeth as soon as the tooth erupts. Sealants are easy to apply, aren't painful and only take a few minutes to apply.


**Dental visit tips:** Keep your child's dental appointment. If you can't get to your appointment, call the dentist's office to let them know as soon as possible. Share with your child the good reasons for going to the dentist. And avoid using words like "hurt" and "pain" when talking about the dentist.



## Did you know?

Your child's school or child care center may also offer dental visits. To find out and to register for a school dental visit, just call Smile Pennsylvania Mobile Dentists at **1-800-409-2563**.

## The age one dental visit

 Years ago, dentists recommended that parents bring their child to the dentist for an initial visit by age 3. That has changed. The American Academy of Pediatric Dentistry, American Dental Association and American Academy of Pediatrics now recommend a dental visit for children by the age 1 or when the first tooth appears.

Dental disease knows no age limit, and can begin attacking teeth as soon as they appear. More than 1 in 4 children has had a cavity by


age 4, and many get cavities before age 2. Many dental problems can be prevented or more easily treated in the early stages.

The age 1 dental visit is also meant to educate parents and guardians about the importance of oral health and how to care for their toddler's mouth and to stress the importance of preventive checkups. This early intervention also builds trust between dentists and the child's parents or caregivers.



 **To find a dentist who cares for very young children, first call the office and ask at what age they recommend a first visit.** Look for one that suggests by age 1 or when the first tooth appears. You can also ask your regular dentist for a recommendation, or visit the American Academy of Pediatric Dentistry's website at [aapd.org](http://aapd.org) and click on "Find a pediatric dentist."

## Manage your health on your phone

 Members with smartphones (both iPhones and Androids) can download our Aetna Better Health mobile app. By using this app, you can:

- Find or change your primary care provider
- View or request a new ID card

- Find a specialty provider
- View your medical and pharmacy claims
- Send a message to Member Services
- View your benefits

You can get the Aetna Better Health app at the App Store or Google Play.



# HealthShare Exchange (HSX)

Your health care providers and Aetna Better Health can now share health information. Sharing information can improve health outcomes.

**Q.** *What is HSX?*

**A.** It's a health information exchange. It helps your health care providers share information about your health quicker, easier and more securely.

**Q.** *Where is HSX available?*

**A.** Across Greater Philadelphia, Delaware Valley, southeastern Pennsylvania and southern New Jersey.

**Q.** *Why do providers need to share my information?*

**A.** Your providers need this information to suggest next tests you need. They can see your appointments, medications and procedures. This can also avoid repeating the same test. It can save you time.

**Q.** *How does HSX benefit my family and me?*

**A.** For example, Aetna Better Health and your primary care provider get a prompt alert if you are hospitalized. They can receive a valuable summary document of your care you get too. This can help coordinate your care.

**Q.** *Is my information private?*

**A.** Yes, all information shared is done securely and is private.

You don't need to do anything to get the benefits of health information exchange. It's already happening. You can learn more at **[healthshareexchange.org](http://healthshareexchange.org)**.<sup>1</sup>

*<sup>1</sup>Includes information on opting out, if you don't want your information shared.*



## Your new member ID card

If you haven't received your new ID card, we will be mailing you one soon. We've made it easier for you to contact us! Your Aetna Better Health member ID card will now have one number to call about any of your benefits. That number is **1-866-638-1232** (PA Relay: 7-1-1).



# How tobacco affects your body

If you're a smoker, you probably know you should stop. That's a good start toward quitting. Knowing the truth about how smoking harms your health may be what it takes to follow through.

An alarming fact is that smoking affects nearly every part of your body. That includes your:

- **Mouth.** Chewing and smoking tobacco stains your teeth. But more importantly, it damages your gums and causes bone loss. This leads to bad breath and eventually tooth loss. It can also cause cancer in your mouth and jawbone.
- **Airways.** Tissues in your lungs become inflamed because of smoking. This can lead to serious disorders, such as chronic obstructive pulmonary disease. Smoking can also cause cancer in your lungs, throat and mouth.
- **Heart.** Smoking harms the cells lining the blood vessels and heart. It can increase the risk of clots that cause heart attacks. Smoking can also contribute to an abdominal aortic

aneurysm — the weakening of the major artery near the stomach.

- **Other blood vessels.** Damage to vessel linings can cause them to narrow, restricting blood flow to the kidneys, stomach, arms, legs and feet. This can lead to a range of problems, including pain and gangrene.
- **Brain.** Blood clots that form in damaged arteries can travel to your brain and cause potentially fatal strokes.
- **Bones and tendons.** Smoking increases the risk for osteoporosis and fractures. Overuse injuries, such as tendinitis, and traumatic injuries, such as sprains, are also more likely among smokers.
- **Immune system.** Smokers have smaller amounts than nonsmokers of some types of cells that destroy germs. That leaves the body more vulnerable to infections.

Smoking can also cause cancer of the pancreas, kidneys, cervix, stomach and blood. And smoking increases your risk for eye diseases and dental problems.

Women who smoke tend to have more complications with pregnancy. Those include premature births, low-birth-weight babies and stillbirths. And their babies are more likely to die of SIDS (sudden infant death syndrome) than babies whose mothers don't smoke.

## Turn your risks around

There's another list that's much more encouraging — the benefits of giving up smoking. Check it out, along with the American Cancer Society's guide to quitting smoking, at [morehealth.org/quit4good](https://www.morehealth.org/quit4good).

*Additional source: American Academy of Orthopaedic Surgeons*



**When you quit, your health risks decrease immediately.** And they continue to diminish over time. A tobacco quitline can also help you quit for good. Call **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**.



## Benefits of quitting

When you give up smoking

### After 20 minutes

blood pressure and heart rate **drop**.



### After 2 weeks - 3 months

the risk of heart attack **decreases** and lungs are working better.



### After 1 year

excess risk of heart disease decreases to **half** that of a current smoker.



### After 5 years

the risk of stroke can fall to about the same level as a **nonsmoker**.



### After 15 years

the risk of heart disease is similar to that of a **nonsmoker**.



### After 12 hours

the **balance** of carbon monoxide and oxygen in the bloodstream has returned to normal.



### After 1 - 9 months

respiratory problems have started to **decrease**.



### After 1 - 9 months

risk of stroke goes **down**.



### After 10 months

the risk of dying from lung cancer declines to about **50%** of that of a current smoker.




## Thinking about e-cigs? Think again

Vaping, or using e-cigarettes, may seem harmless. But it's far from it. A few things you should know before you try it out:

- **E-cigs contain nicotine.** That's the addictive chemical that hooks people onto smoking.
- **The high amount of nicotine in e-cig cartridges poses a poisoning hazard.** That's something to think about if you spend time around kids.
- **Teens who try e-cigs may be more likely to use tobacco later.** In fact, e-cigs are now the most commonly used form of tobacco among youth in the U.S.
- **Some research suggests that e-cigs may be less harmful for smokers than traditional cigarettes when used as a complete replacement.** But other studies have found that both e-cig vapor and e-cig devices can contain harmful chemicals.

E-cigs remain a risky habit — and not the best way to stop smoking, if that's your goal.


Sources: American Lung Association; National Institute on Drug Abuse; U.S. Food and Drug Administration

 Talk to your doctor if you want to quit smoking. He or she can steer you to products that have been proven to help.

Sources: American Cancer Society; American Lung Association; Centers for Disease Control and Prevention



# 2018 HEDIS® Results

 HEDIS stands for the Healthcare Effectiveness Data and Information Set. It's a set of performance measures developed by the National Committee for Quality Assurance that allows you to review our performance. We know that having good access to care and receiving timely care helps you to maintain the best health you can.

CAHPS stands for the Consumer Assessment of Health Plans Survey. Members are asked to rate services provided by the health plan annually. We

use this information to assess if our plan processes result in providing services to you that meet your needs.

We're committed to improving care for and the satisfaction of our members. Please call Member Services at the number on the back of your ID card or **1-866-638-1232** (PA Relay: 7-1-1) if you have questions or need help finding a primary care provider (PCP) or specialist.

Here are some of the results for care received in 2017.

HEDIS Quality Measure	Description	Rate
Annual dental visits	Members 2 to 21 years who had at least one dental visit	<b>57.88%</b>
Adolescent well-care	Members 12 to 21 years who had at least one well visit	<b>47.93%</b>
Childhood immunizations	Members 2 years of age who had recommended immunizations	<b>70.56%</b>
Adolescent immunizations	Members 13 years of age who had recommended immunizations	<b>30.17%</b>
Diabetes: HbA1c > 9	Members with diabetes whose HbA1c is greater than 9 (less is best)	<b>38.86%</b>
Controlling high blood pressure (BP)	Members with high blood pressure whose BP is below 140/90	<b>60.83%</b>
Frequency of prenatal care	Members who are pregnant and had the recommended number of prenatal visits before delivery	<b>64.96%</b>
Prenatal care in the first trimester	Members who are pregnant who had a prenatal visit in their first trimester or within 42 days of enrollment	<b>82.00%</b>
Emergency room use	Members who use the emergency room for care that could have been provided by their PCP	<b>66.33%</b>

CAHPS: Member Satisfaction	Description	Rate
How would you rate your health plan?	Adult members who were completely satisfied and very satisfied	<b>69.26%</b>
How would you rate your personal doctor?	Adult members who were completely satisfied and very satisfied	<b>73.46%</b>
How would you rate your specialist?	Adult members who were completely satisfied and very satisfied	<b>77.78%</b>
How would you rate your health plan?	Child members who were completely satisfied and very satisfied	<b>80.90%</b>
How would you rate your personal doctor?	Child members who were completely satisfied and very satisfied	<b>89.53%</b>
How would you rate your specialist?	Child members who were completely satisfied and very satisfied	<b>88.37%</b>



## Help for male victims of partner abuse

Abuse can happen to anyone. People often do not think men can be victims of abuse. Some men are abused and may not seek medical care or other help for the abuse. This may be because they feel like it should not happen to them. They may feel shame or fear. They may not believe there is help for them. Victims may also have problems such as addiction, depression, physical or other health problems to cope with the abuse. There are doctors and domestic abuse programs that will help.

From a young age men may be taught not to show or feel emotions. Some may not know they are being abused<sup>1</sup>. Types of abuse may be:

- Blamed for all problems
- Control of money, food or time
- Being called names
- Kept from family or friends
- Kept from work
- Being hit or choked
- Made to have unwanted or unsafe sex

Men with same-sex partners may be told:

- They are not really gay



**To find** the domestic abuse program nearest you, visit **pcadv.org** and click on “Find Help” or use the Find Help map on the home page.

**To reach** the National Domestic Violence Hotline, call **1-800-799-SAFE (7233)**. For TTY **1-800-787-3224**.

- Men are naturally violent
- No one will help
- Family, friends and co-workers will be told<sup>2</sup>

If you are a victim of abuse it is not your fault. It is common for people who abuse to deny that they abuse. They may blame the victim for the abuse. If you need support find a domestic abuse program near you in the link below. They will help anyone who is a victim of abuse. This includes a man with a woman, man, trans or partner who identifies another way.

<sup>1</sup>*The National Domestic Violence Hotline. Men Can Be Victims of Abuse, Too. [thehotline.org/2014/07/22/men-can-be-victims-of-abuse-too](https://www.thehotline.org/2014/07/22/men-can-be-victims-of-abuse-too)*

<sup>2</sup>*Mayo Foundation for Medical Education Research. Domestic violence against men: Know the signs. [mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/domestic-violence-against-men/art-20045149](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/domestic-violence-against-men/art-20045149)*

# Five facts to help combat childhood obesity

Obesity among kids is a serious problem. To help an overweight child become healthy, you need to know a few facts. Start with these five:



1. Neither parent nor child is to blame. Children put on weight for many reasons. Focus on solutions — not guilt.



2. There is no quick fix. Diets that promise fast results can be dangerous. A pediatrician can help you create a plan for safe and lasting weight loss.



3. Kids don't just outgrow weight problems. Growth spurts rarely take care of weight issues. Changes in eating and exercise habits are needed to slow weight gain.



4. The height and weight charts apply to all kids. Any child outside the normal range for weight is considered

overweight. Being “big-boned” doesn't change this.



5. A heavy child does not need more food than the average kid. Larger portions add to a child's weight problem. Feed a child the amount of food he or she needs to stay at a healthy weight.

*Source: American Academy of Pediatrics*



**Talk with your pediatrician** about proper portion sizes and any concerns you have about your child's weight. You'll find lots of help and resources.

## Why WIC works for you: Childhood obesity

Childhood obesity is a national problem. One out of six children between the ages of 2 and 19 years old is obese.<sup>1</sup> Obesity increases the risk of chronic health problems like asthma, bone and joint issues, and type 2 diabetes. Children who are obese during their childhood are also more likely to be obese as adults and have higher risks for various cancers and heart diseases.<sup>2</sup>

WIC is able to help families protect children's health. WIC can make a difference by supplying healthier foods such as fruits, vegetables and whole grains<sup>2</sup> to low-income families. You can make a difference in your child's life. Don't wait — your family can benefit from the WIC Program today!

To see if you are eligible for the WIC Program or to make an appointment, visit **pawic.com** or call **1-800-WIC-WINS (1-800-942-9467)**.



<sup>1</sup>[cdc.gov/obesity/childhood](http://cdc.gov/obesity/childhood)

<sup>2</sup>[cdc.gov/obesity/childhood/causes.html](http://cdc.gov/obesity/childhood/causes.html)

PA WIC is funded by the USDA. This institution is an equal opportunity provider.



# What is lead poisoning?

Lead exposure can cause a lot of health problems in kids. It may harm their bodies and their brains and cause problems with:

- Learning
- Behavior
- Growth

A simple blood test can measure the level of lead in your child's blood. This is the only way to know if your child has been exposed to lead.

## How is the test done?

A small amount of blood is taken from your child's arm, finger or heel. Sometimes, blood is taken from an arm vein (called a venous blood test). However, a "finger-stick" test is used in children more often. It's approved by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). This test is available to your child at no cost to you.



## What are the effects of lead poisoning?


Signs of lead poisoning are not always easy to see. Most children have had some contact with lead in old paint, soil, plumbing or another source. Even very low levels of lead can affect a child's brain development, growth and hearing. A lead blood test will detect levels that are too high. High blood lead levels can be treated. There are resources and organizations near you that can help.

## How to identify the source of lead in the home

For children identified with a high blood lead level, your child's doctor may order an Environmental Lead Investigation (ELI) at your home to find the sources of lead.

An ELI may do any or all of the following:

- Look at all painted surfaces
- Ask you questions about the child's habits
- Make recommendations to remove the sources of lead in the home

 **Be sure to ask your child's health care provider if you have any questions about lead poisoning or your child's lead test results.**



### Contact us

at the number on the back of your ID card or **1-866-638-1232** (PA Relay: 7-1-1).



This member newsletter is published as a community service for the friends and members of Aetna Better Health, 2000 Market St., Suite 850, Philadelphia, PA 19103. This is general health information and should not replace the advice or care you get from your provider. Always ask your provider about your own health care needs. Models may be used in photos and illustrations.

2018 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

PA-18-08-03



## 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។ សូមហៅទូរស័ព្ទមកលេខ **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: ဝရူပူရန် -** သင်သည် မြန်မာဘာသာစကားကိုပြောဆိုပါက ဘာသာ စကားဆိုင်ရာ 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 জনস্ব 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**).